

# S radami to nepřeháním

*Když si člověk přijde na něco sám, je to daleko cennější, víc to vydrží a lze na tom stavět, říká Hana Junová. Terapeut by měl klienty vést k tomu, aby dokázali svůj život řídit sami.*



**HANA JUNOVÁ (1937)**

Je členka Etické komise Evropské federace psychologických asociací EFPA – SCE. V letech 1999 – 2004 byla předsedkyní Etické komise České psychologické společnosti.

## Uvažujete často o zasahování do života klienta v rámci psychoterapie?

Často. A čím jsem starší, tím víc. Bohužel mi to přemýšlení stále nedalo jasnou odpověď – a obávám se, že už asi nedá. Otázek spíš přibývá: Čím vším zasahujeme do klientova života, co mu předáváme – ne-li vnučujeme – z naší hierarchie hodnot, jak daleko máme právo jít v našich intervencích, kde je hranice, kterou už bychom neměli překročit? Otázky mě napadají stále, ale odpovědi na ně zatím nenacházím. Asi to i z našeho povídání bude cítit. Budou to spíše úvahy, vyplývající z toho, v čem jsem byla jako terapeut „vychována“, a hlavně z mé terapeutické zkušenosti – žádné definice, žádné citace slavných.

## Co tedy všechno může být zasahováním?

To je velmi široké spektrum od nejrůznějších interpretací po osobní intervence terapeuta v klientově okolí. Ovlivňovat klientovo rozhodnutí lze však i daleko jemnějšími prostředky. Návodné mohou být třeba některé otázky. Například když se terapeut zeptá: „A myslíte si, že by bylo lepší to nebo ono?“ nebo: „Co si myslíte, bylo by rozumné se rozvést?“ Klient v takovém dotazu může slyšet názor svého terapeuta. Nepřemýšlí pak o tom jako o pouhém dotazu, jak by se cítil, kdyby se rozvedl či v manželství zůstal, ale bere to jako terapeutovo doporučení, že se má rozvést.

Někdy dokonce stačí k ovlivnění klienta terapeutovo přitakávání. Vyzkoušela jsem si to, třeba když jsem dělala naši pantomimickou metodu, psychogymnastiku. Pacient sochal svůj autoportrét, a pak ostatní ve skupině hádali, co vyjadřuje. Když někdo sochu nazval empaticky, třeba když řekl, že vyjadřuje snahu vymanit se z obtíží, tak jsem to po něm zopakovala. A když někdo řekl, že je to socha za vítězství socialismu, čímž jako by autorovo dílo snížil, tak jsem jenom mlčela. A lidé velice rychle pochopili, s čím souhlasím a s čím ne.

Na druhé straně však terapeuti někdy zasahují do životů svých klientů i mnohem silněji – staly se i případy, kdy terapeut klientovi zařizoval právníka k rozvodu, byt, zaměstnání, půjčil mu peníze...

## Laik by zřejmě považoval za lepšího toho terapeuta, který se svému klientovi snažil pomoci i třeba doporučením právníka či půjčením peněz. V čem spočívá úskalí těchto intervencí?

Půjčení peněz klientovi se sice může na první pohled zdát jako úžasná pomoc, ve svém důsledku je to však na škodu procesu terapie. Do vztahu terapeuta a klienta se dostává další dimenze, která může terapeutický vztah negativně ovlivnit. Klientovi se třeba na začátku může zdát půjčka od terapeuta jako ohromná pomoc, gesto... pak si ale může začít myslet, že mu měl terapeut peníze dát, a ne jenom půjčit. Považuje je za svoje nebo je nevrátí včas. Nebo když mu terapeut sežene bydlení, tak zpočátku může být rád, že má střechu nad hlavou. Pak ale třeba zjistí, že je ten byt na sever, že tam není dost světla – a najednou si začne říkat, proč ho jeho terapeut strčil do takhle ošklivého bytu. (Ani terapeut se neubrání podobnému uvažování). Takže se do terapie dostávají věci, které do ní nepatří. Také je otázka, když terapeut za klienta něco zařídí, jestli to není udržování klienta v závislosti, bránění jeho dozrání. Myslím si, že důležité je, aby terapeut klienta naučil, jak si pomoci sám, jak sám řídit svůj život.

Je ovšem samozřejmě možné, aby terapeut klienta nasměroval, že například existují advokátní poradny, nebo kde se nachází ta a ta služba. Ale neměl by se sám osobně angažovat. Terapeut by měl být naslouchajícím uchem, ramenem, o něž je možné se opřít – člověkem, který se dokáže na věc dívat zvenčí, pomoci – ale jinými prostředky než osobní intervencí.

## Panuje v tomto ohledu mezi terapeuty shoda?

To záleží na psychologické škole. Pro některé je nepředstavitelné, aby se terapeut stýkal mimo terapeutické sezení s pacientem. Traduje se, že Freud dokonce přešel ulici, aby nepotkal svého pacienta. Ale jsou též školy, které rady doporučují, dokonce jsou důležitou součástí terapie. Jsou v tomto ohledu benevolentnější, a dokonce existují i takové školy, které terapeutovy intervence do pacientova okolí doporučují.



Také hodně záleží na tom, nakolik se jedná o terapii a nakolik o poradenství. Třeba v manželských poradnách si neumím představit, že by mohli být zcela ne-direktivní, říkat příchozím, aby si poradili sami. Ta instituce se jmenuje Poradna a příchozí očekávají, že dostanou radu.

Do terapie pak rady někdy patří, a někdy ne.

### Na čem to záleží?

Jde o to, abychom si byli vědomi, co všechno říkáme a co od nás může pacient brát – to se totiž může lišit. Z běžného života víme, že v komunikaci dochází k četným zkreslením. Jednou jsem nechala pacienty na skupině napsat, co pro sebe považují za nejcennější výrok v průběhu terapie, a do závorky ať napíšu, kdo ten výrok řekl. Bylo to opravdu zajímavé. Jeden člověk třeba napsal úplný nesmysl a já jsem si říkala, kdo mu mohl takovouhle blbost říci – a dočetla jsem se, že já. Což byla dobrá kontrola, protože mi bylo jasné, že to jsem říci nemohla. Jenže on si to takhle přebíral. Nevím, jestli jsem se tehdy nevyjádřila dost srozumitelně, nebo klient mou interpretaci potřeboval slyšet jinak, zkresleně.

Někdy si pak zase lidé přeberou naše rady tak dobře, že by nás to ani nenapadlo. Například jsme měli paní, která byla příliš závislá na své matce. Do terapie přišla přepracovaná, neboť jí v zaměstnání šéfka nakládala neúměrně mnoho práce. A ta paní, která se vždycky snažila vyhovět mamince, se teď zase snažila za každou cenu splnit požadavky své nadřízené. Z čehož už opravdu padala vyčerpáním. Probírali jsme její závislost na ženských autoritách, jestli by se nedalo něco změnit, oprostít se od tak silné závislosti. A ona si to přebírala jako důležitou informaci i pro výchovu svých dětí, aby si je na sebe takhle nevázala. Porozumění své situaci tedy dokázala posunout ještě o kus dál.

### Za jakých okolností byste klientovi poradila?

V situaci, kdy je jeho vlastní rozhodovací kapacita v rámci krize natolik oslabená, že není schopen roz-

hodnout se sám. Takový klient někdy radu opravdu potřebuje a je zcela namístě, abychom mu ji poskytli. Měli bychom se vyvarovat vlastního alibismu, který nás od rad odrazuje: „já nic, já muzikant, já vám nic neřekl...“.

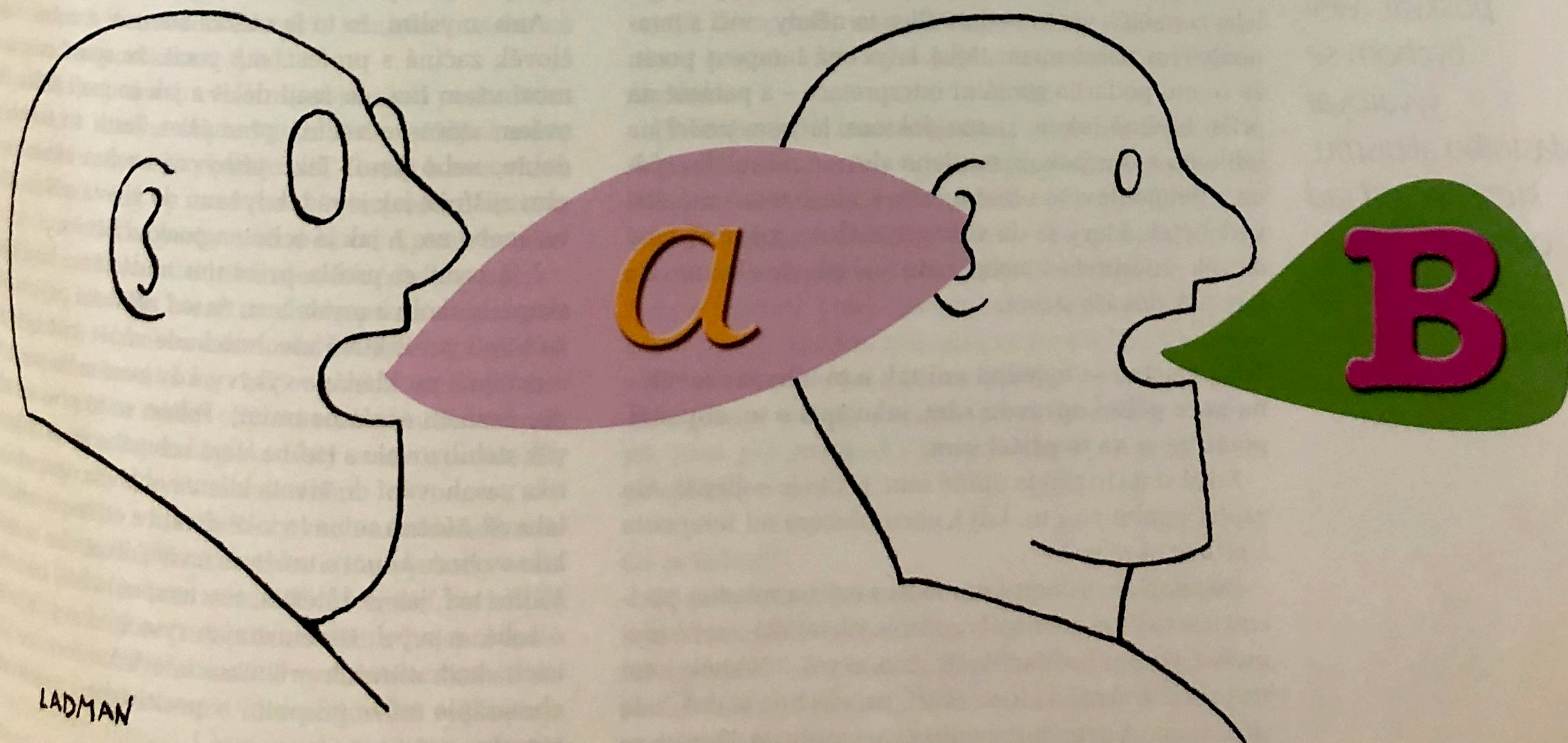
Jde spíš o to, abychom dokázali zvážit, kde jsme za tím my a naše onipotentní potřeby lidí manipulovat nebo zachraňovat, a kde racionálně vyhodnotíme radu jako prospěšnou. Terapeut by si měl být vždy vědom toho, že psychologické cestičky lidí jsou přerůzné, prožívání každého z nás je odlišné, a co se zdá vhodné nám, nemusí být ideálem pro naše klienty. Mám teď na mysli třeba to, aby se terapeuti nesnažili klienty vmanipulovávat do své hierarchie hodnot.

### Je možné, aby dlouhodobě a úspěšně spolupracoval terapeut s klientem, jehož hodnotové orientace jsou výrazně odlišné?

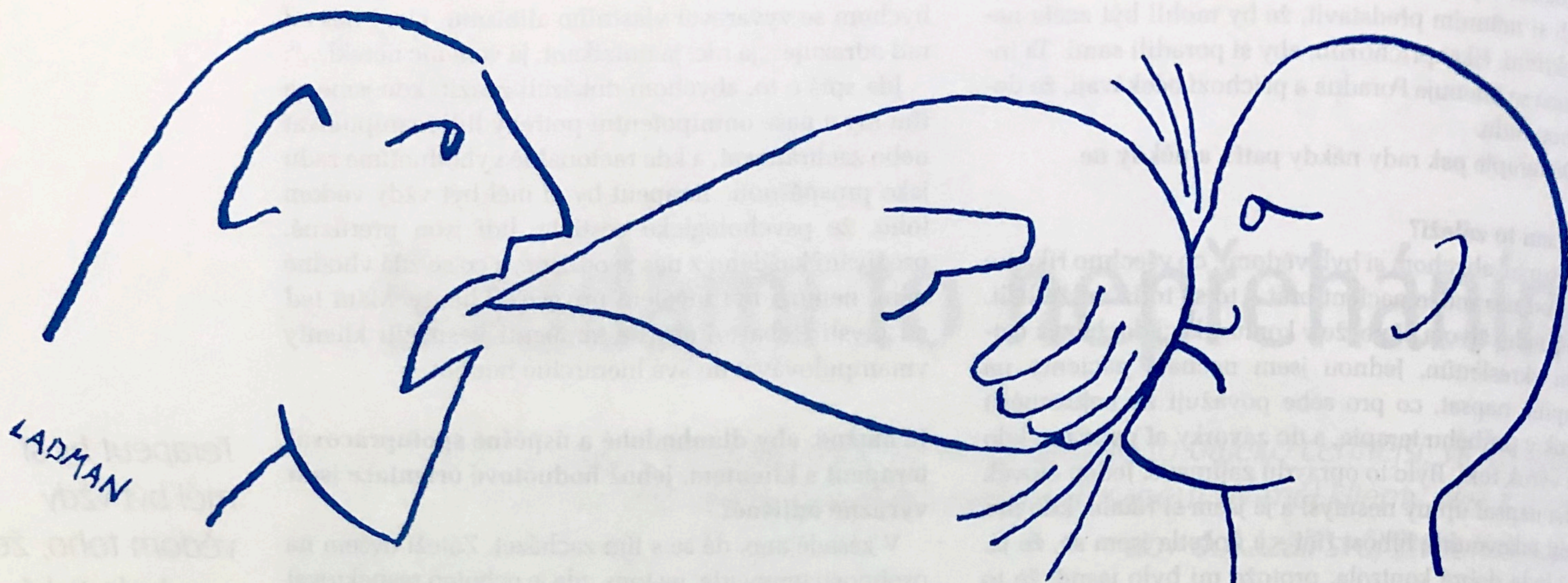
V zásadě ano, dá se s tím zacházet. Záleží ovšem na osobnosti terapeuta, na tom, zda je ochoten respektovat druhého člověka i s jeho odlišnými hodnotami. Vzpomínám si na nádhernou přednášku profesora Langleho, kdy mluvil o tom, že měl v péči pacientku, která chtěla jít na interrupci. A on s interrupcemi nesohlasí. S ohromnou upřímností popisoval svůj vnitřní boj, protože racionálně věděl, že ta žena se nachází v životní situaci, v níž je její požadavek skutečně opodstatněný: měla už nějaké děti, byla ve svízelné osobní i sociální situaci, nebyla úplně zdravá... Jenže pro něj bylo ohromně těžké její rozhodnutí respektovat. Podářilo se mu to a pacientce v jejím rozhodnutí nebránil.

Někdy však ani nemusí jít o tak zásadní věci, jako je interrupce. Stačí, když je třeba terapeut vycitlivěný, že se lidé nemají hádat, a dostane do péče „italskou domácnost“. Manželé se prostě čas od času porvou, pak se ale krásně usmířují a rodina na tomto principu v zásadě docela dobře funguje. Kdyby se je takový terapeut snažil přesvědčit, že se konflikty nemají řešit hádáním, mohl by je dostat do situace, která by pro ně byla nepřírozená, v níž by se cítili ještě hůř než ve své italské domácnosti. ➤

*Terapeut by si měl být vždy vědom toho, že psychologické cestičky lidí jsou přerůzné, prožívání každého z nás je odlišné, a co se zdá vhodné nám, nemusí být ideálem pro naše klienty. Mám teď na mysli třeba to, aby se terapeuti nesnažili klienty vmanipulovávat do své hierarchie hodnot.*







*Poradit bychom měli klientovi, jehož vlastní rozhodovací kapacita je v rámci krize natolik oslabená, že není schopen rozhodnout se sám. Takový klient někdy radu opravdu potřebuje a je zcela namístě, abychom mu ji poskytli. Měli bychom se vyvarovat vlastního alibismu, který nás od rad odrazuje: „já nic, já muzikant, já vám nic neřekl...“*

► Terapeut by tedy měl být schopen posoudit, kde se jedná o jeho vlastní postoje, a kde to je objektivní. A neměl by to s radami přehánět.

#### **Lidé si ale o rady často říkají...**

Já jsem v takových situacích posilovala jejich sebevědomí. Říkala jsem jim, že jsou schopni se rozhodnout, že mě na to nepotřebují. Já tu jsem, abych s nimi probrala jejich problémy i spektrum možností, ale rozhodnutí je na nich samotných. Někdy jsem se také třeba smála a říkala jsem: „To vám nestačilo, že vám říkali rodiče, co smíte a co nesmíte?“

Velice důležitá je také pro lidi domáhající se rady otázka, co si od toho slibují, jakou radu očekávají, co chtějí slyšet a proč. Když tuto otázku důkladně terapeuticky zpracujeme, dokáže si klient nejen často poradit sám, ale zároveň více porozumí mechanismům svého chování, což bývá často důležitější než samotná rada. Také jsem někdy naprosto otevřeně říkala, že nevím, že počkáme, že bychom to zatím měli nechat otevřené.

Ono také když si člověk přijde na něco sám, je to daleko cennější, víc to vydrží. Sice to někdy cvičí s terapeutovým narcismem: třeba když má terapeut pocit, že se mu podařila geniální interpretace – a pacient na příští hodině řekne: „pane doktore, já jsem přišel na tohleto – a zopakuje mu jeho slova z minulého týdne.“ Terapeutovi to ubírá na slávě, ale je to asi největší výtěžek, který se dá v terapii získat – když si daný člověk interpretaci nebo radu vezme za vlastní. Na tom pak dokáže stavět.

#### **Tedy vlastně se nejedná ani tak o to, aby si člověk na něco přišel opravdu sám, jako spíš o to, aby měl pocit, že si na to přišel sám.**

Když si na to přijde úplně sám, tak to je nejlepší. Ale zaplať pámbu i za to, když něco přebere od terapeuta a přijme to za své.

Pamatuji se, jednou jsem měla takovou mladou pacientku, a ta když pochopila způsob, jakým má o sobě přemýšlet, já jsem hodinu říkala: „ano, skvělé.“ Neměla jsem s ní vlastně skoro žádnou práci, na všechno si dokázala přijít sama. A to měla opravdu závažné obtíže, kterých se takto dokázala zbavit. Byla s ní radostná práce.

Častější jsou však bohužel opačné případy, kdy máme pocit, že víme, co je za problém, a domníváme se, že bychom dokázali klientovi pomoci, kdyby dokázal pracovat s tím, co mu říkáme. Někdy to je otázka intelektu, jindy jsou za tím obranné mechanismy nebo třeba sekundární zisky z obtíží.

Celý proces psychoterapie je vlastně často nabouráváním obran – a poskytováním něčeho za to. Člověk se často v terapii o sobě dozvídá věci, které je pro něj obtížné akceptovat. Potřebuje tedy dostat nějakou náhradu, perspektivu. Sice je to takhle, ale dá se s tím žít – a vlastně docela dobře. Pouhá konfrontace s realitou často nepomůže – když bychom třeba pacientce řekli: „Nedivte se paní, že máte deprese a špatně spíte, když už jste v důchodu a nic na vás v životě nečeká. Práci jste opustila a děti vám vylítly – nemáte žádnou perspektivu.“ To není pomoc, ale další kudla do zad. Je potřeba pomoci najít té ženě cestu, aby byla šťastnější.

#### **Změnil se v průběhu vaší terapeutické praxe váš názor na poskytování rad klientům?**

Ano, myslím, že to je otázka stárnutí a zrání. Když člověk začíná s profesí, má pocit, že spasí svět a že musí všem říci, co mají dělat a jak to mají dělat. Pak ovšem stárne a začíná přemýšlet, jestli to takhle je dobře, nebo není. Také přibývají osobní zkušenosti, sám zjišťuje, jak je rád, když mu do života někdo mluví, anebo ne. A jak je ochoten poslouchat.

I já jsem si prošla prvotním nadšením, kdy jsem skončila školu a myslela si, že teď přichází psycholožka s velkým P, která všechno bude vědět (což bylo samozřejmě prokládáno výkyvy, kdy jsem měla pocit, že nic neznám a nic neumím). Potom se to přes střední věk stabilizovalo a teď na stará kolena se mi problematika zasahování do života klienta objevila opravdu nálehavě. Možná se na to také dívám z odstupů někoho, kdo v oboru končí a může se na něj dívat více zvenku. Vidím teď, jak je důležité, aby terapeut věděl co nejvíce o sobě, o svých osobnostních rysech, o svých potřebách, hodnotových orientacích, a též o tom, co psychoterapie může působit – v pozitivním i negativním smyslu.

*Pavla Koucká*