

# Když psychoterapeut nerozumí aneb Klient je ten, kdo rozhoduje

Mgr. Klára Rudolfová » [www.czap.cz](http://www.czap.cz)

Od klientů v prvních jejich větech slyším slova: „musím“, „nemůžu“, „úzkost“, „stres“, „pomozte mi“, „poradte mi“ ... Jakou pomoc klient potřebuje? V čem mu mám poradit? Jak má ta rada znít? Co se vlastně v klientově životě děje? O čem to mluví? Co má na mysli? A co já jako psychoterapeut s tím zmůžu, když vlastně neradím?

Psychoterapeut není expert na klientův život, mnohdy s ním nemá ani stejné názory, hodnoty. Psychoterapeut je člověk, který ovládá (měl by ovládat) bravurně své řemeslo. Je to někdo, kdo pomůže klientovi se na složité situace v jeho životě podívat jinak a najít z jeho starostí – právě spolu s ním – cestu ven. A to – pro klienta – správným směrem. Vždy rozhoduje klient, on je ten kompetentní a zodpovědný za svůj život. Psychoterapeut je pouze jakýsi pomocník – ten, kdo je klientovi právě nyní k ruce.

Není to tak dlouho, co za mnou přišel pan Hynek a říkal: „Jsem v pasti. Jsem ve špatné práci. Práci sice umím, rozumím jí, ale nijak mě nenaplňuje, neuspokojuje. Nechci ji dělat, ale nemůžu odejít. Musím živit rodinu, žena je na rodičovské, máme dvě malé děti, hypotéku. Platí mě nadstandardně. Jinde mi takovéto peníze nedají.“

V čem mám být Hynkovi užitečná? Práci měnit nechce, nemůže (možná zatím?). Neptám se více, než je nutné, ověřuji, respektuji jeho rozhodnutí. Co tedy potřebuje? Co po mně chce? Postupně se dostáváme k tomu, jak ho vedl otec přísně, že jako dítě nesměl, hodně musel, chyběla pochvala. Hlavní bylo: „To nedělej! Tohle udělej takhle! Co tomu řeknou ostatní?“ Poslouchala i maminka i starší bratr. Střední a vysokou školu schválil (rozumějte vybral) otec. Synovo přání zůstalo pouhým snem.

Hynek je ve svém oboru jeden z nejlepších. Nějak tomu nerozumím. Jak to dokázal? Čím vším musel projít, co vše překonat? Jakou vnitřní sílu v sobě má, že tohle všechno ustál? Dostudoval, našel si kvalitní a velmi dobře placenou práci, postavil prakticky sám dům... Nyní sedí se mnou v místnosti a chce pro sebe pomoc... Co mi svým příběhem říká? O co si říká? Nerozumím. Slyším, že se nevzdává, že jemu samému na sobě záleží. Že mu záleží na jeho dětech, že nechce, aby se ho jeho dcera a syn báli tak, jako se on bojí svého otce. Čemu nerozumím?

V průběhu několika setkání se dostáváme k tomu, že Hynkovi vlastně na sobě záleží, že je sám pro sebe důležitý, že se má rád. Že jako kluk i mladý dospělý hodně

Výkladový slovník:

Psychoterapeut říká:  
„Nerozumím.  
Nerozumím tomu,  
co říkáte.“

Překlad: „Zajímá mě,  
co říkáte. Řekněte mi to,  
prosím, ještě jednou.  
Řekněte mi to jinak.“

věcí zvládl (vybral si navzdory přání otce například životní partnerku, odstěhoval se do Prahy, adoptoval dceru). Společně zjišťujeme, a sám Hynek si uvědomuje, že má jiné hodnoty než jeho otec. V tom pro sebe nejdůležitějším – ve vztahu s dětmi – už to dlouho dělá jinak.

Následující konzultace jsme si povídali o tom, co se pomalu a postupně v Hynkově životě a jeho přemýšlení mění právě tím, že už ví, že mu na sobě záleží, že se učí „mít se rád“ a „být pro sebe důležitý“. A to neohledně na názory a hodnocení otce, s nímž se nadále vídá. Kde se v Hynkovi vzala ta síla? Co je to za sílu, že díky ní Hynek takto uvažuje, a že dokonce přišel za psychoterapeutem, aby ten vývoj podpořil?

Nevím. Zajímám se, ptám se, opakovaně se doptávám. Společně objevujeme, hledáme, pojmenováváme. Hynek si uvědomuje, že mu na sobě už jako klukovi záleželo. Kroutím hlavou, nerozumím: „Jak to myslíte?“ ptám se. „Už od mala se mi nelíbilo, jak se ke mně otec choval, jak mi pořád něco prikazoval, jak mě nutil, abych se ho bál. Jak se mnou jednal“. – „Máte velkou odvahu,“ říkám s uznáním.

Hynek začal v celém svém životě vidět svá rozhodnutí. Začal si uvědomovat, co on sám nechce, a od toho se posunul k tomu, co on sám chce. Naučil se sám sebe pochválit, být na sebe hodný. A také pyšný – jako na tátu malých dětí a na jejich jinou výchovu.

„Mít se dobře, to je opravdu těžká práce, stojí mě to úsilí. Ale vyplatí se to. Mám odvahu dělat to dál.“

Hynek se umí zastavit a pochválit se, všimnout si chvíl, kdy se mu něco podaří, kdy se má dobře (a to ho jeho malé děti pořádně zlobí). V práci dal výpověď, začíná podnikat ve vystudovaném oboru. Vydělává víc než ve firmě, ze které „nemohl“ odejít právě kvůli vyšší výplatě.

Pořád úplně nerozumím tomu, jak to Hynek dokázal. Avšak jsem na něj pyšná. Na malé krůčky, drobnosti i velké věci, které si v životě uvědomil, rozpoznal je a pojmenoval. A na jiné, které díky tomu změnil.

Hynek si uvědomil, že se chce změnit, a své rozhodnutí realizoval. Sám své změně rozumí nejlépe. Jsem ráda, že jsem se této změny mohla účastnit a svým řemeslem pomoci.

