

Japonská bojová umění jako inspirace pro na řešení orientovaný přístup v terapii

Autor: Luboš Majzlík

Majzlík, L. (2025). Japonská bojová umění jako inspirace pro na řešení orientovaný přístup v terapii. *SF REVUE*, 6, 116–119.

Úvod

Myšlenka, která mě přivedla poprvé na žíněnků a k japonským bojovým uměním, byla stejná, jako myšlenka, která pohnula Bena Furmana k napsání knihy: „Nikdy není pozdě na šťastné dětství!“ Pro člověka, který velkou část dětství strávil u filmů jako 36 komnat Šaolinu nebo Nico, není většího štěstí než poprvé švihnout se svým soupeřem o podlahu tělocvičny. S japonským bojovým uměním jsem nakonec začal až ve 32 letech. Dnes je mi téměř 45 a mám už tedy pár let v této oblasti za sebou. A jestli si můžu dovolit něco říct o japonském bojovém umění, potom to, že se jedná o nikdy nekončící proces práce na sobě. Podobně jako u terapie. Proto už mi nějakou dobu ležely v hlavě dvě otázky: Může bojové umění přinést procesu na řešení orientované terapie něco nového? A může být pro SF terapeuta v něčem inspirací? Na tyto otázky se pokusím nalézt odpověď v následujícím článku.

Práce s postojem jako práce se sebou samým

Podobnost japonských bojových umění s terapií či poradenstvím lze vysledovat na některých jasně viditelných souvislostech. Například Ladislav Hotovec (legenda českého iaida a kenda) hovořil o tom, že když je člověk začátečník, věnuje pozornost soupeřovu meči. Později se ale začne dívat na soupeře jako na člověka. Sledovat ho jako celek. Sledovat jeho oči, které jsou cestou k jeho následnému jednání i k jeho duši. Když ale probíhá můj vlastní trénink, skutečnou pozornost věnuji hlavně sám sobě. Pilování probíhá nejdříve v oblasti techniky, potom při hledání vlastního postoje, a nakonec i svého „bojového já“. Podobnou zkušenost mám i s terapeutickým procesem. Když jsem nastoupil do terapeutického výcviku, šel jsem se tam hlavně „naučit techniky“. Chtěl jsem trénovat především to, jak zvládnout nějaké konkrétní situace. V průběhu práce jsem ale začal klienta vnímat daleko více jako živého člověka, ne jako objekt pro danou techniku. Začal jsem uvažovat víc o tom, že se jedná o člověka, do jehož světa v rámci terapie vstupují tak říkajíc jenom na návštěvu. Samotnou podstatu výcviku jsem potom pro sebe objevil až při sebezkušenosti. V onom tajemném otvírání hlubin svého vlastního vnitřního světa. Propojením těchto dvou rovin tak začal postupně vznikat i proces, který dnes můžeme nazvat třeba poradenstvím nebo terapií. Hledání respektu k člověku a k jeho jazyku i jeho světu za pomoci prozkoumávání svého vlastního jazyka i vlastního světa mi velmi připomíná proces učení se základních technik a následného hledání vlastního ideálního postoje v bojovém umění (resp. v tomto případě hlavně v japonském šermu). Otázky, které tedy v důsledku propojování těchto dvou světů vznikají, nabízím k Vašemu případnému prozkoumání. Představte si pro tuto naši následující myšlenkovou hru metaforu šermíře, který se filosoficky zamýšlí nad svým vlastním šermířským postojem:

Jak poznáš kvalitu svého postoje? V čem se cítíš jistý? Podle čeho poznáš, že stojíš dobře? Jaká jsou kritéria kvalitního postoje? U postoje si můžeš všimnout mnoha věcí – nohy, tělo, ruce, meč, když to použijeme jako metaforu, co z toho je co při terapii? Jaký byl vývoj tvého postoje – jak jsi začínal, kde jsi teď, kam by ses chtěl dostat? (Toto může být jak variace na škálu, konkrétně na škálu vývoje mého terapeutického postoje, tak i prostor pro ohlédnutí se za minulými úspěchy.) Jak si udržet jistotu ve svém vlastním postoji a zároveň být plně přítomen v příběhu klienta? Co je vítězství v terapii? Jak vypadá dobrý šerm (rozhovor, terapie)? Jaká jsou kritéria, podle kterých můžu tuto kvalitu poznat? Jak pozná kvalitu tvého postoje klient/náhodný pozorovatel/dítě? K čemu ti slouží v šermu (v rozhovoru/terapii) tvůj dech? Jak se svým dechem nakládáš v běžném rozhovoru, jak v terapii a jak ve sportu?

Záměrně nechávám tyto otázky bez odpovědi. Jde mi o Vaše zapojení do této myšlenkové hry s metaforou šermíře a o vyvolání vašich vlastních úvah. Nicméně jen na ukázkou zkusím nabídnout alespoň některé ze svých myšlenkových produktů. Vyberu si třeba otázku: Podle čeho poznáš, že stojíš dobře?

Když vezmu, co mi opravuje učitel při iaidu – držení těla, hlavně rovná záda, držení nohou, tzn. rovné nohy – připravenost na výpad. Uvolněnost těla, správné držení meče. Pohled, soustředění se na věc, kterou právě dělám, uvolněnost, ale zároveň jistota, že kontroluji meč.

Pokud to vezmu jako metaforu – zkoušeli jste se dívat na nahrávku vlastní terapie? Jak se tvářím? Jak sedím? Co lidově řečeno vidí klient v mém modrém křesle? Jak reaguji na jeho podněty? Dávám najevo zájem? Nebo nudu? O level hlouběji – rovná záda mohou být také držení terapeutických principů – v SF např. RESENI, vzpomínáte? Připravenost na výpad může být pozornost k tomu, co už se klientovi daří, připravenost na výpad ke každému pozitivu nebo výjimce. Takové pomyslné SF ucho na vše, co je v příběhu klienta zdravé a hodno rozšíření (např. Lucasová – všímavost vůči pozitivnímu a dobře fungujícímu, rozšiřování zdravé části). Uvolněnost může být o mém vnitřním i vnějším nastavení při sezení, kontrola nad mečem potom kontrola nad procesem nebo chcete-li průběhem sezení.

Podobně by se dalo pokračovat i s dalšími otázkami. V následující kapitole se ale budu věnovat podrobněji ještě jedné podmnožině tohoto našeho šermířského příběhu. Co vlastně znamená takové podivné japonské slovíčko zanshin?

Kouzlo pozornosti – říkejme tomu třeba zanshin

Věnovat plnou pozornost tomu, co se zrovna děje, je nedílnou součástí jak bojového umění, tak procesu poradenství/terapie. Nejedná se ale jenom o samotné soustředění se. Je to třeba i přehled o místě, situaci, osobách zúčastněných na procesu. V iaidu trénujeme některé postoje, abychom udrželi přehled o tom, co se děje na „bojišti“ (jedná se o trénink katy, bojiště je tedy pomyslné). Ale také trénujeme to, že i když odcházím z „bojiště“, stále jsem připravený na vše, co se ještě může stát. Tomuto nastavení pozornosti naplno v různých úrovních dané situace potom říkáme zanshin.

Napadá mě, jakou pozornost věnuji všemu, co se děje na setkání s klientem. Probíráme nějaké nové téma a někdo běžně velmi aktivní najednou nemluví, pláče, hledí jinam..., věnuji tomu pozornost? Už jsem mluvil o pomyslném SF uchu, tedy zaměření se na výjimky, předchozí úspěchy, další možnosti k rozvinutí své zdravé části. A jak jinak trénovat tuto dovednost než právě pozorností upřenou na klientův příběh, respektive možná přesněji na některé aspekty právě vyprávěného příběhu (výjimky,

dovednosti, zdroje...)? Příchody a odchody na sezení/ ze sezení, popř. small talk, už tam se děje spousta věcí. Klient může odhalit svoje zájmy či drobné životní radosti. Když jim věnuji pozornost, není to náhodou první krok k další důležité dovednosti? Dovednosti vytáhnout to dobré v životě klienta více na denní světlo a nabídnout mu právě tyto části jeho života k bližšímu prozkoumávání? Ale spousta informací můžu získat i na prostou otázku: „Jak se dnes vlastně máte?“ Nebo při upozornění: „Zbývá posledních pár minut sezení, jak je chcete využít?“ A klient se může najednou rozpovídat o důležité situaci nebo prožitku. Zachytím ho? Zavnímám jeho význam v procesu klientovy očekávané změny? Nebo se už těším na konec našeho sezení a na následné káféčko? Zanshin je o tréninku neustálé přítomnosti a soustředění se v dané situaci. Možná i tohle může v sobě skrývat nějakou inspiraci pro vedení konzultace? Kdo ví.

Ki ken tai no icchi aneb tajemství rovnováhy

Tajemství rovnováhy v japonském šermu nese tajemný název ki ken tai no icchi. Rozklíčuji ho snadno překladem jednotlivých pojmů ki – vnitřní energie, ken – meč, tai – tělo, no icchi – jednota výše uvedených pojmů nebo proces sjednocení, chcete-li. Tedy bavíme se o takovém hezkém slovíčku jako je rovnováha. V šermu je to snadné (tedy snadné vysvětlit, trénovat tak je o dost těžší). Tělo by mělo být v jednotě s mečem a energií pohybu a mělo by vše tvořit jeden harmonický celek. Meč by se neměl předbíhat, nebo tělo cvičit něco jiného...

Co může představovat práce s rovnováhou v terapeutickém procesu? Nabídnou jenom pár nápadů. Možná budete zase mít i některé vlastní úvahy. Podle množství Vašich nových nápadů při čtení tohoto textu můžete např. zhodnotit jeho užitečnost (jen návrh, dělejte si s ním, co chcete). Rovnováha se může týkat třeba mého vnitřního nastavení. Tedy toho, s čím já sám přistupuji k samotné práci. Ale také třeba i toho, jestli si do terapie někoho jiného netahám svoje vlastní témata a problémy, popř. jestli je umím odložit. Jak si umím být vědom své role v rámci našeho setkání (poradenství, terapie, supervize apod.)? Jiným úhlem pohledu na téma rovnováhy může být otázka: Co znamená rovnováha mezi mnou a klientem? Jak v rodinné terapii můžu chápat myšlenku, že každý hlas při sezení může zaznít? Kolik dávám komu prostoru? Jak tento proces vytvářím a co do něj přináší zpětná vazba samotných klientů? Hlubší variantou téže otázky pak může být třeba ještě to, jak vlastně já poznám, že dávám klientům dostatek prostoru, nebo naopak, že je dostatečně vedu, pokud si o to sami říkají?

Kdybych si pracovní měč jako metaforu slova, potom se můžu dostat i k tomu, co „učedníci“ Virginie Satirové nazývají kongruencí, tedy rovnováhou toho, co říkám a co dělám (slovo učedníci berte prosím s nadsázkou). Rozpor mezi slovy a činy může totiž poskytnout další cenný zdroj informací pro terapii, ale taky bych měl umět pozornost v této oblasti zaměřit i sám na sebe. Jak já jsem v rozhovoru autentický a řečeno slovy Ann-Rite Gjørtzen umím terapeuticky nabídnout sám sebe?

Poslední oblast, kterou bych ještě mohl zmínit je ono tajemné ki – tedy něco jako naše vnitřní energie. Co tohle může být v terapii? Mluvím o mém charismatu? Kouzlu osobnosti? O tom, jak působím na klienta? Nebo spíš o procesu navázání terapeutického vztahu, o souhře, souladu, společném vytváření prostoru pro vnitřní růst? Rád bych si sám za sebe myslel, že jde o to druhé (terapeutický vztah, souhru, prostor pro růst...), ale už jsem zažil i to, že klient pojmenovával to první. Jak jsem to přijal? Jsem schopný i takovou situaci reflektovat?

Další úvahy k tématu *ki kentai no icchi* ponechávám opět na Vašem následujícím vnitřním dobrodružství.

Závěr

Nezbývá než toto písemné rozvinutí jedné staré myšlenky sunout pomalu k závěru. Když se zpětně ohlížím za tím, co jsem napsal, uvědomuji si, že jsem do těchto úvah zahrnul spíše zkušenosti z japonského šermu (*iaidō* a *kendō*). Snažil jsem se pozornost věnovat rozvíjení konkrétních dovedností a orientaci na svůj vlastní postoj. V obou těchto kategoriích mají proces poradenství/terapie i bojová umění podle mě mnoho společných poloh. Nechávám na Vás, jestli se mi povedlo tyto podobnosti čtenářům SF revue alespoň malinko přiblížit. Zároveň dodávám, že zbývá ještě celá škála zážitků z tréninku mého dalšího oblíbeného bojového umění – *aikidō*. Ale to si necháme zase na jindy, tedy pokud budete mít zájem. Jen tak namátkou vyberu témata, se kterými se dá dál pracovat: Co je to vlastně ta „harmonie“ v názvu *aikidō*? Jak může vypadat práce s energií soupeře (nebo partnera v rozhovoru)? Jaká je moje role v tréninku (v rozhovoru) apod. Zároveň musím také doplnit, že cvičit japonská bojová umění je samozřejmě možné jen jako obyčejnou relaxaci a dobíjení energie po práci.

Nicméně díky tomu, jak specificky funguje výuka u japonských bojových umění a jak může být díky tomu podobná některým mechanismům při nácviku poradenských/terapeutických dovedností, stojí podle mě za to obě tyto oblasti dále prozkoumávat.

Dómo Arigató gozaimashita!

Mgr. Luboš Majzlík

poradenský terapeut a supervizor

student aikidō, iaidō a kendō

O autorovi: Luboš Majzlík

Mgr. Luboš Majzlík má soukromou terapeutickou praxi ve Frýdku-Místku, kde poskytuje individuální i párovou terapii. Dlouhodobý psychoterapeutický výcvik absolvoval v Jeseníkách u MUDr. Kubánka (integrativní psychoterapie). Od roku 2021 je členem CAP.

Současně pracuje jako supervizor a kouč, a to jak s pracovními kolektivy tak i individuálně. Je absolventem výcviku v Na řešení orientované supervizi a koučování v Daletu.

