

6

Práce s dospívajícími

Dospívající nejsou jakýmsi tajuplným druhem člověka, jak si podle všeho mnozí myslí. Jen zrovna procházejí normálním a nezbytným vývojovým procesem. Všichni jsme zažívali úplně totéž. Pracovala jsem se stovkami teenagerů a musím říci, že jsou dosti vnímaví ke zkušenostem, které jim nabízím. Zjišťuji, že jsou moudří, mají vhled, jsou zábavní a touží po sebepoznání. Každý je ale samozřejmě individualita a má jedinečné potřeby.

Moje workshopy zaměřené na dospívající se často nazývají „Práce se vzdorovitým dospívajícím“. Tento název přitahuje pozornost terapeutů, protože slovo „vzdorovitý“ rezonuje s jejich představou o této věkové skupině. A dospívající jsou přirozeně většinou opravdu vzdorovití. Někteří jsou ve svém vzdoru upřímnější než jiní. Pokud hned od počátku se vším souhlasí a vypadá to, že dokonale spolupracují, pravděpodobně prezentují falešné self. Vzdor je vlastně dobrá věc. Naznačuje mi úctu k self. „Proč bych měla téhle paní důvěřovat, když o ní nic nevím?“ „Proč bych se jí měla otevřít a ukázat jí své nejhlubší pocity?“ „A kdo to vůbec je?“

V této kapitole uvedu techniky, které se mi při práci s touto věkovou skupinou osvědčily, i příklady z praxe. Nejprve bych ale ráda o dospívajících něco málo řekla. Pravděpodobně to znáte, ale stojí to za připomenutí.

Hlavním vývojovým úkolem dospívajícího je stát se individualitou a najít vlastní identitu. Není to vlastně žádný nový úkol, protože začíná už v nejútlejším dětství – je to ona raná snaha o vytvoření odděleného self. V dospívání je to však nejdůležitější. Dítě hledá self a v každé vývojové fázi objevuje hranice. Ale v dospívání je tento úkol zcela zásadní. Právě v této době se dospívající musí oddělit od své rodiny a čelit nebezpečné budoucnosti.

O tomto nově se vynořujícím self obsáhle píše ve své zásadní knize o dospívání (1995) uznávaný gestalt terapeut Mark McConville. Tvrdí, že

dospívající, a zvláště mladší dospívající, nemají pochybnosti o tom, kým jsou. Není to kognitivní proces. Toto self dospívajícího se vynořuje skrze jeho emoce a smysly – je to tělesná zkušenost.

Ano, dospívající do tohoto důležitého úkolu vnáší mnoho zavazadel, která mu to hodně ztěžují. V nejtěplejším věku si dítě vytvoří svůj způsob bytí ve světě (way of being), ustálí se jeho životní strategie, nastaví se způsoby, jakými řeší problémy (coping), a mechanismy přežití. To vše s ním, jak roste, zůstává, a v dospívání se tato strategie stává ještě rigidnější. Mladší dítě se učí uspokojovat své potřeby, jak jen to dokáže, a v pomýlené snaze o uspokojení těchto potřeb rozvíjí tuto strategii. Tak například v útlém věku, řekněme kolem čtyř let, dítě pozná, že vyjadřovat pocity hněvu není v pořádku. Při vyjádření takových pocitů naráží na hněv rodičů, na jejich nesouhlas, možná i smutek, a nemá dostatečné vedení, zkušenost ani dostatečnou vyzrálou, aby se vyjádřilo uhlazeně a diplomaticky. Protože se bojí, že se mu dostane odmítnutí, a hned za rohem pak na něj možná bude číhat opuštění, bude svůj hněv držet v sobě. Jenomže organismus ve své věčné cestě za zdravím a regulací se nějakým způsobem musí zbavit této energie. Takže dítě pak může deflektovat, odklánět ho, anebo retroflektovat, obracet ho dovnitř. Může se stáhnout, zmlknout, mohou u něj nastoupit bolesti hlavy nebo břicha. Také může svůj hněv promítat na ostatní. Může být vzdorovitý, může mít výbuchy hněvu. Může být hyperaktivní, „mimo“, nebo obojí. Může se pomočovat, neudrží stolicí, má noční můry. To je jen několik typických příkladů chování a symptomů, které se mohou objevit, a stát se pak pro dítě hlavním způsobem bytí ve světě – je to jeho způsob zacházení s každým stresem, s nímž se setká. Spolu s tím se dostaví oslabené prožívání self, protože hněv je přece vyjádřením self, a když je inhibován, je tím oslabováno i self.

V dospívání se tyto druhy chování mohou proměnit v poněkud sofistikovanější formy sebeznečitlivování, pomocí kterého se dá pocitům vyhnout, protože dítě už zjistilo, že pocity jsou plně nebezpečí. Dospívající populace často zápasí s problematickým chováním, jako je požívání drog, zvýšená sexuální aktivita, poruchy příjmu potravy, protispolečenské aktivity nebo sebevražedné sklony.

Mladší dítě, předchůdce dospívajícího, o sobě introjikovalo mnoho falešných zpráv, které ovlivňují jeho pocity vůči vlastní osobě, a nese si je dál svým dospíváním i dospělostí. Pocity z minulosti, vzpomínky a minulé

fantazie narušují plynulé proudění organismu. Dítě má v hloubi mnoho pocitů, které nedokáže sdílet se svou rodinou. Nedokáže je prostě vyjádřit slovy. Nemůže riskovat, že bude zraněno, protože by tím ztratilo své křehké self. Aby mohlo své pocity úzkosti, osamělosti, frustrace, vlastní nízké hodnoty a sexuálního zmatku vyjádřit, potřebuje k tomu pomoc. Potřebuje nahlédnout, jak si samo narušuje zdravý růst. To je práce, které nás čeká.

Jeden článek z roku 1985 popisuje nesnáze dospívajících tak výstižně, že bych ho zde chtěla citovat. I po letech je mimořádně trefný:

Přeměna dítěte v dospělého je snad nejtraumatičtější proces ze všech mnohých procesů v životě každého člověka, a právě chaos dospívání je normálním procesem pro utváření identity. Součástí této formace je takzvané odehrávání (acting-out behaviour). Je to projev toho, že dítě experimentuje se svou identitou. Dítě možná nenaslouchá, bouří se, je trucovité, verbálně útočné. A vy máte možná pocit, že odehrává. Ale ono vlastně experimentuje se záležitostmi autonomie a závislosti. Nejdůležitější – a nejtěžší – je pochopit, že pro dítě je tato vzpoura v přiměřené podobě, v době formování jeho identity důležitá. Hlavní není to, co dítě dělá, ale míra, do jaké to dělá – co už je opravdu destruktivní a co ne.

[Článek Kevina Coxe, MD „Is There Such a Thing as ‚Normal‘ Adolescence?“ („Existuje něco takového jako ‚normální‘ adolescence?“) z newsletteru Vista del Mar Hospital v kalifornském Torrance]

Víme tedy, co se děje, a máme nějakou představu, co musíme dělat. Ale jak na to? Jak máme dítěti pomoci překonat jeho vzdor, aby našlo samo sebe a hranice svého self a mohlo tak v naší nedokonalé společnosti plně stresu žít zdravě, produktivně, dobře?

A my terapeuti máme těžkou práci. Pojďme se podívat na to, jak terapeuticky pracujeme s dospívajícími, kteří mají problémy.

Psychoterapie

Pro terapii, které se věnujeme, je důležité uvědomit si, že se musí zabývat protichůdnými pocity a rozpory, které v sobě dospívající vnímá. Dospívající jako by měl dvě oddělená self. Jedno self cítí tah svých minulých zkušeností. Staré self jeho dětství nezmizí jako mávnutím kouzelného proutku. Je to *introjikované* self, které lne k cílům a standardům rodičů. Toto self získává ocenění ze souhlasu svých rodičů a akceptuje dospělý svět v jeho současné podobě bez velkých konfliktů. To druhé self je vynořující se adolescentní self. Je velice těsně spjata se smyslovou zkušeností, která se ještě posiluje tělesnými změnami. Dospívající si sám sebe uvědomuje intenzivněji, začíná se identifikovat se svou vlastní zkušeností a vymezuje se v rámci mezilidských vztahů obecně a v rámci rodinného prostředí. Začíná si naléhavě uvědomovat, že se jeho zkušenost odchyluje od onoho známého rámce, který mu poskytuje starší self (McConville, 1995).

Začíná ho znepokojovat, že jeho myšlenky, pocity, naléhavé potřeby, vjemy a rozhodnutí stále méně odpovídají tomu, jaké by měly být. Když dospívající dokáže tento boj rozpoznat, je většinou zdravější a zralejší, než kdyby si vůbec neuvědomoval, co se děje. Musí pustit své staré self, ale to není snadné. Připomíná to představu Fritze Perlse o „plodné prázdnotě“ (fertile void) nebo „místě smrti“ (death place) – je to ono místo mezi starými a novými způsoby, kde není možné využít obvyklé podpůrné systémy (Rubinfeld, 1992). Mnoho dětí jakékoli náznaky uvědomění tohoto zápasu pohrbí a zřekne se ho. Všechno projikují na svět dospělých. Ony samy žádné problémy nemají; to dospělí jsou příčinou těch problémů. Děti jsou

oběti. (A do jisté míry je to pravda.) Jenomže když na sebe nevezmou část odpovědnosti a neuvidí jasněji, jak se věci mají, jen se tím bude stále víc upevňovat jejich postoj oběti.

Nejběžnější obranné mechanismy, s kterými se setkávám u dospívajících, jsou projekce, popírání a fantazie. Na obranné mechanismy se často nahlíží jako na vzdor, ale přitom se jedná o způsob, jak se o sebe dospívající stará, snaží se o zvládnání (coping) a přežití. Čím více je dítě zapletené do své rodiny, čím pevněji ho rodina svírá, čím více s rodinou splývá (konfluence), tím budou jeho obranné mechanismy silnější.

Práce s rodinou je jiná – je to čas, kdy můžeme vyhodnotit komunikační dovednosti, úroveň konfluence, role, které na sebe ten který člen rodiny vzal nebo které mu byly určeny, a přitom se mohou artikulovat touhy a potřeby, bariéry, můžeme pomoci s vyjadřováním pocitů a porozumět sdělení skrytému za tím, co bylo skutečně řečeno, a tak dál. Jistě to je důležitá práce a může doplňovat individuální práci, které se věnuji. Problémový dospívající může z terapie, ve které se spolu individuálně zaměřujeme na to, aby se na světlo dostaly protiklady, které v sobě nosí, mnoho získat. Dospívající je jednou nohou v rodině a druhou ve světě. Obě místa jsou plná spousty věcí, které vyvolávají úzkost a strach. V závislosti na jeho zkušenosti s rodinou a negativních introjektech různou měrou trpí jeho sebevědomí. Jsem přesvědčená, že tuto práci musí dospívající odvést sám, protože jen tak si může dopomoci k dosažení separace a nalezení vlastních hranic, k definování self, k tomu, že si začne uvědomovat, jaké jsou jeho pocity, a naučí se je artikulovat.

Když pracuji s dospívajícím klientem, držím se svého obvyklého postupu, a pokud je to možné, na prvním setkání jsou přítomni také rodiče. Je tu ale mnoho výjimek – například když mě tato mladá osoba vyhledá sama a nechce, aby tam rodiče přišli, když žije v pěstounské rodině a ještě nedošlo k vytvoření vazby (bonding), nebo když žije v nějaké instituci nebo skupinovém domově. Pokud je to jen trochu možné, chci se s dospělými, s kterými žije, setkat. Mohu se tak vcítit do života dítěte, mohu se na něj dívat z různých úhlů pohledu, mohu si ujasnit důvod, proč ke mně bylo toto dítě posláno, vyhodnotit rodinnou dynamiku. Potřebuji poznat, v čem se jeho a jejich pohled na život rozchází – co říkají rodiče a co říká dítě –, a možná také odhalit, co vlastně všichni chtějí říct. Na tomto setkání se dítěte zeptám, jestli by bylo

ochotné za mnou několikrát přijít samo, abych ho mohla lépe poznat, když u toho nebude jeho rodina. Potom se obvykle rozhodujeme, kterou cestou půjdeme. Možná s tím nebude souhlasit, nicméně tento přístup pomáhá znát představu, že je můj klient nemocný. Začínám tedy s tím, co mi přinesou.

Někdy se ale stane, že je nějaký teenager neústupný a vytrvale odmítá přijít. Jedné matce samoživitelce, která – podle jejích vlastních slov – jen těžce zvládala svého šestnáctiletého syna, se za mnou syna podařilo přivést. Cítila jsem, že se naše první setkání dost vydařilo, ale on už znovu přijít nechtěl a matka se tváří v tvář jeho síle cítila bezmocná. Navrhla jsem tedy, aby matka přišla sama. Během naší práce si matka uvědomila, jak moc na tom chlapci lpí a jak ho potřebuje kvůli pocitu vlastní hodnoty. Pracovala na tom, aby ho dokázala pustit, a budovala si vlastní sebevědomí. Líčila mi, že když je teď syn s ní, chová se tak, jak by se jí o tom dřív ani nesnilo. Často se jí na terapii vyptával, i když už nebyl ochotný na žádné další setkání přijít.

Vztah

Předpokladem každé další práce je samozřejmě budování vztahu s dítětem. Moje nesoudící, nemanipulující autentická pozice tento důležitý vztah já–ty obvykle umožňuje rychle vybudovat. Musím dítě přijmout, aniž bych ho soudila.

Jedna čtrnáctiletá dívka ke mně chodila na základě soudního nařízení. Byla zapojena do programu zajišťujícího poradenství pro dospívající, kteří nějakým způsobem porušili zákon. Trvalo mi snad tři setkání, než jsem si uvědomila, že ji asi budu muset poslat k někomu jinému. Nikdy mi na nic neodpověděla, ani jednou se na mě nepodívala, jen strnule seděla a mlčela. Chtěla jsem to zkusit ještě jednou. Vyšla jsem do čekárny a všimla si, že si čte nějaký časopis. Možná to dělala i jindy, a jak jsem ji vždycky chtěla co nejrychleji uvést do své pracovny, nikdy jsme nevěnovala pozornost tomu, co dělá. Tentokrát jsem si sedla vedle ní a zeptala se jí: „Co si čteš?“ Rychle přede mě časopis strčila a pak se vrátila ke čtení. To byla první reakce, které se mi od ní dostalo. Řekla jsem: „Neviděla jsem to.“ Strčila mi teď časopis trochu pomaleji. Viděla jsem, že je to časopis o heavy metalu. Zeptala jsem

se jí, jestli bychom se na ten časopis mohly podívat spolu, protože já o téhle hudbě vůbec nic nevím, a přitom mám klienty, jako je ona, kterým se ta hudba líbí. Šly jsme tedy do pracovny a celou dobu našeho setkání jsme si ten časopis prohlížely. Vyprávěla mi o různých skupinách a o těch, které měla ráda. Zkoušely jsme hudbu některých z nich naladit na mém rádiu, ale nepovedlo se to. Zeptala jsem se, jestli by příště mohla přinést nějaké nahrávky. S radostí souhlasila. Ani nemusím říkat, že se nám podařilo vybudovat úžasný vztah, a také že nám texty některých písní poskytly výborný materiál pro společnou práci.

Pochopila jsem, jak je důležité věnovat dětem svou pozornost, všimnout si, sama být naplno v kontaktu. V jiném, poněkud odlišném případě jsem pracovala s velice vzdorovitým třináctiletým chlapcem. V době, kdy za mnou přišel, už měl za sebou pobyt v několika pěstounských rodinách a teď to byl adept na umístění do nějaké státní nemocnice, kde mají speciální oddělení pro „nepolepšitelné adolescenty“. Tou dobou jsem poskytovala terapii různým dětem, které byly těžce emocionálně narušené a žily v rodinách zapojených do systému pěstounské péče. Bylo rozhodnuto, že tento chlapec, ještě než dojde k tomu drastickému kroku, půjde na terapii ke mně. Sociální pracovnice mě po telefonu informovala o jeho rodinném pozadí, pak mi ho přivedla a nechala mi ho tam. Vešel dovnitř jako „drsňák“ a postavil se do prostřed místnosti. Stoupla jsem se proti němu a řekla: „Vím, že tu nejspíš nechceš být, ale protože už tu jsi, dovol mi, abych ti řekla, co o tobě vím, a ty mi řekneš, jestli je to pravda.“ A pokračovala jsem vyprávěním toho, co mi řekla sociální pracovnice. Trochu zmírnil svůj drsňácký postoj a několik věcí opravil. Pak jsem mu docela rozhodně řekla: „Tak si, Jasone, prostě sedni.“ Sedl si na pohovku. Řekla jsem mu, že bych ho chtěla vzít na výlet do fantazie a že bych, až s ním bude hotov, chtěla, aby mi něco z té cesty nakreslil. Obvykle nabízím dvě až tři velikosti papíru a k tomu voskovky, křídly, fixy a pastelky. Ukázala jsem mu je. (Málokdy si děti vyberou voskovky.) Požádala jsem ho, aby se pohodlně usadil a na cestu do fantazie si zavřel oči. (Sama při tom obvykle také zavírám oči, protože většina dětí si je nechává otevřené – vím to, protože nenápadně pokukují, co dělají.) Jason měl oči nejprve otevřené, ale pak se opřel, a jak jsem mluvila, oči zavřel. Provedli jsme malé relaxační cvičení, které jsem zakončila zvukem čínského gongu.

A pak teprve jsme začali s fantazií. Vzala jsem ho na poměrně dlouhou cestu po louce, na vysokou horu, skrz jeskyně až ke dveřím, které otevřel a našel za nimi své místo (srov. *Třinácté komnaty dětské duše* [2020], str. 17–18).

Když jsem skončila, Jason k mému překvapení (myslela jsem si totiž, že usnul) otevřel oči a začal kreslit fixami. Bylo to úžasné sezení, které popíšu se nikdy nedostal, i když se tedy na vlastní žádost přestěhoval ještě do jiné pěstounské rodiny.

Tato zkušenost mě naučila, jak je důležité setkat se s dítětem tam, kde právě je – on byl „drsnák“ a já byla rozhodná. Klíčem tu bylo sdílet s ním, co jsem o něm věděla. Na závěrečném setkání jsem se ho zeptala, co z naší práce na něj nejvíc zapůsobilo. Řekl: „Pamatuju si to naše první setkání. Nezačala jste mi jako všichni vykládat, že se mám začít dobře chovat. Představovali jsme si tu cestu, já jsem kreslil a vy jste se ani jednou nezmínila o ničem z toho, co dělám a co mě dostává do potíží.“ Je pravda, že se nesoustředím na chování. Chování pokládám za symptom – mladý člověk jen stěží dokáže toto chování vědomě změnit.

Na prvním setkání často klienta požádám, aby mi na jeden papír nakreslil dům, strom a lidskou postavu. Může k tomu doplnit, co bude chtít. Když za mnou přijde dítě, je to pro ně zvláštní situace, cítí úzkost, a určitě je také zvědavé, co se bude dít. Není tu dostatečný vztah na to, aby si mohlo vylít srdce. Test kresby domu, stromu a postavy (Jolles, 1986) není nijak obtížný, protože většina dětí kreslí domečky a stromy už ve velmi útlém věku. Začnu: „Chtěla bych, abys něco udělal/a. Chci, abys nakreslil/a obrázek, na kterém bude dům, strom a postava a pak cokoli, co tam budeš chtít přidat. Nedělej si starosti, jak to nakreslíš – vlastně bych byla radši, kdyby ses to nesnažil/a nakreslit, jak nejlíp to umíš, protože na to nemáme dost času. Až budeš hotový/á, řeknu ti, co mi o tobě ten obrázek říká, a ty mě můžeš opravit.“

Vytáhla jsem voskovky, křídly a fixy, i když pro věk mezi 12 a 16 lety je typické použití černého markeru. Někteří klienti v tom věku mě dokonce žádají o pravítko. Teď to všechno tedy předložím. Nepoužívám tuto kresbu jako test, který pak vykládám. Když je dítě hotové, řeknu mu, co to podle mě znamená, a zeptám se, jestli to tak je, nebo ne. Někdy mluvím o tom, co napadá mě, někdy čtu přímo z manuálu (Jolles, 1986).

Sledování pokroku dítěte může odhalit mnohé. Jednoho dvanáctiletého chlapce mi přivedli, protože zapálil dům, kde bydlel. Lee byl jedináček a žil se svým otcem. Matka mu zemřela, když mu bylo šest let. Na prvním setkání, kde byl i jeho otec, celou dobu mlčel. Pro otce byla nepochopitelná záhada, proč syn dům zapálil. Řekl mi: „Většinou bývá docela hodný – hodně času tráví sám. Chodím z práce pozdě, ale většinou se o něj nemusím bát. Jediný problém máme, že nikdy neudělá úkoly ani domácí práce, které mu zadám. Podle mě je dost líný.“ Když jsme byli s Leem sami, požádala jsem ho, aby mi nakreslil dům, strom a postavu. Nakreslil veliký dům a začal na jednu zeď vykreslovat cihly. Vzal si hnědou fixu a pečlivě každou cihlu vybarvoval. Bylo mi jasné, že takhle by obrázek nikdy nedokončil, a tak jsem mu řekla: „Lee, já už teď budu vědět, že všechny cihly jsou hnědé, takže prosím jenom dodělej zbytek obrázku.“ Když byl hotový, řekla jsem mu: „Ten obrázek mi o tobě něco říká, ale nemusím vždycky rozumět správně, tak bych si to s tebou potřebovala ověřit. Tak třeba jsem si všimla, jak pečlivě ses snažil vybarvit ty cihly, ale zastavila jsem tě, protože jsem věděla, že takhle bys to nikdy nedokončil. Tak by mě zajímalo, jestli se ti to někdy stává v životě. Stává se ti někdy, že chceš něco udělat úplně perfektně – že si nasadíš laťku hodně vysoko – a pak to nemůžeš dokončit prostě proto, že je to na tebe příliš? A lidi kolem si pak myslí, že jsi lenoch?“

Leeovi vhrkly slzy do očí. „Všichni si myslí, že jsem líný! Táta i můj učitel. A já se hrozně snažím!“ Lee chvíli plakal. Ale odešel s úsměvem na tváři. Věděla jsem, že musíme najít kořen toho problému: smrt jeho matky, jeho osamělost, dlouhou pracovní dobu jeho otce.

Jsem si jistá, že zapálení domu bylo zoufalým voláním po pozornosti.

To je jedno z nejúspěšnějších cvičení, které jsem kdy na začátku budování vztahu použila, abych dítě poznala a ono aby cítilo, že je někdo slyší. Děti zoufale potřebují někoho, kdo by jim naslouchal, ocenil je a podpořil je, a to na nějakém bezpečném místě, kde necítí žádné ohrožení. Když toto cvičení dělám na počátečním setkání, nejdu nikdy hlouběji, než jak jsem ukázala. Využívám toto cvičení i s šestiletými dětmi, ale mám zkušenost, že dospívající jsou z něj nadšení. Jedna hodně vzdorovitá šestnáctiletá dívka po tomto cvičení úplně změnila postoj k docházení na terapii a požádala mě, jestli by si na příštím sezení to cvičení nemohly udělat také její matka a sestra!

Posilování self a emočního vyjadřování

Hlavní vývojový úkol dospívajících je separace a individualizace. Jak už jsme si říkali dříve, je to ten hlavní boj a zároveň příčina mnoha neshod v rodinách. Když za mnou přijde nějaký dospívající, vím, že mu svou práci musím především pomoci. Mnoho teenagerů hned začne mluvit o tom, jak jejich rodina nefunguje, o svých sourozencích, kamarádech nebo o škole. Málokdy jsou introspektivní a zřídka si uvědomují sebe samé. Opravdu potřebují trávit čas hovorem o věcech, které je zajímají, a potřebují pomoci, aby se dostali k hlubším úrovním. Uvědomovat si vlastní self je naprosto klíčové pro budování vnitřní opory a definování self. Čím víc vnitřní síly dospívající má, tím je separace přirozenější. Takovou práci na sobě se často také posiluje schopnost vyjádřit emoce. Existuje mnoho projektivních technik, které tomu napomáhají. Tady je několik příkladů:

Kresba růžového keře a jiné projektivní testy

Požádám svého mladého klienta, aby zavřel oči a představil si, že je růžový keř anebo jakýkoli jiný kvetoucí keř, kterému budeme říkat růžový. Trochu ho přitom navádím: „Jsi velký, nebo malý? Hustý, nebo prořídlý? Máš trny? Květy? Pokud ano, jakou mají barvu? Máš kořeny? Kde rosteš? Můžeš být kdekoli: uprostřed oceánu, na Měsíci, na dvorku, kdekoli. Jsou blízko tebe další keře? Stromy, nebo ptáci, nebo plot? Kdo se o tebe stará?“ A pak ho požádám, aby keř nakreslil, a s ním všechno, co tam má být. Když je kresba hotová, požádám ho, aby mi o svém růžovém keři vyprávěl a zapsal mi to. Mohu klást otázky, aby se mi dostalo odpovědí. Pak se k nim vracím a každou odpověď přečtu. „Vztahuje se to nějak na tebe? Nebo ti to připomíná něco z tvého života?“

S dětmi jsem už dělala stovky růžových keřů a musím říci, že dospívající na něj reagují zvlášť dobře. Jeden sedmnáctiletý mladík připustil, že chce zemřít jako ta růže, která spadla na zem. (Když obrázek kreslil, ani ho nenapadlo, jak sám říkal, že ta růže představuje jeho smrt.)

Dospívající klienti projektivní testy milují. Nikdy je nepoužívám k stanovění diagnózy ani je neinterpretuji, ale vždycky se ptám, jestli nějak k testům. Čtu postupně každou větu, zastavuji se a ptám se: „Myslíš, že to na tebe sedí?“ Používám Tematický apercepční test (TAT, Murray, 2016), který využívá množství hodně staromódních černobílých obrázků za účelem vyprávění příběhů. Procházíme karty a já příběh zapisuji. Obrázek dítěte, které se dívá na housle, vyvolá rozličné reakce: „Má cvičit na housle, ale nesnáší to a moc si přeje, aby cvičit nemusel.“ „A připomíná ti to něco z tvého života?“ „No, spoustu věcí musím dělat, a přitom je nesnáším, ale prostě musím.“ U této odpovědi mohu chvíli zůstat, abych pronikla hlouběji, anebo se posuneme k další kartě.

Mezi dalšími testy, které využívám, je Wagnerův Test apercepce ruky (Wagner, 2016), The Problem Experiences Checklist, verze pro dospívající (Silverton, 1991) a Lüscherův barvový test (Lüscher, 1971).

Populární je také používání astrologických knih, jako je například *Sluneční znamení* od Lindy Goodmanové (Goodman, 2011). Větu po větě jim čtu komentář k jejich datu narození, po každé větě se zastavím a spolu s klientem přemýšlíme o tom, jestli to k němu „sedí“.

a ta je teď připravená, aby mohla přivést někoho dalšího, kdo to potřebuje.“
Na této práci je krásné, že je velice příjemná a pomáhá člověku vyjádřit bolestivé záležitosti. Erik dokázal své pocity vyjádřit způsobem, jakým mu to pouhá slova neumožňovala.

Zkoumání polarit

Protiklady dospívajícího člověka souží. Nějak se cítí uvnitř, ale navenek se prezentuje jinak. Chce být nezávislý, ale má strach, že ztratí podporu, kterou potřebuje čerpat od svých rodičů. Mnoho věcí vnímá se smíšenými pocity a nedokáže se rozhodnout.

Technika prázdné židle se často pokládá za „gestalt terapii“ vůbec. My samozřejmě víme, že to je jen jedna technika, a je absurdní si myslet, že zahrnuje celou terapii, filozofii i praktikování gestalt terapie!

Technika prázdné židle je velice užitečná a terapeut díky ní může klientovi pomoci zasadit věci do kontextu. Jedna moje šestnáctiletá klientka mi řekla, že má možnost hrát ve filmu. Už se mnohokrát objevila v krátkých reklamních spotech, ale kdyby měla hrát v tomto filmu, musela by odejít ze školy a mít domácí školu. Snila o tom, že bude herečkou, a tohle byla její velká šance. Přitom ale měla školu ráda, měla hodně kamarádů a nechtěla propást poslední rok střední školy. To dilema ji úplně paralyzovalo. Řekla jsem jí, ať se posadí na židli a povídá mi o tom, jaké by to bylo, kdyby tu roli vzala. „To mluví ta část tebe, která si to přeje víc než cokoli jiného.“ Když v úplnosti vyjádřila svou touhu hrát v tom filmu, požádala jsem ji, aby si sedla na druhou židli naproti té první a mluvila jen o tom, jaké by bylo zůstat ve škole. Brzy spolu začaly obě strany mluvit, jak si přeseďovala z jedné židle na druhou. A nakonec umlkla. Čekala jsem. „Víte, já bych v tom filmu ráda hrála, ale

budou další příležitosti. Ale poslední rok na škole mám jen jednu a matu-
 ritu taky, tak já zůstanu tam.“ Hodně se jí ulevilo a odešla s velkou úlevou.
 Vysvětlila jsem jí předtím, že nikdy není snadné se rozhodnout, když obě
 možnosti mají své výhody. „Kdybys školu nesnášela, rozhodování by bylo
 jednodušší,“ řekla jsem jí.

Podobně funguje také hra na favorita a outsidera, a vlastně se při ní také
 dají použít dvě židle. Jeden klient měl dokončit důležitý referát, který měl
 druhý den odevzdat. Jenomže přijela jeho babička a celá rodina měla jít na
 oslavu na večeři. „Já tam chci jít a se všema tam být! Jenomže vím, že bych
 měl zůstat doma a psát ten referát. Neměl jsem to odkládat na poslední
 chvíli!“ naříkal. Výraz „měl bych“ je pro mě jako červený praporek, protože
 to znamená, že existuje nějaké poselství, které obrátil dovnitř (introjekt),
 pravděpodobně bude přizívat rozladěnost, možná bude mít paralyzující
 účinky, a zcela jistě bude překážkou pro to, aby napsal dobrý referát. Vy-
 světlila jsem mu, že favorit v nás je ta část našeho já, která nám vždycky říká,
 co máme dělat. Obecně je velmi přísná a kritická a nikdy není spokojená.
 Protikladem je outsider. Tato část našeho já odpovídá favoritovi tím, že se
 bouří, je unavená nebo kňourá. Bez ohledu na to, jak je favorit silný, větší-
 nou vyhrává outsider, protože ten nám brání, abychom vůbec něco udělali.

Požádala jsem tedy svého klienta, aby si sedl na jednu židli jako favorit
 a mluvil k sobě samému na druhé židli.

„Tos to teda zazdil, že jsi ten referát ještě neudělal! Měl by ses radši pustit
 do práce, protože jinak z toho předmětu dostaneš hroznou známku. Neměl
 bys myslet na nic jiného ani bys neměl nic jiného dělat.“ Pak si sedl na dru-
 hou židli jako outsider a řekl: „Já to nemůžu dělat! Hrozně mě to nebaví!
 A je mi jedno, jestli dostanu špatnou známku. Nebudu to dělat. Chci být
 s babičkou a se všema. Všichni si to budou užívat, daj si něco dobrýho, jen
 já budu sám a nic dobrýho si nedám. A stejně se nemůžu soustředit a jsem
 moc unavenej, abych si to nějak promýšlel.“ Udělali jsme to několikrát a na-
 konec jsem ho požádala, aby si sedl na třetí židli a řekl mi, co chce dělat on
 sám. Po nějaké době mlčení mi (tiše) řekl: „Viš, moje babička k nám moc
 často nejezdí a já ji mám opravdu moc rád. A taková rodinná večeře, to je
 u nás něco mimořádnýho. Jdu na večeři, a až přijdu domů, ten referát na-
 píšu, i kdybych měl být vzhůru půlku noci.“ A tak to také udělal.