

Změna vzorce⁴

Autor: Paul J. Leslie

Překlad: Tomáš Kratochvíl

Erickson často říkával, že lidé zůstávají u nefunkčních způsobů, jak reagovat na svět, protože jim chybí flexibilita. Podle něj platilo, že čím větší pružnost klienti v sobě dokážou objevit, tím snáz se může něco změnit. Když chtějí terapeuti přispět ke změně maladaptivního chování svých klientů, musí navrhnout takové postupy, které klientům nabídnou více možností, jak na určitou situaci reagovat. Někdy už pouhé rozšíření škály možných reakcí vede k tomu, že se problém částečně promění (O'Hanlon, 1987).

Představme si to na příkladu s pečením dortu. Když upravíte poměr ingrediencí – mouky, cukru, vajec, mléka – vznikne jiný dort. Dort to sice bude pořád, ale výsledek se bude lišit. Například pokud při výrobě dortu použijete třikrát víc mléka, těsto bude řídké. Když vynecháte cukr, bude dort mdlý. A pokud byste omylem přidali sůl místo cukru, asi ho nikdo nebude chtít jíst. V každém z těchto případů se výsledek liší od původního „receptu“, a přece to formálně pořád bude dort.

Podobně mají i naši klienti svůj vlastní „recept“ – tedy postup, jakým něco dělají nebo prožívají. Pokud chceme, aby výsledek jejich chování vypadal jinak, musíme jim nabídnout nový recept. Z toho vyplývá, že chování klientů nesmíme chápat jako něco, co vyplývá z „patologie“, ale spíše jako určitý proces. Když tedy klientům nabídneme nový proces, není neobvyklé, že původní potíže se začnou samy proměňovat. Pokud například požádáme pár, který se často a pravidelně hádá u večeře, ať se hádají dál, ale ať přitom stojí na židlích, může taková změna způsobu hádky vést i k dalším, překvapivým posunům v jejich komunikaci.

Často platí, že i malý zásah do toho, jak klient prožívá nebo provádí svůj „problém“, stačí k vyvolání změny. Někdy není třeba velkých zásahů, abychom dosáhli velkých změn. Ostatně Erickson často naváděl své klienty k drobným změnám, které v jejich životě postupně často spustily lavinu změn. Takové pozměnění procesu změnilo kontext celého problému, aniž by Erickson vnucoval klientele zásadní změnu, kterou by mohla odmítat. Šlo spíše o to, nenápadně posunout jeden dílek ve skládáčce, a tím narušit celkový vzorec. Erickson totiž věřil, že jedna nenápadná změna ve vzorci povede ke změnám v dalších oblastech problému. Byl přesvědčený, že sebenepatrnější změna v zavedeném vzorci může mít dalekosáhlé důsledky pro to, jak (a jestli vůbec) budou klienti a klientky v „problému“ pokračovat.

Například v jednom dnes již klasickém případě Erickson pracoval s mužem, který mu sdělil, že nedokáže močit jinak než skrze osmicentimetrovou trubičku. Erickson mu navrhl, aby si vyrobil trubičku z bambusu, ale aby ji udělal o něco delší – třeba 30 centimetrů. A pak mu doporučil, aby délku trubičky postupně zkracoval. Muž začal s třiceticentimetrovou trubičkou, ale postupně ji zkracoval, až se jí nakonec po několika týdnech zbavil úplně (O'Hanlon & Hexum, 1990).

Dalším příkladem Ericksonovy oblíbené hře se vzorci je práce s chlapcem, který si opakovaně cucal palec levé ruky – a výhradně levé. Erickson mu řekl, že by nebylo fér nechat ostatní prsty a celou pravou

⁴ Překlad kapitoly z: Leslie, P. J. (2014). *Altering patterns* (Chapter 3). In *Potential not Pathology: Helping Your Clients Transform Using Ericksonian Psychotherapy* (pp. 45-58). Karnac Books / Routledge.

ruku stranou a že by měl začít cucat i pravý palec. Tento drobný zásah stačil k tomu, aby chlapec svůj návyk přerušil a postupně opustil (O'Hanlon & Hexum, 1990).

Celý tento přístup k narušování vzorců stojí na jednoduchém principu: terapeut nesmí problém, který klient přináší, vidět jako cosi statického nebo daného, ale jako něco, co aktivně vytváří a vykonává. Pokud se tedy nějaká část takového procesu změní, klient už ho zkrátka nebude moci vykonávat stejně. Proto je velmi důležité, aby se terapeut klienta důkladně vyptal na to, kdy se problém objevuje, kde k němu dochází, kdo u toho bývá přítomen, jak dlouho problém trvá a na další drobné detaily. I zdánlivě drobný detail totiž může být klíčový pro změnu.

V jedné kazuistice od Cadea a O'Hanlona (1993) přišla žena s tím, že pije příliš mnoho alkoholu. Dostala návrh, ať pije co hrdlo ráčí – pokud si předtím svlékne všechno oblečení a po dopití skleničky si ho oblékne naruby. Kdyby si chtěla dát další skleničku, musela by celou proceduru zopakovat. Žena se už po týdnu vrátila s tím, že začala mít nad pitím větší kontrolu – a navíc jí to celé přišlo až komicky absurdní.

Sám často klienty žádám, aby mi svou potíž podrobně popsali jako film, ve kterém se jejich problém odehrává. Požádám je, aby mi popsali scénu, herce, dialogy, scénář, které tvůrci použili při tvorbě tohoto snímku. Už jen to, že klienti takto detailně popíší „scénu“, kterou jinak prožívají automaticky, může vést k určitému odstupu – a tím i ke změně. Když se na problém začnou dívat jako pozorovatelé, často si uvědomí drobnosti, které dříve přehlíželi a které mohou změnit výsledek celé scény.

Abychom mohli s problémovým vzorcem pracovat, musíme vycházet z předpokladu, že každý detail může hrát roli. Proto se většinou vyplácí položit přinejmenším tři základní otázky, které vypovídají o tom, jak u klientů a klientek problém vzniká a probíhá.

Kdy se to děje?

Zeptejte se na konkrétní den i čas, kdy se problém objevuje. A neméně důležité je zjistit, kdy se neděje.

Kde se to děje?

Zeptejte se na místo, které je s problémem spojeno. Kde je a bývá osoba, když se problém děje? A kde bývají, když problém nenastane?

S kým se to děje?

Zeptejte se na další osoby, které v průběhu problému bývají přítomny. Kdo u toho bývá? A kdo naopak není přítomen, když se problém děje?

Někdy klienti nemají na takové otázky podrobné odpovědi. Připadá jim, že se problém děje automaticky. Ale když je k odpovědi povzbudíme, většinou si nějaké podrobnosti vybaví. A pokud nám bez většího zamyšlení rovnou odpovědí „Nevím.“, můžeme jim s úsměvem říct: „Vím, že to nevíte jistě. Ale kdybyste měl(a) odhadovat, co byste mi řekl(a)?“ Většinou se pak začnou víc soustředit – a přijdou s nějakou odpovědí.

Následujících šest metod zhuštěně vysvětluje, jak můžeme využívat ericksonovský koncept narušování vzorce. Erickson používal mnohem více než jen šest metod, ale tato šestice jsou ty, které se mně osobně nejvíc osvědčily a které se mi nejsnáze používaly. Pro podrobnější výčet způsobů, jak měnit vzorce, nahlédněte do O'Hanlon (1999). Těchto šest metod z mého pohledu představuje ty nejčtenější

metody, což ale neznamená, že byste se jejich výčtem měli nechat svazovat. Experimentujte a pozorujte, co vám bude fungovat.

Šest způsobů, jak měnit vzorce

Změna času, kdy se vzorec objevuje

Často se stává, že klienti a klientky vykonávají nějaké nežádoucí chování pravidelně v určitou denní dobu nebo v opakujících se situacích. Může to být třeba vztek, který se objevuje vždy večer po práci, nebo nutkavé chování, které se pravidelně objevuje o víkendu. Pokud se terapeutovi či terapeutce podaří přijít na způsob, jak pozměnit, kdy ke vzorci dochází, klienti a klientky najednou nebudou moci postupovat úplně stejně jako obvykle. A právě to může otevřít cestu k větší flexibilitě. A tím pádem i ke změně.

Jednou jsem pracoval s párem, který se neustále hádal kvůli penězům. Manžel byl zběhlý v investicích a obvykle spravoval jejich společné finance. Manželka však měla pocit, že ji zcela vynechává, protože její muž měl s investicemi mnohem bohatší zkušenosti. Když se ji manžel pokusil do rozhodování zapojit, hádky často vypukly právě proto, že jí jeho pokusy o vysvětlení připadaly příliš odborné a zahlcující. Důležité bylo, že k těmto hádkám docházelo vždy večer. Nikdy jindy spolu finance neprobírali.

Navrhl jsem, aby se o penězích bavili výhradně mezi 5:30 a 6:30 ráno. To znamenalo, že si museli přivstat, protože pár obvykle vstával v 6:30. Nejenže to pro ně bylo náročné, ale taky se tím změnil způsob, jakým se o financích bavili. Přestože zpočátku došlo na pár prudších výměn názorů, dařilo se jim oběma v diskusích o penězích regulovat své emoce. Možná to bylo tím, že ještě nebyli plně probuzení, možná to bylo tím, že měli dobrý pocit z nového dne. Každopádně tím, že se přesunul čas, kdy o tématu mluvili, proměnil se i způsob, jak spolu o tématu mluvili.

Změna místa, kde se vzorec objevuje

Někdy bývá užitečné změnit místo, kde se vzorec objevuje, abychom jej narušili. Určité prostředí totiž může spouštět konkrétní chování – třeba tím, že připomíná něco nepříjemného nebo vyvolává napětí. Pokud změníme místo, kde vzorec probíhá, může to samo o sobě narušit celý zaběhlý proces. Změna místa nám umožňuje dvě věci: zaprvé tím dostáváme klienty a klientky pryč od jejich spouštěčů a zadruhé přesunem vzorec dočasně pozastavujeme. Je dobře známá stará věc, že lidé se cítí o něco pohodlněji, když chodí. I když vás na cestě čeká spousta nebezpečností, stejně budete raději na cestě než zaseknutí na jednom nebezpečném místě. Může to působit trochu zvláštně nebo i nebezpečně, když lidé pomyslí na jinou cestu než tu starou známou prošlapanou. Nicméně jakmile se lidé po nové cestě párkrát projdou, rychle si na ni zvyknou a uvědomí si, že teď mají nový způsob, jak se dostat do cílového stanoviště.

Jednou jsem pracoval s párem, který se téměř každý večer po večeři hádal. Byli to příjemní lidé, ale když se rozhovor po jídle stočil na citlivější témata, propukaly mezi nimi prudké hádky. Během našeho rozhovoru jsem zakrátko pochopil, že se oba obávají, jestli je při hádkách neslyší sousedé a jestli si tím nekazí dobrou pověst. Pro oba z nich bylo důležité působit na zdejší komunitu dobře. Oba tvrdě

pracovali, aby na své okolí působili jako perfektní pár. Chtěli působit jako stabilní dvojice, které se v životě dobře daří.

Když jsem se o tomto aspektu dozvěděl, navrhl jsem jim jednoduché pravidlo. Nabídl jsem, ať se po večeri klidně hádají dál, ale pouze venku – na ulici, před domem. Tam, kde je každý může vidět. Souhlasili s tím, ale s jistou nevolí. Nicméně už během příštího sezení mi o dva týdny později hlásili, že se hádají mnohem méně a mnohem mírněji. Dokonce si všimli, že se hlasitost jejich hádek snížila i tehdy, když zrovna nevyšli před dům. Začali si totiž vzájemně říkat o svých emocích mnohem pozitivnějším a efektivnějším způsobem.

Na jednom výcviku jsem slyšel terapeuta, který se setkal s párem, jenž se hádal každý den s neuvěřitelnou intenzitou a pravidelností. Zdálo se, že s těmi výbuchy hněvu a zášti nedovedou přestat. Terapeut jim neřekl, aby s hádkami přestali. Pouze je požádal, aby se při každé hádce přesunuli do koupelny. Muž si měl nahý lehnout do vany, žena si měla sednout na záchod. Jedině v této pozici pak mohli pokračovat v hádce. Jak se dalo čekat, zakrátko po změně vzorce začalo hádek ubývat. Jejich děti dokonce pochytily, co se děje, a začaly rodiče posílat do koupelny, kdykoliv se jejich rozmršky začaly přirostovat.

Erickson jednou pracoval s mladým mužem jménem Tom, který mu povídal o tom, že se cítí osamělý, znuděný a v depresi. Tom dokázal celý den jen tak posedávat doma a nic nedělat. Erickson mu nabídl, že může zůstat tak osamělý, jak jen si bude přát, ale musí si to dopřávat v místní knihovně. Erickson Tomovi řekl, že osaměle a znuděně se přece může cítit i kdekoli jinde. Tom následoval Ericksonův pokyn a šel do knihovny. Z nudy se začal dívat na časopisy o jeskyňářství. Zakrátko si někdo v knihovně všiml, o čem si čte, a začal mu vyprávět o tom, jak se chystá na výpravu do jeskyně. Tom se k němu nakonec na výlet přidal a začal si dělat nové přátele a pěstovat nové koníčky (O'Hanlon & Hexum, 1990).

Změna délky trvání vzorce

Když klienti či klientky popisují problém, je dobré se jich zeptat, jak dlouho trvá samotné chování nebo stav, který považují za potíže. U některých lidí trvá problém jen několik minut, u jiných celé hodiny. Pokud víme, jak dlouho vzorec obvykle trvá, můžeme klienty požádat, aby zkusili trvání vzorce buď zkrátit, nebo naopak prodloužit. Už jen taková změna načasování může klientům ukázat, že problém není něco pevně daného – a tím pádem je možné s ním něco udělat.

Erickson tuto strategii například využil při práci s náctiletým mladíkem s poruchou učení, který měl nutkavou potřebu mávat pravou rukou před sebou tempem 135 pohybů za minutu. Erickson mu navrhl, aby tempo zvýšil na 145 pohybů za minutu, a pak se opět vrátil na 135. Při dalších setkáních ho požádal, aby postupně tempo zvyšoval po pěti a poté snižoval o deset. Tento jednoduchý zásah nakonec vedl k tomu, že chlapec pohyb zcela opustil – zjistil, že ho dokáže regulovat, a ztratil o něj zájem (Erickson & Rossi, 1980).

Sám jsem pracoval s mužem, který měl nutkavou potřebu dotknout se kliky u dveří sedmkrát při každém použití. Nebyla to sice těžká porucha, ale on sám měl pocit, že ho to svazuje. Měl v sobě silné přesvědčení, že pokud by rituál nedodržel, stane se něco hrozného. A když se pokusil rituál vynechat, dostavil se silný záchvat paniky – který ustoupil teprve poté, co dotečky provedl. Nezáleželo na tom, o jaké dveře šlo. Vždycky měl pocit, že musí vykonat svůj rituál.

Neporadil jsem mu, aby s rituálem přestal. Navrhl jsem mu však, aby pokaždé kliky nedotýkal sedmkrát, ale rovnou třicetkrát. Byl tím zaskočený, ale souhlasil. Nechtělo se mu dotýkat se kliky tolikrát, ale byl ochotný to vyzkoušet.

Když jsem se s ním setkal o dva týdny později, řekl mi, že se opravdu snažil dotýkat se kliky třicetkrát při každém použití dveří, ale že ho to brzy začalo unavovat. Překvapilo ho, že už během prvního týdne mu začalo stačit pět doteků místo sedmi. A v době naší konzultace už mu stačilo dotknout se kliky jen dvakrát. Díky změně doby věnované vzorci se tomuto muži podařilo získat dostatečnou pružnost, aby mohl sám od sebe snižovat dobu, kterou vzorcem trávil. Rozhodl se, že dovede docela dobře žít s tím, když se bude potřebovat kliky dotknout dvakrát při každém otevření dveří, a s tímto rozhodnutím terapii považoval za úspěšně ukončenou.

Změna přidáním něčeho nového do průběhu vzorce

Někdy se z různých důvodů stává, že klient či klientka z nějakého důvodu nejsou připraveni s určitým chováním přestat. V takových případech může být efektivní, když terapeut či terapeutka problémové chování ponechá, jak je, ale přidá k němu něco dalšího – novou součást systému. Nežádáme tedy klienty, aby se problémového vzorce chování vzdali, ale spíš je požádáme, aby do něj přidali další prvek. Tím se vyhneme riziku, že budeme klienty a klientky nutit do něčeho, čemu by měli tendenci se bránit. Místo toho přijmeme myšlenku, že problém je příliš velký, než aby se ho mohli jednoduše zbavit. Budeme-li trvat na tom, že klienti a klientky musí v problémovém chování vytrvat, může to samo o sobě vést k rozpadnutí vzorce. Mimoto, pokud nebudou mít pocit, že se je snažíme nutit, aby se problémového chování vzdali, mohou být otevřenější tomu přidat do vzorce novou součást.

Erickson například pracoval s bývalým policistou, který měl nadváhu, kouřil a často pil. Nezakázal mu kouření ani alkohol. Jen mu řekl, že cigarety smí kupovat jen po jedné krabičce a pouze v obchodě, který je od jeho domu hodně daleko. Totéž platilo pro jídlo – pro každé jednotlivé jídlo si měl onen policista dojít zvlášť. A pokud chtěl pít, musel za každou skleničku ujít jednu míli. Tyto jednoduché zásahy samy o sobě stačily, aby se změnil rytmus jeho života. Díky tomu, že každý ze svých zlovyků spojil s novou aktivitou – pohybem – začal hubnout, kouřil méně a pít ho časem přestalo bavit (Rosen, 1991).

Sám jsem použil podobný přístup s matkou a dospívající dcerou, které vyhledaly terapii kvůli tomu, že se neustále a dlouze hádaly. Hlasité hádky byly vyčerpávající nejen pro ně, ale i pro jejich otce, který už vypadal, že sotva spí.

Rodina mi vyprávěla, že si matka s dcerou každý večer najdou něco, o čem se můžou pořádně pošťekat. Podle otce takové hádky trvaly asi hodinu nebo dvě a končily příšernými nadávkami a křikem. Po hádce pak obě ženy nasupeně odkráčely a přestaly spolu na zbytek večera mluvit (ale přitom obě vyhledávaly nebohého otce, aby si mu postěžovaly na tu druhou a její chování). Obsahem hádek mohlo být prakticky cokoliv: jídlo k večeři, dceřin přítel, matčino oblečení, co budou sledovat večer v televizi atd. Otec říkal, že už ho ty hádky unavují tak, že začal záměrně pracovat dlouho do večera, protože doufal, že se tím vyhne večernímu dramatu.

Jak matka, tak dcera si přály, aby jejich hádky ustaly, což jim ale nijak nebránilo své činy druhým dechem hájit. Obě říkaly, že žádný důvod k hádkám není a že si ta druhá zkrátka něco usmyslí a vyvolá tím hádku. Ani jedna už pak neměla kontrolu nad tím, co vypustí z pusy. Čím víc jsem se vyptával na

to, jak by jedna či druhá žena mohla upravit své jednání, tím víc padalo vzájemného obviňování. Vyvrcholilo to hlasitou hádkou přímo v mé pracovně, což mi umožnilo zažít si jejich rodinnou hádku z první řady. Zatímco se matka s dcerou hádaly, podíval jsem se na otce a všiml jsem si, že vypadá ještě unavenější.

Když už se konflikt chvíli rozvíjel, všiml jsem si, že matka i dcera jedna na druhou opakovaně prskají výroky jako „Ty mě prostě jen nemůžeš nechat vyhrát.“, „S tebou se vyhrát nedá, co?“, „Nehodlám na tomhle ztrácet žádný další čas.“. Když se mi podařilo matku s dcerou trochu utišit, řekl jsem jim, že pro ně mám úkol a byl bych rád, kdyby ho kvůli mně vyzkoušely. Řekl jsem jim však, že chci, aby s ním souhlasily, pouze pokud opravdu chtějí „zvítězit“ nad svými hádkami. Dal jsem si dobrý pozor, abych ani náznakem nedal najevo, že by měli s hádáním přestat.

Zdálo se, že to je zaujalo, protože souhlasily, že vyzkouší, co navrhu. Nabídl jsem jim, ať se klidně dál hádají, co hrdlo ráčí, ale že se musí hádat s rukama zvednutýma ke stropu. Jako když rozhodčí ukazuje, že padl gól. Hádat se ale mohly jediné, dokud se jim tak dařilo oběma ruce udržet. Upozornil jsem je, že jakmile kterékoliv z nich byť jen trochu klesnou ruce, musí obě s hádáním přestat do doby, než je obě opět zvládnou udržet vztyčené. Zároveň jsem požádal otce, aby obě ženy při hádce bedlivě pozoroval a dal jim vědět, když si všimne, že ruce kterékoliv z nich ochably. Napůl ve vtipu jsem dodal, že z toho můžou udělat i soutěž o to, kdo se dovede s rukama zvednutýma ke stropu hádat nejnáruživěji. Bylo by opravdu zajímavé zjistit, kdo takovou hru vyhraje.

Rodina se po dvou týdnech vrátila s tím, že hádky se pořád dějí, ale ubylo jich co do četnosti i intenzity. Když musely držet ruce vzhůru, stal se z hádek spíš úkol než cokoli jiného, a tak si obě ženy raději nacházely jiné způsoby, jak spolu komunikovat. Navíc je držení rukou nad hlavou celkem rychle unavovalo, takže si potřebovaly v hádkách dávat krátké přestávky. Takové přestávky jim ulevily od nekonečné salvy animosit, což bylo přesně to, pro co si ke mně rodina přišla. Držením rukou nad hlavou se navíc posouvá bránice, což ovlivňovalo halasnost, s jakou se ženy dokázaly hádat. Matka dokonce uvedla, že kdykoliv s dcerou začaly jen trochu zvyšovat hlas, zničehonic se objevil otec, posadil se k nim do pokoje a zvědavě pozoroval, které z nich klesnou ruce jako první. Dcera si díky tomu uvědomila, že dokáže spoustu věcí, které její matka řekne nebo udělá, nechat bez komentáře. Zjistila, že se jí hádat vůbec nevyplácí. Řekl jsem jim, že jsem na ně velmi hrdý, protože ten úkol vzali opravdu poctivě. Měl jsem pocit, že jediné taková poctivá rodina může „vyhrát tuto terapeutickou hru“.

Rozbít vzorec na kousky

Terapeuti a terapeutky někdy nemusí pracovat s problémem klientů jako s celkem. Místo toho může stačit, když se zaměří pouze na jednu jeho část. Díky tomu může být problém pro klienty a klientky zvládnutelnější a méně zahlcující. Když se zaměříme na změnu jediného malého kousku vzorce, stále to může ovlivnit výsledek celého chování překvapivými způsoby.

Jeden pár mě jednou vyhledal kvůli tomu, že se často hlasitě a agresivně hádal. Byli to příjemní lidé a očividně byli motivovaní svou situací řešit. Jenže jakmile začalo naše sezení, okamžitě propukla velmi hlasitá a prudká hádka, která mě překvapila. Intenzita hádky velmi rychle stoupala. Většinou nechávám páry se chvíli hádat, abych si mohl všimnout dynamiky a vzorců jejich chování. Ale tady se hádka stupňovala tak rychle a s takovou hlasitostí, že jsem cítil potřebu ji zastavit. Zažil jsem u sebe v pracovně při hádce už hodně párů, ale tento pár se zdál jiný než jakýkoliv, s kterým jsem dosud pracoval.

Problémem bylo, že tento pár byl tak ponořen do své hádky, že ani neslyšel mé prosby o její přerušení. Sám jsem začal nevědomky zvyšovat hlas, ale bylo to k ničemu – jejich hádka stále pokračovala. Když jsem si představil rozpačité pohledy klientů a kolegů v čekárně, bylo mi jasné, že bez nějakého velmi neobvyklého zásahu nemám šanci jejich hádku přerušit. Potřeboval jsem udělat něco, co by je naprosto zarazilo – jinak by pravděpodobně pokračovali až do úplného vyčerpání.

Když už jsem vyzkoušel téměř vše, co obvykle funguje na zastavení hádek, rozhodl jsem se pro něco trochu radikálnějšího. Chytil jsem se oběma rukama za krk a začal jsem předstírat, že se intenzivně dusím. Třásl jsem se celým tělem, jako bych se skutečně dusil. Jakmile si pár všiml, co dělám, okamžitě přestali s hádkou. Jakmile přestali, přestal jsem se i já „dusit“. Zeptali se, zda jsem v pořádku, a já je ujistil, že ano. Okamžitě poté jsem pokračoval v otázkách ohledně jejich hádky, jako by se nic nestalo. To je trochu zmátlo, ale zároveň se tím na chvíli přerušil jejich zaběhlý vzorec.

Po pár minutách však jejich hádka začala znovu nabírat obrátky. V tu chvíli jsem opět začal předstírat dušení, což je opět přimělo přestat a zkontrolovat, jestli jsem v pořádku. Ujistil jsem je, že ano, a znovu jsem se vrátil k diskusi o jejich vztahu. O několik minut později opět začali s hádkou a já se znovu začal „dusit“. Tentokrát už však prohlédli, co dělám, a tak pokračovali ve své hádce dál. Rozhodl jsem se, že se svými klienty neprohraju, a tak jsem se začal „dusit“ tak intenzivně, že jsem spadl ze židle na zem. To je definitivně zastavilo – a oba mě začali důrazně žádat, abych jim vysvětlil, proč stále předvádím tak zvláštní a děsivou věc.

Odpověděl jsem jim, že se v průběhu sezení cítím „přiškrncený“ tou intenzivní hlasitostí, kterou vytvářejí. Od toho momentu stačilo, abych jen naznačil pohyb rukou směrem ke krku, a oni okamžitě zmírnili intenzitu své komunikace. Byla to trochu variace na Pavlovova psa. Ke konci sezení, kdy už se jejich interakce výrazně zlepšila, manžel udělal vůči ženě ostrou poznámku tónem připomínajícím jejich původní hádky. Manželka okamžitě sáhla rukou ke svému krku – a všichni tři jsme se tomu hlasitě zasmáli.

Už jen tím, že se v rámci jednoho sezení narušil jejich obvyklý vzorec hádek, získal pár zkušenost s tím, jaké to může být prožívat svůj problém trochu jinak. V následujících týdnech hlásili méně časté hádky a častější civilizované diskuse. Občas sice stále docházelo k prudké výměně názorů, ale bylo pro ně mnohem snazší regulovat její intenzitu i délku.

V jiném – velmi kreativním – příkladu narušení vzorce pracoval Erickson s mužem, který měl panickou hrůzu překročit hranice svého města. Když tak učinil, okamžitě se mu udělalo špatně a často omdléval. Erickson mu dal za úkol, aby vyjel brzy ráno autem až k hranici města a tam zastavil. Pak měl vystoupit a lehnout si do příkopu u cesty, dokud ho nevolnost nepřejde. Poté mohl pokračovat dál – ale jen k nejbližšímu telefonnímu sloupu. Tam měl celý postup zopakovat: zastavit, vystoupit, lehnout si do příkopu.

Muž pokyny skutečně plnil, ale brzy mu došlo, jak je to všechno zdlouhavé, že se mu nechce válet se v příkopě v dobrém oblečení a že je to celé absurdní. Nakonec ho to natolik unavilo, že prostě pokračoval v jízdě, aniž by zastavoval. Výsledkem bylo, že od té doby mohl jezdit kamkoliv chtěl, aniž by omdlel nebo se mu udělalo špatně (Haley, 1973).

Převrácení vzorce

Někdy je snazší požádat klienty, aby svůj problémový vzorec provedli pozpátku, místo abychom se jej snažili přímo narušit. Když klienti změni směr, v jakém obvykle určité chování dělají, získávají větší flexibilitu v provádění celého vzorce a navíc si pak lépe uvědomují všechny jednotlivé kroky, které vedou k výslednému jednání.

Například Evelyn se doma často dostávala do hádek, které končily prudkými výbuchy vzteku, během nichž házela různými předměty o zeď. Rodina kvůli tomu už raději schovávala všechny cennější věci, aby je Evelyn při příštím záchvatu nerozbila. Stěny domu byly plné děr od jejích výbuchů. Evelyn sama měla pocit, že je zcela bez kontroly a že nedokáže své jednání nijak regulovat. Když se navztekala, úplně ztratila pozornost a odstříhla se od toho, co se dělo kolem ní. Věděla, že něco hodila, až ve chvíli, kdy to dopadlo na zeď. Jakmile pak viděla škody, okamžitě se uklidnila a začala svého jednání litovat.

Evelyn a její rodina dostaly za úkol připravit si předměty, které by mohla házet bez rizika poškození zdí. Další dva týdny měla rodina Evelyn podávat tyto předměty vždy, když se začínala rozčilovat. Poté, co předmět hodila na zeď, měla se vztekat dál dle potřeby.

Rodina sehnala měkké pěnové míčky, které při plné síle hodů nic ani nikoho nepoškodily. Během následujících dvou týdnů jí pokaždé při prvním náznaku hněvu podali míček. Evelyn tak začala házet pěnové míčky – a poté, co se trochu zklidnila, začala mluvit o tom, co ji vlastně rozčílilo. Poměrně rychle si všimla, že nejenže zmizela její potřeba házet věcmi, ale dokonce se jí méně často stávalo, že by se vůbec naštvála. Tím, že jsme otočili celý vzorec (hněv → vztekání → házení předměty) naruby, Evelyn najednou objevila mnohem víc možností než jen automatické dělání děr do zdí.

* * *

Tyto metody změny vzorců lze v praxi používat poměrně snadno – podmínkou však je, že důkladně pochopíme proces, kterým klienti svůj problém udržují. Aby byly tyto neobvyklé intervence úspěšné, je klíčové, aby terapeuti a terapeutky měli s klienty dobrý vztah, zejména pokud po nich požadují něco, co může vypadat zvláštně. Pokud klienti vědí, že terapeut či terapeutka jedná v jejich nejlepším zájmu, bývají otevření tomu vyzkoušet jiné způsoby reakce na potíže, se kterými na terapii přišli.

Změny vzorců se dají úspěšně využít u široké škály problémů. Opakovaně mě překvapuje, jak snadno dokážou někteří lidé změnit věci, které ještě nedávno považovali za neměnné – a to pouze tím, že změní jeden jediný dílčí krok celého procesu.

O autorovi: Paul Leslie

Paul J. Leslie je americký psychoterapeut, pedagog a autor, který se specializuje na Ericksonovskou psychoterapii, hypnoterapii a kreativní využívání příběhů v terapii. Působí jako profesor psychologie na Aiken Technical College v Jižní Karolíně a věnuje se také výcviku a vzdělávání terapeutů v USA i v zahraničí.

Je autorem a spoluautorem několika knih, mezi nimi i *Potential Not Pathology: Helping Your Clients Transform Using Ericksonian Psychotherapy* (2014), která zdůrazňuje pohled na klienty skrze jejich možnosti a zdroje, nikoliv skrze diagnózy. Ve své práci propojuje respektující a kreativní přístup k lidem s praktickými postupy pro klinickou praxi.

