

A close-up portrait of a man with dark, curly hair and a beard, looking directly at the camera with a serious expression. His hand is resting under his chin.

**Tomáš
Kvapilík**

Očima terapeuta

**Dramatické příběhy
lidské psychiky**

mladá fronta

Očima terapeuta

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz



Tomáš Kvapilík

Očima terapeuta – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Očima terapeuta

**Tomáš
Kvapilík**

Očima terapeuta

**Dramatické příběhy
lidské psychiky**

mladá fronta



Štěstí je volba a šetrnost k planetě také.
Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě
někomu dalšímu, pošlete ji dál s **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým
věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí
a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si
můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte.
V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

text © Tomáš Kvapilík, 2026
cover photo © Nguyen Phuong Thao, 2026

ISBN v tištěné verzi 978-80-204-6741-6
ISBN e-knihy 978-80-204-6745-4 (1. zveřejnění, 2026) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-204-6746-1 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-204-6742-3 (1. zveřejnění, 2026) (Pdf)

SLOVO ÚVODEM

Kniha, kterou právě teď držíte v rukou, neční jako samotářský strom na vyprahlém poli. Má spoustu svých bratrů a sester v podobě mé tvorby na sociálních sítích či uskutečněných besed a přednášek. A hlavně si můžete představit, že jako další statná alej navazuje na poslední kapitolu mé první knížky *Mozaika duše*. V jejím samotném závěru jsem totiž definoval psychoterapii a popsal její klíčové nástroje.

S knihou *Očima terapeuta* ale společně uděláme krok dál, protože vás vtáhnu přímo do víru terapeutického tance s klientem. A jelikož *Slovo úvodem* píšu až poté, co jsem dokončil poslední kapitolu této knihy, už teď vím, že se máte na co těšit...

O psychoterapii se v poslední době hodně mluví, nepříjde vám? Jak ve veřejném a mediálním prostoru, tak v běžných rozhovorech mezi lidmi. Ze svého pohledu bych řekl, že to může být už více než deset let, co psychoterapii začala otevírat dveře i širší společnost. S hřejivým pocitem na hrudi sleduji rostoucí počet osvětových kampaní, podpůrných projektů, úsilí jednotlivců i sebeodhalení slavných osobností, které ve většině případů směřují k tomu, že je **naprosto v pořádku vyhledat odbornou pomoc psychoterapeuta**.

S tímto sdělením zcela souhlasím a tleskám každé snaze tohoto typu. V poslední době si ale kladu jinou otázku: Vytváří

se spolu s bouráním tabu o psychoterapii také konkrétní představa o tom, co se při terapii děje? Nebo kolem mé profese stále setrvává tajemný háv, který brání vidět, co to spolu v uzavřené místnosti budou terapeut s klientem u všech všudy provádět?

Strach z neznáma je extrémně silný protihráč. A je možné, že i když člověk stokrát uslyší, že vyhledat odbornou pomoc je OK, stejně jej zabrzdí nevědomý obranný mechanismus, protože vůbec netuší, co by jej s tím cizím člověkem v jeho pracovně mohlo čekat. I proto jsem se rozhodl knihou *Očima terapeuta* tuto **zed' neznáma a tajemna** pomoci strhnout.

MNOHEM VYŠŠÍ CÍL

Ještě než jsem se pustil do psaní, lákalo mě vypustit malou sondu do společnosti, která by zmapovala vaše představy a domněnky o psychoterapii. K tomu mi posloužil můj instagramový účet. Anketní otázku „*co je podle vás hlavní věc, která se v terapii děje?*“ jsem výslovně položil té části mých sledujících, která terapii nikdy nezažila. Sešlo se mi několik stovek odpovědí, jimiž jsem se probíral s maximální zvědavostí.

Vybral jsem pro vás ty odpovědi, které se opakovaly nejčastěji, a také ty, které mě osobně zaujaly. Hlavní věci, jež se dějí v psychoterapii podle lidí, kteří ji nezažili, jsou:

- **rozhovor**, dialog, vypovídání se, svěření se;
- **sdílení pocitů**, objevování a ventilace emocí, psychická úleva, uvolnění, pláč;
- **pozorování a naslouchání** ze strany terapeuta, bez hodnocení a souzení;
- **kladení otázek**, které mohou posunout, nezaujatá **zpětná vazba**, nastavení zrcadla;

- **uvědomění** si jiné perspektivy, nový pohled na věc;
- hledání řešení, **analýza problému**, nalezení směru, třídění myšlenek, aha moment;
- rada a **doporučení** od terapeuta, pomoc do života, podpora;
- **bezpečný prostor**, pocit absolutního bezpečí, důvěra, odbourání strachu říct cokoli;
- setkání se sebou samým, **přijetí sebe sama**, porozumění sobě;
- otevírání bolavých neuzavřených věcí, objevování potlačených prožitků;
- uvědomění, že jsem **důležitý člověk** a měl bych dávat sebe na první místo;
- první kroky k **uzdravení duše**, léčení psychických problémů.

Podívejte na to! Klobouk dolů před vámi. Někteří z účastníků ankety šli se svou odpovědí na jistotu a zachytili bezpodmínečnou esenci typu **rozhovor**. To se vskutku nedá rozporovat. Někteří naopak zariskovali a snažili se vyhmátnout hlubší, skrytý proces jako například „*člověk mluví o tématech, před kterými se snaží utíkat*“. A já vám chci hrdě zatleskat – vše výše uvedené může být větší či menší součástí psychoterapie.

Ale vy už podle mě tušíte, že v této knížce půjde o víc než o sterilní, učebnicový výčet položek. Kladl jsem si mnohem vyšší cíl. Pokusil jsem se totiž jednotlivým odrážkám ze seznamu vdechnout život. Snažil jsem se prostřednictvím čtyř různorodých příběhů a napínavých dialogů zachytit **prchavé momenty intimního a nepřenositelného procesu** odehrávajícího se za dveřmi terapeutické pracovny. Skoro jako malíř, který se štětcem snaží zpodobnit odlesky slunce na vodní hladině. To si fandím, co?

Než se pustíte do hlubin čtyř nevyzpytatelných duší, přece jen si dovolím malý teoretický úvod. Kdyby se moje kniha dostala do rukou někomu, pro něhož je psychoterapie naprosto cizí slovo, ať se má alespoň na začátku čeho chytnout.

TROJEDINÁ PSYCHOTERAPIE

Aby to nebylo úplně snadné, na psychoterapii se můžeme dívat z více perspektiv. Já osobně jsem si tento přístup osvojil díky svým lektorům z psychoterapeutického výcviku, a především pak od garanta výcviku a **světově uznávaného gestalt terapeuta Jana Roubala**.

Můžeme to brát tak, že psychoterapeut se svým klientem něco **dělá**. Pozoruje ho, vytváří si o něm hypotézy, klade mu otázky, podporuje jeho uvědomění, nabízí mu experimenty, konfrontuje ho a také mnoho dalšího. Podle Roubala jde o perspektivu, kdy se terapeut podobá zahradníkovi. Ten taky sám nemůže „udělat“ změnu, ale může kypřit půdu, zalévat, očišťovat, hledat vhodnější místo, aby rostlina sama mohla růst a lépe se adaptovat na překážky a obtíže.

Můžeme to ale brát i tak, že se psychoterapeut ke svému klientovi nějak **vztahuje**. Terapeutický vztah je totiž klíčovým prvkem léčby a terapeutova činnost se v této perspektivě dá **přirovnat k tanci**. (O této metafoře si ode mě ještě párkrát přečtete.) Terapeut naciťuje vztahové taneční kroky svého klienta, někdy se jimi nechá vést a někdy naopak vede on. Sleduje, jak se jejich terapeutický tanec proměňuje, a přitom se soustředí na to, aby jeho taneční kroky vedly ke korektivním vztahovým zkušenostem v podobě přijetí nebo blízkosti. Nová vztahová zkušenost může mít pro klienta léčivý charakter.

Anebo to dokonce můžeme brát tak, že se psychoterapeut nechá unášet tím, co se má stát. Třetí perspektiva staví do popředí neverbální a tělovou složku terapie. Vychází z teorie pole¹ a z předpokladu, že terapeutický proces je utvářen nejen vědomými záměry jednotlivce, ale také nevědomými tělesnými a vztahovými regulačními procesy, což z ní dělá perspektivu nejsložitější na pochopení. (Ani mně se to stále zcela nepodařilo.) Psychoterapeut se v tomto módu práce vzdává svého vedení, opouští veškerá očekávání a nechává **plynout situaci jejím spontánním procesem**. To, čím přispívá ke změně, je jeho plná tělesná přítomnost. Čím naopak může změně překážet, jsou jeho záměry.

Ti odbornější z vás se mohou těšit na to, že v následujících kapitolách najdou terapeutické fragmenty všech tří perspektiv. Dokážu si ale představit, že mnoho dalších z vás si teď Źuká na čelo. Jakýpak zahradník? Jaképak tancování? Je tedy psychoterapie systematická, měřitelná a vědecky podložená metoda, nebo jde o nějaký druh osobního umění pro pár vyvolených? Já odpovídám, že může platit obojí. Obě tyto strany představují cenné zdroje psychoterapie, které se vzájemně nevylučují.

Zcela klíčové mi přijde, že jak celý obor psychoterapie, tak i dílčí terapeutické přístupy stojí na **poznatcích získaných výzkumem, propracovaných teoriích a kontinuálním vzděláváním**. Pro mnohé situace se vytvářejí standardizované postupy

1 V psychologii a psychoterapii je teorie pole (field theory) zavedený pojem. Vychází především z prací Kurta Lewina a později byla dále rozvíjena zejména v gestalt terapii. Pole je celistvá situace, v níž člověk existuje. Chování nelze vysvětlit pouze vlastnostmi jedince, ale jen ve vztahu k jeho aktuálnímu prostředí a vztahům. Lewin to vyjádřil známým vztahem $B = f(P, E)$. Chování je funkcí osoby a prostředí.

a neodmyslitelný je etický rámec práce s klientem. Za neméně klíčové však považuji také faktory, ke kterým patří **intuice**, **kreativita**, originalita a schopnost „šít“ terapii na míru konkrétnímu klientovi. Já osobně mám pocit, jako bych v roli psychoterapeuta mohl stát pevně a stabilně jen v případě, že se opírám o oba tyto břehy.

A s tím se pojí ještě jedna zásada, kterou chci na úvod knihy zmínit. Někteří klienti, kteří ke mně přicházejí, očekávají tzv. **expertní přístup**. Podobně jak to znají od lékaře. Představují si, že je budu z odstupu posuzovat, pak si je podle tabulek zařadím k nějaké diagnóze a posléze budu aplikovat léčebné techniky. To bych ale naše setkání do jisté míry „odlidštil“ a z člověka naproti sobě učinil objekt, nemyslíte?

„Není to tak, že on trpí a já zachraňuji. Oba jdeme trpět,“ pronesla moje lektorka a psychoterapeutka Darina Fialová. A myslím, že svými slovy vystihla jeden z principů přístupu, který by se dal nazvat jako lidsky rovnocenný, humanistický, dialogický či vztahově-prožitkový. A právě tento přístup, který jsem se učil sedm let ve svém psychoterapeutickém výcviku, je pro mě profesní zásadou. Uchopuji terapii jako setkání dvou plnohodnotných a komplexních bytostí. Expertní přístup v tom není zakázaný, ale pro mě osobně funguje spíš jako doplněk.

A šalamounskou tečku tomu svým výrokem dává adiktolog a psychoterapeut Michal Miovský: *„Terapie je setkání dvou expertů. Jeden z nich je expert na terapeutický proces, ten druhý na svůj život a své prožívání. Dialog je pak výměnný proces.“*

ČTĚTE KNIHU S VĚDOMÍM, ŽE...

Ale teď už konec se složitými větnými konstrukcemi a odbornými pojmy. Pro svoji knihu jsem zvolil formát, který vám

bude terapeutické principy a procesy zprostředkovávat skrze emoce, zážitek, a hlavně příběh.

Jak tedy moji knihu číst?

Čtete ji s vědomím, že při své práci vycházím z teorie a praxe **gestalt terapie**, což je jeden z mnoha psychoterapeutických přístupů. Kolegové vycvičení v jiných přístupech preferují jiné způsoby práce. A to je v pořádku.

Čtete ji s vědomím, že můj osobní terapeutický styl formovala neskutečná řada lektorů, odborníků i kolegů terapeutů. Plně si uvědomuji, čím vším se do mé profesionality propsali. A ve chvíli, kdy si budete číst o mých terapeutických myšlenkách, vězte, že jsou otiskem právě těchto lidí.

Čtete ji s vědomím, že mým cílem nebylo šokovat neobvyklými duševními poruchami nebo extrémními traumaty. Mým cílem bylo přiblížit lidskou duši s důrazem na to, že si každý neseme břemena a každý máme svá utrpení, o nichž často nikdo neví.

Čtete ji s vědomím, že mým cílem nebylo vytahovat z rukávu fantastické techniky nebo terapeutická kouzla. Mým cílem bylo nechat vás nahlédnout do **mravenčí práce**, v níž se kousek po kousku buduje terapeutický vztah a sází se na důstojnost, empatii či citlivé nahlížení do klientova světa.

A především! Čtete ji s vědomím, že **všechny čtyři příběhy, které vás čekají, jsou smyšlené**. Připravte se na to, že se ve vás budu snažit vyvolat dojem, že Niko, Valerie, Barbora a Tomáš byli moji opravdoví klienti. Nikoli proto, abych vás zbůhdarma klamal, ale abych vás vtáhl do srdce příběhu. Abyste se ocitli v samotném centru dění a možná abyste se do našich terapeutických sezení i sami tak trochu namočili. Užijte si dějové zvraty a zápletky, nenechte se však zmást, jde o fikci.

Můžete moji knížku číst tak, že upnete pozornost na zákruty lidských osudů a mé terapeutické úvahy necháte plynout na pozadí. Nebo to můžete udělat opačně a soustředit se na nuance psychoterapeutické práce, zatímco příběhy čtyř hrdinů budete brát jako kulisu.

Anebo...

... uchopte si moji knížku čistě podle sebe. Vkládám do vás plnou důvěru, že zachytíte přesně to, co je pro vás důležité.

„Klient a terapeut musí vyrazit do neznáma. Musí zapnout baterku a udělat krok do tmy. Klient to ale nedělá sám, dělá to spolu s terapeutem.“

Jiří Drahota, psychoterapeut, lektor a dlouholetý
předseda České asociace pro psychoterapii

Střepy se rozletěly do všech stran. Tlusté bílé kusy z hrnku, který ještě před chvílí držel můj klient v ruce, teď ležely roztráskané na podlaze mé psychoterapeutické pracovny. Mezi nimi se lesklo pár kapek černého čaje.

Zarazilo mě to. Nečekal jsem to. Vylekal mě ten prudký pohyb i ostrý tříštivý zvuk. Jenže o hrnek v tu chvíli, pár minut před koncem sezení, vůbec nešlo. O co tedy? Napovědět by mi mohlo pečlivé pozorování.

Zaměřil jsem se na Nikovu tvář. Napnutá kůže na potetovaném krku a kolem úst. Rty jako by zmizely. Oči nemrkaly. A intenzivní pohled, který v sobě ukrýval mnohé. Nejen zlobu a vzdor. Nejen boj o moc, který jsem v Nikově chování rozpoznal už mnohokrát předtím. Ještě něco dalšího. Že by to byl stud? Nebo strach? Strach malého dítěte?

„Omlouvám se. To jsem nechtěl,“ procedil Niko přes sevřené rty. Jeho oči se nepohnuly ani o milimetr. Lítost jsem v nich neviděl.

„Chtěl jsem položit hrnek na stůl a... vyklouzl mi. Uklidím to,“ pokračoval Niko a zůstával naprosto statický.

Ten hrnek mu nevyklouzl. Švihl s ním o zem. To jsem dobře viděl. Krátké, svižné mrsknutí, které mělo zajistit, aby hrnek nezůstal pohromadě. První vyvěření Nikovy potlačované

agrese. Tak takhle to vypadá? Tohle s ním zažívají ženy, které se po několika společně strávených nocích dostanou moc blízko k jeho nitru? Nebo pojďme ještě dál. Tohle zažívala Nikova matka s jeho otcem, když se přestával ovládat? Směs napětí, strachu, dvojznačných signálů a hrozby, co bude následovat.

Musím uznat, že se Niko se mnou držel vlastně dlouho. V předchozích šesti sezeních jsme vícekrát narazili na bolestivá místa. Obnažili jsme rány, které z něj snímaly gangsterskou masku drsného týpka v černém autě křižujícím noční ulice Prahy a ukázaly jej jako zranitelnou lidskou bytost. Ale on se držel. Držel se toho, že mi odsekával, zatínal čelist a probodával mě pohledem. Teď mu to ujelo. Agrese pustila svoji stlačenou energii přes ruku směrem k zemi. Nikoli proti mně. To je vzhledem k Nikově historii v blízkých vztazích docela pokrok.

Jenže co teď? Nejdřív jsem se potřeboval vrátit sám k sobě, abych nenaskočil do vzorce, který Niko možná nevědomě provokuje a jehož pokračování si v životě pravděpodobně mnohokrát zažil.

Začni dýchat...

Uvolni svaly...

Opři si záda...

Jsi terapeut a před tebou je klient...

Mohl bych jej konfrontovat. Mohl bych mu říct, co jsem viděl já. Bojovat za pravdu. Mělo by to smysl? K čemu by to vedlo? Niko vypadá, že se sotva drží, aby nevybuchl. Podle tělesných signálů usuzuji, že vlna hněvu ještě nepominula. Riskoval bych eskalaci emocí, ostrou hádku, tvrzení proti tvrzení, zlostný odchod. Kdo ví, možná existuje i riziko fyzického napadení.

Kromě toho si vybavuji ten zvláštní Nikův pohled. Jestliže se opravdu stydí, že nezvládl své emoce, že ven pronikla temná stránka, kterou se přede mnou snaží skrývat, mám na ni ukazovat prstem? Mám jej zahanbit, pokud se cítí zranitelný? A pokračoval by pak vůbec v terapii?

Taky bych mohl prostě oslovit jeho emoce. To ode mě Niko dobře zná. Ne že by se mi na tuto otázku od něj dostávalo uspokojivé odpovědi, ale mohlo by nás to vrátit do procesu, v němž jsme oba doma. Kecy! Já jsem v tomto typu otázek doma, mně by to ukotvilo. Navíc zbývají tři minuty do konce sezení. Pokud bych chtěl pečlivě prozkoumat Nikovy pocity a dostat se až k hněvu, potřebovali bychom více času.

Anebo bych mohl udělat něco úplně jiného...

„Niko, to neuklízejte. Zůstaňte sedět. Já to pak o pauze zametu,“ řekl jsem vlídným tónem.

Niko se nadechl, ale slova ven nevyšla. Ramena mu poklesla a vydechl.

„Jak to máte příští týden? Pamatuju si dobře, že se chystáte do Portugalska?“

„Ano,“ odpověděl Niko zaraženě. Jako bych mluvil k jinému Nikovi, který tam s námi zrovna neseděl.

„Zajímá mě, co tam máte v plánu, jestli se můžu zeptat,“ pokračoval jsem nenuceně dál a zároveň jsem byl rozhodnutý, že se k incidentu s hrníčkem na příštím sezení vrátím. Až nebude Niko zaplavený emocemi. Až budeme moci zahlédnout celou situaci z bezpečného odstupu. Až budeme mít více prostoru a času čelit všemu, co se vynoří.

Rozloučili jsme se, jako by se nic zvláštního nestalo.

Když jsem o pár minut později sbíral střepy z podlahy, dostavil se hněv. Konečně! Vždyť to byl hrníček s nápisem „real men don't shave“, který mi věnovala kolegyně. Měl jsem ho rád!

Můj vlastní hněv mě vrátil k Nikovi. Jeho zkrat přišel jako blesk z čistého nebe. Opakoval jsem si, že se musím co nejpřesněji rozpomenout, co tomu momentu předcházelo. Musím si vybavit, co jsem říkal já, co říkal on. Jaká jsem dělal gesta, jak jsem se mohl zatvářít. V tom bude možná klíč k další komnatě.

Pokud Niko na příští sezení dorazí...

NIKO – 1. SEZENÍ

Klient neřeší, co terapeut zrovna zažívá. A klient, který měl toho dne poprvé dorazit, už vůbec ne.

Ale vám to povím. Tehdy jsem měl náročné období. Kromě psychoterapie s klienty mi na krku visel vzdělávací kurz pro korporát, který jsem měl raději odmítnout, a hlavou mi vířila spousta drobných „úkolíčků“, které samy o sobě neváží nic, ale když se spojí, je to tíha. O osobních těžkostech nebudu ani začínat, kvůli nim jsem se do tohoto vyprávění nepustil.

Když jsem tam tak stál u zamlženého okna své terapeutické pracovny, pár minut do příchodu nového klienta, a protahoval si záda, říkal jsem si prostě, že nějaké to volno navíc bych uvítal. Už to ale nešlo vzít zpět. Jakmile jsem minulý týden ukončil jednu terapii, hned jsem napsal dalšímu zájemci z čekací listiny.

Jsou lidé, kteří se v prvním e-mailu psychoterapeutovi roze-píší tak obsáhle, že mě v podstatě rovnou pustí do své ložnice. A jsou lidé, kteří, možná z opatrnosti, možná z nedůvěry, šetří slovy. Stroze položí otázku na volný termín, a to je vše.

Klient, na kterého jsem čekal, patřil do druhé skupiny zá-jemců. A podepsal se Niko. Nic víc.

Nevadilo mi to. Niko vzbudil moji zvědavost. O to víc bude první setkání z mé strany čisté. Bez automatických

domněnek, bez samovolných kategorizací, kterým se neubrání ani psychoterapeut, jen by si je měl pohlídat pěkně ve vědomí.

Na chvíli jsem úplně vypnul. Pozoroval jsem maličkou kapku vody, jak se sune po skle. Téměř neviditelně nabírala svůj objem. Podobných kapek bylo na okně mnoho. Vždy v zimních měsících na vymrzlé skleněné tabuli kondenzuje vlhký ohřátý vzduch stoupající z radiátorů a vytváří na okně mlžný filtr. Já si vybral jednu jedinou kapku jako protagonistu hry o přírodních zákonech. Jak jen bezvýznamným vůči nim může člověk být... A zazvonil zvonek.

„Dobrý den, pojďte se posadit.“

Rozlehlé tetování nejasného významu na krku upoutalo moji pozornost jako první. To muselo bolet. Opravdu mi přišla jako první myšlenka při setkání s Nikem, že ho něco muselo bolet? Je to náhoda?

A hned poté mě zaujala jeho kožená bunda, která mi připadala do teplot okolo nuly jaksí nepatřičná. Tři z pěti nehtů na pravé ruce měl černě nalakované. Levou ruku držel v pěst. Místo očí jako by měl jen škvírky. Zároveň nepůsobil nepřátelsky, spíš strnule. O to důležitější může být, abych se já udržoval uvolněný.

„Děkuji, že jste našel nějaký termín,“ vyslovil Niko první slova. Vyslovil je uctivěji, než by se podle zevnějšku dalo předpokládat. Chvíli poté se opřel na mé už trochu vyšisované modré pohovce a začal se rozhlížet po pracovně. Ladil jsem se na pomalé, možná unavené mezilidské tempo. Nechtěl jsem Nika předbíhat, což se mi poměrně často s klienty děje. Rozhodl jsem se zatím mlčet.

„Asi mám deprese, ale vy byste to nejspíš posoudil lépe,“ pronesl, jako by mluvil o nepříjemném prosincovém dešti.

„Nemůžu se soustředit. A každý večer se děším toho, že se v noci probudím a pak už neusnu. Je jedno, jestli jsou dvě v noci nebo pět ráno. Prostě se vzbudím a neusnu.“

„A co pak děláte?“

Niko se na mě zadíval. Nedokázal jsem rozpoznat, kdo se to na mě skrz ty škvírky vlastně kouká. Chvillemi působil jako znechucený, arogantní teenager, chvillemi jako smutný padesátník. „Co to je za otázku?“ zarazil se.

„Říkal jste, že se probudíte třeba ve dvě v noci. Zajímá mě, co pak děláte.“

Na prchavý moment se mu rozšířily oči. Je překvapený? Přišel si spíše pro rychlé odpovědi a řešení? Pro tipy a techniky?

„No snažím se usnout.“

„Chápu. A jak to děláte?“

„Snažím se. Zavřu oči, víčka tlačím k sobě, zatnu zuby, schoulím se a snažím se zase usnout!“ Niko začal zvyšovat hlas. Čelisti zatínal i v reálu. Jeho emoce eskalovaly rychle, o tom nebylo pochyb. Jenže já ucítil smutek. Napadlo mě mapovat, v čem všem se ještě tolik snaží. Tak moc, že zatíná zuby. Na to ale ještě přijde vhodnější čas.

Máme pár minut od začátku sezení a my dva jsme si právě odehráli první kroky vztahového tance, který začne dávat smysl, až získám další střípky z jeho života. Krátké rozhodování mě pro tento okamžik nasměrovalo do bezpečnější zóny.

„Bydlíte tady v Praze?“ zeptal jsem se.

„Jo, posledních pár let.“

„A odkud jste se do Prahy přistěhoval?“

„Ze severu.“

Niko svoji odpověď protlačil mezi zuby zvláštním způsobem. Jako by pronášel kletbu hadí řečí. Tudy cesta uvolněného kontaktu, který by se pro přípravu terapeutické půdy hodil, taky nevedla.

A nedozvěděl jsem se prakticky nic ani o tom, čím se živí. Vyhybavé odpovědi vytvářely dojem gangstera. Jako bych měl vyčíst mezi řádky jeho sdělení „o můj byznys se nestarej“ nebo něco podobného. A stejně tak jsem se neměl starat o to, jestli má blízké vztahy nebo jak tráví volný čas. Měl jsem dojem, že stejně jako má zatnuté zuby, pevně svírá otěže anonymity, kterou chtěl přede mnou udržet.

Záměr nabrat anamnestické údaje jsem tedy vzdal. Pro mnoho klientů se jedná o vítanou berličku, jak udělat první terapeutické krůčky. Vyhrívají se v mém zájmu o různá témata nesouvisející s duševními potížemi, jež je dohnaly k terapeutovi, a tím i pomalu nechávají stavět most mezi dvěma bytostmi, které si byly ještě před pár hodinami úplně cizí.

Niko se tomuto vzorci vymykal. To už jste poznali asi i vy.

Je na čase vystoupit ze zaběhlých schémat prvního sezení a zažehnout kreativitu. Vydal jsem se za ním jinudy.

Představil jsem si, že se dnes probudil ve dvě ráno a už neusnul. Představil jsem si, jak těžko mu může být v unaveném těle. Představil jsem si, že ho třeba pálí oči a mozek nechce z nedostatku energie udělat ani špetku činnosti navíc.

Uf, chtěl bych odpočívat. A tak jsem se zkusil naladit na jeho úsporný mód.

Mohl jsem se mýlit. Mohl jsem být úplně vedle, ale zkusil jsem to. A světe div se, zavřel na chvíli oči. Asi po deseti vteřinách je otevřel.

„Omlouvám se,“ spustil Niko. „Chápu, že se o mně potřebujete něco dozvědět. Jen se dnes necítím dobře a vlastně kvůli tomu přicházím...“

„Začněte, odkud chcete vy,“ zareagoval jsem. Niko moji nabídku přijal. Naklonil se blíž ke mně.

„Nic mě nebaví. Někdy ani nemám proč vstát. Čumím do stropu nebo do mobilu a čekám, že se něco stane.“ Niko ze sebe soukal věty, ale v jeho tváři byste nic nevyčetli. Jako by u zkoušky lovil z paměti definice mikroekonomických zákonů. S vytrénovaným „poker face“, možná aby neprozradil, že se topí.

„Vždycky mě motivovalo vydělat dost peněz. Dost peněz, abych si mohl koupit... výbavu do bytu nebo do auta. Aby to lidi viděli...“

Dal si pauzu.

„To je směšný. Zval jsem lidi k sobě domů, aby viděli, že jsem si koupil nový repráky,“ zakroutil Niko hlavou a začal se kroutit i na sedačce. Jako by si chtěl odsednout.

Svrběl mě terapeutický jazyk. Co se v něm teď děje? Od čeho si odsedává? Co přesně je na tom směšné? Co opravdu chtěl, aby viděli? *Ale ne! Nic z toho nepůjde ven.* Těmito kroky jsme předtím daleko nedotancovali. Zůstal jsem v úsporném módu.

Lidé přicházejí do terapie paradoxně s tím, co nechtějí řešit. A to neřešení jim nějakou dobu v životě funguje. Kdybych celou dobu hrál jejich „neřešící“ hru, nejspíš by to nevedlo na žádné nové místo. Takže já jim navyklou hru trochu kazím, ale zároveň se s každým klientem učím najít ten správný balanc, kdy je pro něj vhodné nějaké téma oslovit, podržet ho u něj, anebo jej prozatím pustit.

Niko opět zavřel oči. Měl jsem čas prohlédnout si jeho tetování na krku. Klíčová část zůstávala skrytá mikinou, navzdory tomu jsem začínal mít dojem, že jde o orla.

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

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

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

Zarískoval jsem.

„Já myslím, že jste tu správně.“

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

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

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

začínali vždy tak trochu od začátku, a než zazněly všechny novinky ze života, podávali jsme si ruku na rozloučenou.

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

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

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

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

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

A to byl konec našeho prvního sezení.

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

Pod maskou drsňáka...

OČIMA TERAPEUTA

První terapeutické sezení je specifické. Nikdy se nebude opakovat. Je to naprostý originál otisknutý do zážitků, emocí i tělesné paměti obou aktérů. A proto se na něj vždycky těším.

Na mém kanále na YouTube najdete mimo jiné video s názvem *Tajemství prvního sezení v terapii*. Vycházel jsem v něm z odpovědí svých sledujících na instagramu na otázku: „**Co je nejdůležitější věc, která se má stát na prvním sezení?**“

Pokud se na něj podíváte, zjistíte, že nejsem zdaleka jediný, kdo na prvním sezení upřednostňuje emoční a prožitkovou oblast před fakty, perfektně popsány příznaky nebo kompletním příběhem. Pro většinu lidí je klíčovým aspektem prvního sezení zážitek důvěry, bezpečí, vzájemné chemie, zájmu nebo přijetí. Jenže jak se k zážitku bezpečí nebo přijetí můžeme dopracovat? Zpravidla tak, že spolu začneme mluvit. A tím si svůj význam berou zpět slova, fakta a příběh. Jedna oblast se bez druhé neobejde a naopak.

TANEČNÍ PARKET

Ve zmíněném videu přirovnávám první sezení k tanci (ano, už zase) a nejspíš vám neuniklo, že jsem se této metafory náležitě držel i při popisu úvodního setkání s Nikem. Představte si, že se ocitnete na tanečním parketu a najednou před vámi stojí cizí člověk, s nímž máte začít tančit. Panika! Hrůza! Co uděláte? Nevědomky zvolíte právě ty pohyby a taneční kroky, které máte hluboko zažité, které jsou vám vlastní a které jste učinili už mnohokrát.

Čím více neznámá (a tedy přirozeně úzkostná) je situace, tím hlouběji uložené (tisíckrát prochozené) vzorce chování

použijeme. A nejen vzorce chování obecně, ale také vztahové vzorce. Proč? Z velké části proto, abychom si dodali pocit bezpečí v nové situaci. Bez plného vědomí a dlouhých úvah volíme **drobné strategie přežití**, abychom co možná nejlépe zvládli výzvu, kterou máme před sebou.

A jistě chápete, že pro psychoterapeuta mohou být tyto strategie přežití, nevědomé vzorce chování a jemné tvary, jimiž se člověk přizpůsobuje světu, velmi cenným zdrojem informací. Dost možná cennějším, než naučený popis obtíží a životních událostí, s nímž někteří klienti do terapeutické místnosti vstupují. (A není perfektně připravený verbální projev právě jedním z těch automatických tanečních kroků?)

Z pozornosti zaměřené na neverbální signály a stresové vzorce chování mnohdy plynou **první terapeutické hypotézy**. Drobné strategie přežití, o nichž mluvím, totiž mohou člověku skvěle sloužit a být oporou, ale mohou také překážet, brzdit v adaptaci a tajně přispívat k duševním obtížím, kvůli kterým klient přichází. A proto si zaslouží svoji pozornost.

Psychoterapeut v tomto úvodním tanci (který se pravděpodobně bude v různých obměnách ještě několikrát opakovat) však **není pouhým expertním pozorovatelem**. Je jeho živou součástí. Není někde za sklem, on jej utváří. To na něj klient reaguje. Může svým chováním některé vzorce zvýraznit, nebo naopak přibrzdit, poskytnout opěrný bod a podpořit pocit bezpečí. Nebavíme se přitom o složitých intervencích. Mnohé strategie přežití zvýrazní pouhé terapeutovo mlčení.

A nesmím zapomínat na prožitkovou stránku psychoterapeuta. Vstoupí do terapeuta hněv jen pár minut po seznámení se s klientem? Pocítí obavy a bude mít okamžitě tendenci klienta chránit? Padnou na něj nároky a stres, že musí všechny problémy vyřešit, ačkoli nic takového s ostatními klienty

nezažívá? Vycházím z přesvědčení, že nic z toho není náhoda. Každý pocit, každá myšlenka, každý tělový vjem, jenž se náhle objeví, může být dobrým vodítkem pro porozumění světu klienta. Tedy světu, kterého se v daný moment začínám poprvé dotýkat...

SMÍM PROSIT, NIKO?

Když teď máte čas zauvažovat, zkuste přijít na to, jaký druh tance by se dal vysledovat mezi mnou a Nikem? O co v něm šlo?

Zaujal vás jeho probodávající pohled? Jedovaté poznámky? Nebo spíše přeblikávání mezi náznaky zranitelnosti a tvrdou slupkou, pro níž by mohlo být odhalení slabých míst ohrožující?

Když jsem si po úvodním sezení s Nikem sedl do křesla a zkusil se podívat na uplynulých padesát minut z odstupu, připomínaly mi jeho taneční kroky **boj o moc a kontrolu nad situací**. V okamžiku, kdy by se mohlo zdát, že vedu tanec já a dostávám se do rozhodovací pozice, přišel z jeho strany prudký manévř, jímž jako by se snažil změnit rozložení sil. Kdo bude vést? Kdo bude mít navrch? A jak tyto navyklé taneční kroky souvisejí s Nikovou minulostí?

Zde nastává ten správný čas zdůraznit, jak důležitý je dlouhodobý systematický výcvik pro psychoterapeuty, který zahrnuje i povinnost podstoupit vlastní individuální a skupinovou terapii. Považuji za nutné prozkoumávat s pomocí zkušenějších kolegů ta nejtemnější zákoutí vlastní duše a co nejlépe je ošetřit, aby se nestalo, že si psychoterapeut začne při setkání s klientem hojit vlastní bolavé rány.

I terapeut totiž může sklouzávat k boji o moc. I terapeut může lpět na pocitu kontroly. A obojí mu může působit nepříjemné potíže v osobním životě, partnerství či rodičovství.

Je však profesním a etickým nárokem, aby tuto svoji stránku měl co možná nejvíce vědomou a aby uměl přiměřeně reagovat, pokud by se aktivovala při sezení s klientem.

Možná si dovedete představit, jak by se terapie s Nikem vyvíjela, kdybych se s ním začal přetahovat, kdo má pravdu nebo podle koho se zrovna „pojede“. To se nestalo. Záměrně jsem se vydal jinou cestou. Vycházel jsem z hypotézy, že udržovat si pocit moci a kontroly nad situací je pro něj typickou strategií přežití. Strategií, která mu zprostředkuje pocit bezpečí. A tak jsem se úmyslně přizpůsobil jeho tanci...

Pocit bezpečí je dobrou vstupenkou na další sezení. I za cenu toho, že s klientem budu nějakou dobu odehrávat jeho **patologický vzorec**. Na práci s tímto vzorcem přijde čas, až budou položeny základy důvěry a terapeutického vztahu. Dřív ne.

