

## KOLEGOVÉ, OCEŇME MANUÁL Z PSYCHOTERAPEUTICKÉ PRAXE!

Recenze knihy Prunte, Th. (2019): *Jak mi dneska je?*, Portál, Praha, 199 s.

Karel Hájek

Českým čtenářům se dostává kniha s podtitulem „44 možných a nemožných způsobů, jak začít psychoterapeutické sezení.“ Tak je jasně vymezena populace, pro kterou je kniha určena. Považuji tedy za nutné hned na začátku poděkovat nakladatelství Portál, že si troufá vydat knihu pro tak úzce vymezenou profesní skupinu.

Proč jsem začal s podtitulem knihy? Nemohu dobře strávit český překlad názvu knihy. V originále název implikuje německou zdvořilostní frázi „Wie geht es Ihnen heute?“ A je s vtipem převeden do první osoby jednotného čísla. Tento vtip je rozveden v kapitole 16, která má stejný název jako kniha. Česká zdvořilostní fráze zní však „Jak se dnes máte?“ resp. „Jak se vám dnes daří?“ Podle mne by tedy správný překlad názvu knihy zněl: „Jak se mi dnes daří?“ Tato formulace také může nastartovat staříčkový psychoterapeutický vtip: Potkají se dva psychoanalytici a jeden se ptá: „Jak se mi dnes daří?“ a druhý odpovídá: „Vy se máte úžasně. A jak se dnes mám já?“...

Podívejme se, kdo knihu napsal. Na přebalu knihy se o autorovi dozvíme jen opravdu to nejnmutnější: 25 let praxe v Hamburku jako psycholog, psychoterapeut, párový terapeut a kouč. Kdo se podívá na <http://www.thomas-prunte.de>, najednou zjistí, že jde o autorovu v pořadí pátou knihu. Rázem máme před sebou psychoterapeu-



ta, který má již s knižním zpracováním své praxe bohaté zkušenosti. To už přeci zní lépe, ne? Uprímně řečeno, vybrat si za koncept knihy téma „jak začít setkání“, mi přijde trochu nešťastné. Uvažuji, že za touto volbou se skrývá snaha být originální, nápaditý. Ale pro čtenáře – psychoterapeuty z praxe – může vypadat na první pohled takový koncept nezajímavě, možná naivně či přihloupě. Potřeba po tomto tématu vystupuje možná u začínajících terapeutů. Au-

tor uvádí ve stručném návodu, že kniha je vlastně cvičebnice z praxe pro praxi. Tedy od psychoterapeuta pro psychoterapeuty. Z návodu vyplývá, že čtenář by již měl mít s vedením terapie zkušenost: kdy a jaké zahájení nabídnout – to chce nechat se vést svým dobrým pocitem. Tyto úvahy ve mně tedy vzbuzují otázku: O čem doopravdy ta kniha je? Komu je určena a k čemu?

Po důkladnějším prostudování je první odrazující dojem pryč. Kniha je vtipná, obohacující a nápaditá. Nezatěžuje teorii, čte se dobře. Každá kapitola je samostatná. Samozřejmě, že nejde jen a pouze o otázky, které položíte klientovi na začátku sezení. Autor knihou především učí vedení psychoterapeutického rozhovoru a umění psychoterapie. Jak zapojit kreativní, laskavý, podporující a někdy také provokující přístup. Vždy s ohledem na profit a rozvoj klienta.

Jak to dělá? Strukturovaně. Název a podnázev kapitoly téma důmyslně nahlodají. Úvodní stať vysvětlí, o co půjde. Pak následují ukázky psychoterapeutického rozhovoru, jak proběhl mezi autorem a jeho klientem. Mnohdy jsou uvedeny různé varianty tématu. Jsou vždy podpořeny dalšími úryvky rozhovorů. Po té ukázce rozhovorů autor komentuje, aby bylo jasno. Kapitola končí částí: „Co mít na paměti“. Tak se autor snaží zabránit zkratkovitému užití, kterému by čtenář psychoterapeut mohl propadnout.

O čem je umění psychoterapie obsahově? 44 kapitol naznačuje, že o mnohém. Jako recenzentovi mi dělá poněkud starosti zjednodušeně nacpat obsah knihy do několikolika „psychoterapeutických“ příhrádek. Jedna osa by se dala vysledovat – vedení klienta celou psychoterapií. První kapitola

učí stavět mosty důvěry, jak terapeut může budovat pro klienta bezpečnou atmosféru. Další dávají význam nezávazné konverzaci (ta je pro klienty bezpečná). Důležitost mlčení, kladení otevřených otázek. Učí terapeuty vnímat kontext setkávání – co se stalo v mezidobí, jaké je to těsně před setkáním. Zvyšuje citlivost k pozorování klienta – co vypovídá jeho zevnějšek, stisk ruky. Pro dobrý kontrakt nabízí techniky, jak zjistit klientovu zakázku. Také jak aktualizovat zakázku pro konkrétní setkání.

Pro psychoterapeutickou změnu a osobní růst klientů popisuje různé přístupy – jak využít gesta, tělesnou pozici, metody tužka papír (např. ovladač na emoce, gradient vztahů), škálování polaritý emocí. Učí klienty konfrontovat se se sebou samým. Dokáže dostat do terapie, to co funguje i v běžném životě: vtipy, humor, příběhy, hudbu, písničky. Nebojí se ani vulgarismů. Přidává do terapie hravost např. „symptom je úžasná věc“ apod. Podtrhuje důležitost odborných informací pro klienty.

Jen tak mimochodem se čtenáři dostává dojmu, že s klienty lze promluvit o čemkoliv, co se jich i bolestivě dotýká. Prozkoumat cokoli z jejich života. Autor nabízí, jak choulostivá témata otevírat. Není problém mluvit o hrdosti, víře, naději, zdrojích i deficitech, vině, krizi, porodu, dětství, mezilidských vztazích a o vztahu klienta k psychoterapeutovi. Závěrečné kapitoly nabízejí techniky vyhodnocující klientovu práci v psychoterapii a jak jej připravit na její konec.

Nakonec si povězte, který psychoterapeut bude mít z knihy největší prospěch. Dle mého je klíčový autorův výše zmíněný popis – jedná se o manuál z praxe pro praxi. Ti terapeuté, kteří mají za sebou

prvních pár stovek hodin se svými klienty či pacienty, dokáží takový manuál ocenit. U začínajících psychoterapeutů brousícih si své léčivé zuby s prvními klienty je určité riziko. Přes autorovu snahu v části „Co mít na paměti,“ mohou zavádět techniky násilněji, protože nemají dostatečnou zkušenost. (Moc se snaží a myslí si, že psychoterapie je provádění technik na klientech ☺).

Zakončeme v duchu s autorem a parafrázujeme jím citovaný starý psychoterapeutický vtíp. Odpovězme jím na otázku: pro koho tato kniha asi nebude? – Pro ty co mají stříbrný vlas a hemeroidy. Neboť ti už nic dalšího pro vedení psychoterapie nepotřebují. Stříbrné vlasy dávají serióznost a hemeroidy mírné utrpení do mimiky tváře... Těchto znaků si cení každý klient.