

## Předmluva

Pokoušet se vysvětlovat cirkularitu myšlení a do-sebe uzavřenost myšlení, je asi stejně obtížné - s těmi pojmy, které máme v jazyce k dispozici - jako se pokoušet vysvětlovat taková pravidla silničního provozu, v nichž platí jediná značka, a to příkazný směr jízdy: Kruhový objezd.

Steve de Shazer, z jehož knížky *Putting Difference to Work* (1991) přinášíme kazuistiku, na to odpovídá velmi přímočaře: někdy je užitečnější začít věci dělat, abychom o nich mohli přemýšlet. A když je nelze dělat, můžeme sledovat jak je dělá někdo jiný, protože díky videotechnice už nejsme nadále odkázáni na historiky o tom, jak to kdo dělá dobře. Protože v Konsu nemůžeme (zatím) vydat videokazetu, přinášíme doslovný přepis videozáznamu, jak jej uvádí de Shazer ve své knížce a který měli možnost shlédnout účastníci workshopu s de Shazerem v Praze 1992.

Steve de Shazer je zakladatelem originálního terapeutického přístupu zaměřeného na řešení. Zaměřeného na řešení v tom smyslu, že není zaměřený na popis problému. Tedy namísto historické dokumentace toho, co se stalo, se zaměřuje na budoucnost, v nichž trápení, které lidi k terapeutovi přivedlo, může nebyť, protože se rozpustí, přestane být důležité, zmizí.

Steve de Shazer dochází k porozumění, že mezi popisem problému a řešením problému není žádný vztah. Že jde o dvě zcela odlišné činnosti. Šel po cestě trochu jiné, než kudy se ubíral evropský proud systemického myšlení. Vyšel z prací Milтона Eriksona, jehož terapeutickou dokumentaci podrobně studoval. Při tom si potvrdil to co Erikson říkal, že totiž skutečně nemá žádnou teorii. Tedy ve smyslu žádné apriorní teorie co s kterým klientem je nejlepší dělat. A přesto dosahoval úspěchů. Čím? Tím, že sázel na klientovy potence, touhu spolupracovat, potřebu změny a na představu o té změně, která je v klientově mysli ještě před setkáním s terapeutem, a jimi společně posléze rozvíjena.

Práce s jazykem je jeden z dalších zdrojů de Shazerovy teoretické výbavy. Úvahy o tom, kde se v jazyce bere smysl, jak je vytvářen a rozvíjen, vedou dlouhou, ale přímou cestou k pojetí terapie jako spoluautorství příběhu, jímž je přítomnost převyprávěna a budoucnost vytvářena.

Vybraná kazuistika ukazuje, jak lze odolat psychopatologickému nálepkování, a přináší příklad práce s preterapeutizovanými pacienty psychiatrů, kteří by na první pohled neměli vůbec šanci být v péči psychoterapeuta. Doslovný přepis dává příležitost nahlédnout do způsobů myšlení, postupů a efektů práce, která se nepokouší zachytit objektivní realitu. Je to ukázka, do jaké míry se lze dnes oprostít od lákadel objektivismu a přitom být účinným pomocníkem.

Steve de Shazer na loňském workshopu řekl to, co se již do knížky nevešlo, totiž, že oba partneři z kazuistiky žijí spolu, jsou spokojení, Sandy si udržela místo a je pyšná na svou kariéru a zcela zmizely její deprese. Ralf se vrátil ke své práci pouličního pastora a vede si úspěšně nejen v ní, ale i při zvládání svých hlasů tak, že mu nevádí ve vztazích s ostatními lidmi.

Ostatně posuďte sami, co to vlastně terapeut, tým, Ralf a Sandy společně dělali takového, že to dopadlo tak jak to dopadlo.

P.S.

To, že Erickson neměl žádnou apriorní teorii o klientovi, neznamená, že neměl teorii vůbec. Stejně tak jestliže de Shazer či jiní systemici nemají apriorní teorii psychopatologie a kauzální léčby, mají všichni teorii toho, co je člověk, jak a co poznává a jak to, že se může

dorozumět s ostatními lidmi, propracovanou velmi důkladně. Zdůrazňovanou nepřítomnost teorie symptomatologie, diagnostiky a cílené terapie je proto nutné vidět v tomto kontextu. Není -li explicitně přítomna teorie terapování klienta, je o to důležitější teorie terapeutova uvažování, lidského uvažování, vytváření smyslu a cest, jimiž věci a jevy vysvětlujeme, to znamená cesty jimiž věcem a jevům rozumíme, to znamená cesty, jimiž s nimi náš rozum může zacházet s vysvětleními. Pokusy pracovat "systemicky" nebo "shazerovsky" bez takového teoretického pozadí, jsou nutně po povrchu sklouzávající, a tedy o něčem jiném.

Ivan Úlehla

únor 1993

## Nechme rozdíly pracovat

Rozhovory terapeutů s klienty mohou být chápány jako příběhy, jako vyprávění. Stejně jako kterýkoli příběh, má každý případ nebo každé sezení s případem svůj začátek, střed i konec, nebo alespoň pocit konce. Stejně jako každý příběh je i konverzace udržována tím, co obsahuje, zápletkou. Podobně jako většina příběhů se terapeutická konverzace zabývá lidskými obtížemi, trápením, odhodláním a pokusy rozhodnout.

Jak se terapeut a klient domlouvají a jak zacházejí s tématy obsaženými v jejich rozhovorech, stávají se příběhy konverzace podmínkou změny okolností. Navíc nejasnosti a změny významů mohou být chápány jako změny v terapeutově a klientově vyprávění příběhu. Takové změny do značné míry vyžadují nové "zápletky", jakou je např. záměna tématu problém za téma výjimky. To znamená, že jsou spojovány k sobě nové popisy událostí a vytvářejí nové uspořádání a významy. Popisováním neočekávaných událostí a výjimek jako prvků širšího způsobu řešení terapeut a klient konstruují život klienta. Navíc, vytvářením nových zápletek terapeut a klient přetvářejí nejistoty a obtíže klientova života a pokusy je zvládat.

Jednou z výhod pojmání terapeutické konverzace jako vytváření a povídání příběhu je, že nám dovoluje srovnat a zhodnotit struktury vyprávění různých typů terapeutických rozhovorů.

Podle Gergena a Gergena (1983, 86) vytváření příběhu je činnost zaměřená (také) na takové otázky jako: "Je ona dobrá nebo špatná osoba?" "Lepší se nebo horší?" a "Mám opravdu to co chci?". Takové otázky jsou potřeba, když lidé popisují život svůj nebo těch druhých v průběhu času. Musí spojovat jinak oddělené události do uspořádání, které může posloužit jako zdroj a potvrzení jejich úsudku, že věci, které jsou ve hře, jsou lepší, horší nebo stejné. Gergen a Gergen uzavírají, že jsou tři typy příběhů, které se nabízejí lidem pro popis a ocenění vlastního života druhých. Jsou to:

- 1) Příběhy o pokroku (Progressive narratives), které potvrzují, že lidé a situace postupují vstříc jejich cílům.
- 2) Příběhy o neměnnosti (Stability narratives), které potvrzují, že život se nemění.
- 3) Příběhy o zhoršení (Digressive narratives<sup>1</sup>), které potvrzují závěr, že život se vzdaluje od svých cílů.

Můžeme se soustředit na otázku, které typy konstruování příběhu spíše vedou ke změně nebo řešení, než jiné? Speciálně příběhy zaměřené na řešení spíše produkují změnu a přerušení než vyprávění stížností (hlavní forma terapeutické výstavby vyprávění).

Rozbor terapeutického rozhovoru jako progresivního, stabilizujícího a digresivního příběhu je užitečný pro zjišťování, zda dochází k žádoucí změně, neboť stabilizující příběhy jsou problematické pro terapeuta a klienta, protože signalizují a jsou pramenem uvědomění si, že změna v klientově problému a životě chybí. Ačkoli obojí, progresivní a digresivní příběh obsahují stejný druh změny, mají velmi odlišné implikace pro terapeutický rozhovor.

Příběhy o pokroku jsou zdrojem vytváření žádaných změn, zatímco příběhy o zhoršení obsahují nežádoucí změnu. Mimoto, jak poznamenávají Gergen a Gergen, digresivní či regresivní struktura příběhu je ústřední pro vyprávění tragických příběhů, které se zaměřují na to jak člověk minul své vytoužené životní okolnosti.

Terapeutovi se to, oč se starat a zač odpovídat v terapeutickém rozhovoru, mění podle typů příběhů nebo vyprávění, které dominují v jeho interakci s klienty. Jeho hlavní starost a odpovědnost v rozhovorech, kde převažují stabilizující nebo digresivní příběhy, je pomoci

---

<sup>1</sup> Gergen a Gergen užívají pojmu regresivní, ale digresivní lépe vystihuje pohyb pryč od cíle. (pozn. autora)

klientovi sestavit nové příběhy ohlašující a vytvářející základ pro žádoucí změnu. Rozvinutí takových příběhů vyžaduje transformaci v terapeutově a klientově rozhovoru.

Terapeutova největší starost a odpovědnost v terapeutickém rozhovoru, kde převažuje progresivní vyprávění, je pomoci klientům rozpracovat a "potvrdit" jejich příběhy, rozšířit a rozvinout výjimku a změnit témata na témata řešení (Gingerich et.al. 1988). Terapeuté to mohou udělat upozornováním na cesty, jimiž klienti již dosahují své cíle, a pomáhat jim nalézt nové a podobné cíle, které zahrnují změnu budoucnosti jejich života. Terapeutické vyprávění zaměřené na ustanovení a dosahování zpracovatelných cílů je účinnější v produkování změny než to zaměřené na klientovy stížnosti.

Tyto příběhy a vyprávění nesou znaky systému. To znamená, že celek příběhu nebo alespoň většina příběhů je vyslovována společně klientem a terapeutem během sezení, to znamená, že je něčím jiným než souhrn jeho částí, které zahrnují klientův popis situace a terapeutův popis z odlišné perspektivy. Je to nejnadhěji dosažitelné interakční chování.

V předchozích kapitolách jsou použity doslovné přepisy z různých případů pro ilustraci různých aspektů terapeutického rozhovoru zaměřeného na řešení, jako jsou vyprávění o pokroku či řešení určité jazykové hry. Každý z těchto záznamů byl bohužel vytržen z celku rozhovoru. Proto jste jako čtenáři nemohli získat pocit vývoje rozhovoru od počátku do konce sezení. I přesto, že některé části musely být vypuštěny kvůli ochraně soukromí klientů, lze doufat, že následující doslovný přepis vám poskytne určité porozumění průběhu setkání.

Rámec vytvořený v předchozích kapitolách nám umožňuje chápat jakékoli terapeutické sezení jako účelový rozhovor, který - jako kterýkoli jiný rozhovor - je utvářen interakcemi účastníků. Terapeutické sezení obsahuje progresivní, regresivní anebo stabilizující vyprávění a řadu jazykových her, bez ohledu na vlastní obsah. Jestliže jsou konverzace a jazykové hry brány jako systém, v němž se terapeut účastní (na rozdíl od vydedukovaných nebo hypotetických systémů, na které se často terapeuté soustředí), pak může být kterákoli konverzace chápána tak, že sleduje formování systému.

#### **Příklad z praxe: Postavit halucinace správné velikosti a správné barvy**

T: Terapeut

R: Ralf

S: Sandy

První sezení

Terapeut Steve de Shazer

(Insoo Kim Berg, Larry Hopwood, Jane Kashing a Scott Miller za zrcadlem)

Po zjištění údajů o zaměstnání pana a paní W:

(8) T: Jak bych vám měl říkat?

(9) R: Ralf

(10) S: Sandy

(11) R: Mám vám říkat Steve?

(12) T: Správně. Co vás dva sem dneska přivedlo?

(13) S: Máme vážné manželské problémy.

(14) T: Jakého druhu?

- (15)R: Stále uvažujeme o rozvodu. Hm. Ona odchází pryč, nebo já ji posílám pryč a chodí mezi svoje lidi a (pauza)
- (16)T: Ano, ale nějak se zase k sobě dostáváte zpátky?
- (17)R: Jo. Milujeme se, neskonale, říkáme. Miluješ mě neskonale? Já tě neskonale miluju (ona se natáhla pro jeho ruku)
- (18)T: Ano, tak si představme - bude to těžké - ale představme si, že jedné noci, zatímco vy dva spíte, nastal zázrak, a problém, který vás sem přivedl, je vyřešený. Ano? Zatímco spíte, takže nevíte, že se to stalo. Co se bude dít druhý den? Co vám řekne, že problém je vyřešen?
- (dlouhá pauza)

*Použití zázračnou otázku takto brzy v prvním setkání je pokus otevřít na řešení zaměřenou jazykovou hru s příběhem o pokroku, jako základní téma sezení.*

- (19)R: Zmizela by její deprese. Já bych přestal slyšet hlasy a měli bychom častěji pohlavní styk a radost z něj.
- (20)T: Ano. A jak vy?
- (21)S: Přestal by mi říkat co mám dělat a častěji by si se mnou povídal. Věnoval by se mi.
- (22)T: Aha.
- (23)S: (plačíc) Promiňte.
- (24)T: To je v pořádku. Čekal jsem, že se spolu neshodnete. To je normální. Takové už manželství je. Jak zvládáte nesouhlas, to je důležité. Řekl jste, že by její deprese.... Jak to poznáte, že je pryč? Co bude dělat takového, že vám to řekne "Je to pryč"?
- (25)R: Přestala by plakat a byla by ráda.
- (26)T: Co by mohla dělat místo pláče?
- (27)R: Věnovala by život na věci, které chce dělat.
- (28)T: Jako co například?
- (29)R:... Pomocť mi vydělávat na živobytí, dávat peníze do hrnečku.
- (30)T: Co ještě bude jiné, čeho si všimnete?
- (31)S: Budeme častěji souložit.
- (32)R: Jo.
- (33)T: Častěji? Kolik už bude častěji?
- (34)R: Měli jsme to jednou tenhle měsíc a zkusili jsme všechno co se dá. Minulý měsíc jsme souložili třikrát. Stává se to pořád míň častěji. Zdá se mi, že to zajímá každou ženu jen ne Sandy.
- (35)T: Takže častěji by, říkáte, bylo víc než třikrát za měsíc.
- (36)R: Ano.

*Od bodu 18 do 36 se rychle rozvíjí progresivní vyprávění, podporováno hezkým použitím zázračné otázky. Během této konverzace byl postaven měřitelný cíl mít pohlavní styk častěji než třikrát do měsíce. Další možné cesty k řešení připomínám: (a) její deprese zmizí, (b) on přestane slyšet hlasy, (c) on jí přestane říkat co má dělat, (d) budou víc spolu hovořit a (e) ona přestane tak moc plakat.*

- (37)S: (současně) Ano. On zůstává venku často i v noci a to je problém poslední dobou. Občas se musí uvolnit a je pryč přes půlnoc, tomu rozumím a nevadí mi to. Ale občas je pryč hodně dlouho a pak spí ráno, a tak jsem většinou v posteli, když přichází. A je to těžké se probudit a souložit.
- (38)T: Takže v tom je problém rozvrhu. (pauza)
- (39)T: To by mělo být jinak. Co ještě bude jinak? Když už nebudete v depresi, co budete dělat?
- (40)S: Hm. (pauza) Pracovala bych, pokračovala bych v zaměstnání. Táhlo se to, byla jsem nezaměstnaná, ale dostala jsem tři nabídky, tak jsem začala.
- (41)T: Kdy jste začala?
- (42)S: Před pár týdny.
- (43)T: Několik týdnů! Už jste začala. Dobře. Dobře. (pauza)
- (44)T: Taky jste říkal něco o, ještě něco.
- (45)R: Hlasy.
- (46)T: Hlasy.

*Od 39 do 46 pokračuje příběh o pokroku. Nejen, že Sandy popsala měřítko úspěchu, ale už skutečně začala něco dělat, aby našla práci anebo pokračovala v kariéře.*

- (47)R: Auditorní halucinace a iluze příkazujících hlasů. Mám to už 20 let. Diagnóza -
- (48)T: (Přerušuje) Moment prosím. Počkejte s tím. Dovolte mi nejdřív ještě zjistit něco jiného. Až nastane zázrak, co bude jiného s tímhle?
- (49)R: Bude to všechno pryč.
- (50)T: Všechno to bude pryč. Kdy naposled to bylo pryč?
- (51)R: (dlouhá pauza) Jsou pryč nyní.
- (52)T: Jsou pryč nyní. A jak dlouho už jsou pryč?
- (53)R: (dlouhá pauza) Já nevím.
- (54)T: O.K.
- (55)R: Myslím, že slyším když mě něco nudí.
- (56)T: Jasně. Jsou někdy pryč delší dobu? Dny? Měsíce? Týdny? Co?  
(dlouhá pauza)
- (57)S: Slyšel jsi minulou noc, když jsme šli na večeři?
- (58)R: Ano. Iluze příkazů. Vzal jsem si prášky předepsané psychiatrem a to pomohlo..... ale já.....
- (59)T: Ale teď jsou pryč?
- (60)R: Ano.
- (61)T: Od chvíle co jste dnes vstal?
- (62)R: Ano.
- (63)T: Jak se to stane, že jsou někdy, jako nyní pryč? Co je jinačí, když jsou pryč?  
(dlouhá pauza)
- (64)T: Dobře, uvažujte o tom chvíli. Vy to víte, kdy jsou pryč?
- (65)S: Ne. Když jsou pryč tak není hovornější. Myslím, že by měl být, ale nemyslím, že je to ten případ.

(66)T: Je aktivnější pohybově, když jsou pryč?

(67)R: Dokážu myslet. Dokážu myslet. Jindy musím dodržovat předepsané a musím si říct "slyším své myšlenky". Nedokážu číst nebo se soustředit.

(pauza)

(68)R: Je to opravdu tak jednoduché?

(69)T: Mohlo by být.

(70)R: O.K. Dobře, dobře.

V bodě 47 Ralf, který je zvyklý mluvit určitým způsobem o svých hlasech s terapeutky, začal vyprávěním o neměnnosti. (Později během sezení se dozvíme více o Ralfově zkušenosti, která obsahuje 14 let terapie kvůli hlasům a to, že Sandy byla v terapii 9 let pro obsesivně kompulsivní poruchy.) Ale bod 48 to odsunuje stranou a pokračuje příběh o pokroku až k bodu 64, i přesto, že v některých okamžicích (bod 58 například) sklouzává do obvyklého způsobu hovoru o svých hlasech.

S klienty, kteří zažili jiné terapeutické přístupy, je potřeba udržovat vyprávění o pokroku zaměřené na řešení, aby se řešení vůbec rozvinulo rychle. Vždyť je to tak snadné přidat se k explorování historie a stavění příčinných hypotéz.

(88)T: Kdy jste naposledy nebyla v depresi nebo necítila přítomnost deprese?

(89)S: To už je hodně dávno.

(90)T: Kdy asi? Který den to bylo naposledy, kdy jste byla méně depresivní, než dnes?

(91)S: Hm. (Dlouhá pauza) Před několika lety.

(92)T: Je to tak? Co myslíte? Kdy naposledy byla míň depresivní podle vás?

(93)R: To bylo během posledních dvou měsíců. Měla jsi dobrý den. Bylas nakupovat a hledat práci. Akorát ses vrátila a byla radostí bez sebe. Já jsem pracoval. Zbavila ses mě!

(Oba se smějí)

(94)T: Možná. Je to tak? Vy jste na ten den zapoměla? Nebo to tak viděl jen on?

(95)S: Já nevím.

(96)T: Může to tak nějak být?

(97)S: Jo.

(98)T: ale on si to myslí.

(99)R: Vypadala šťastná, usmívala se.

*Věty 88 až 99 snad poukazují na výjimku a alespoň začínají vnášet nějaké pochybnosti do toho, jak Sandy vidí svou depresi po léta stále stejnou.*

(100) T: Má tohle nějaký vliv na hlasy?

(dlouhá přestávka)

(101) R: Myslím, že jsem těžil z její radosti.

(102) T: Jak to myslíte?

(103) R: Tak nějak ji zneužil, když byla spokojená.

(104) T: V jakém smyslu?

- (105) R: Ve smyslu získání kontroly.  
(106) T: Já asi nerozumím co máte na mysli. (dlouhá pauza) Jak jste na to šel?  
(107) R: Dostávám na ni zlost, když je spokojená a já nejsem, a jsem vyčerpaný. Soudím, že když je spokojená, mým hlasům to nepomáhá.  
(108) T: O.K., nebo je to také zesiluje?  
(109) R: Ne, ne.

*Věty 100 až 109 ukazují, že při rozhovorech s Ralfem jsou potřeba více věty zaměřené na jednání.*

- (110) T: Kdy naposledy jste vy dva měli dobrý den současně?  
(dlouhá pauza)  
(111) R: Nemůže to být tak špatné, že?  
(Sandy pláče)  
(112) T: Ona si to tak myslí.  
(dlouhá pauza)  
(113) S: Sedli jsme si jednou s jeho matkou a Ralf zlepšil svoje chování ke mně. Přestal mě tolik sekýrovat. A jo. Víc si mě hleděl.

*Věty 110 až do začátku 113 to vypadalo, že se rozvíjí další regresivní nebo stabilizující příběh, ale Sandy to změnila ve větě 113 na výjimku. Je to další příklad klientova popisu změny.*

- (114) T: Kdy tohle začalo?  
(115) S: Před dvěma dny.  
(116) T: Před dvěma dny.  
(117) S: Měli jsme rozhovor s jeho matkou. Sedli jsme si a mluvili.  
(118) T: Všimli jste si, že jste změnili své způsoby chování v posledních pár dnech?  
(119) R: Je to vědomá snaha.  
(120) T: Výborně. Výborně. (Třese Ralfovi rukou. Oba Sandy a Ralf se smějí.) A bylo to úspěšné snažení.  
(121) R: Ano, ano.  
(122) T: A tím jste udělali svůj život snadnější pro vás a pro vás.  
(123) R: Pro ni.  
(124) T: A co pro vás? Jako výsledek vašeho vědomého a záměrného snažení je to lepší pro ni. Bude to taky lepší pro vás?  
(125) R: Mělo by.  
(126) T: A už je?  
(127) R: Ne, ještě ne.  
(128) T: Ještě ne.  
(129) R: Je trochu šťastnější přeci jen. (Sandy přikyvuje)  
(130) T: O.K. Může to přinést zisk pěkně brzy.  
(131) R: Ano.



(132) T: Stálo to hodně práce nebo jen trochu?

(133) R: Ne, jenom málo.

*Věťami 113 až 133 se vracejí k progresivnímu vyprávění a to dovoluje Ralfovi a terapeutovi začít konstruovat užitečnost percepce vztahu mezi Ralfovým chováním a prožíváním Sandy.*

(133 pokračování) Moc často jsem ji sekýroval a měl jsem být jiný. Ona je dáma a já bych měl být gentleman.

(134) T: O nohy jste nepřišel, můžete vstát a udělat to sám?

(135) R: Ano.

(136) T: Tak jste se taky před několika dny stal lepším a tak - co udělal, že vás to nejvíc potěšilo v posledních dnech?

(137) S: Nesekýroval mě tolik.

(138) T: Co dělal místo toho?

(139) S: Ptal se mě: Jaký jsi měla den?

(140) T: A co ještě?

(141) S: Co jsi dělala v práci?

*Vyprávění o pokroku pokračuje od 141 a interakce mezi chováním Sandy a Ralfovým novým chováním se stává jasnější. Podzápletka nebo snad celá jazyková hra o "snadnosti" změny začala a rozvíjí se. Ralfovo nové chování v posledních dvou dnech může být vysvětleno jako výjimka, která je úzce spojena s cíli, které má Sandy. To může být jedna z nitek, kterou lze použít k rozmotání klubka stížností nebo ztracený kámen, kterého lze použít k dekonstrukci problému a tím k podpoře konstrukce řešení.*

(141 pokračuje) Stále máme problémy s dlouhým tichem, ale nevím, jestli Ralf někdy bude povídavý.

(142) T: Jak dlouho jste vy dva spolu?

(143) S: Sedm let.

(144) R: Sedm svoji a známe se devět.

(145) T: Tak, jak dlouhé je dlouhé ticho?

(146) R: Jsme zticha u večeře, když jsme sami. Když jsme s mámou, mluvím s ní, máma mluví se Sandy, Sandy mluví s mámou, máma se mnou. Když jsme sami, jsme docela zticha. Nevím co říct.

(147) T: O.K. Docela mě zajímá to ticho. Myslíte, že je tu něco co byste měli říct, během toho ticha, a držíte to v skrytu, nebo spíš není co říct?

(148) S: Nevím. Možná není co říct.

(149) T: Možná. Víte o něčem co si drží pro sebe?

(150) S: Říkám mu občas něco, ale on neodpovídá. Je ponořen ve svých myšlenkách. Nevím jestli poslouchá hlasy nebo co.

*Ve větách 141 až 150 terapeut zkouší vnést pochybnosti do pojetí problému spojeného s mlčením.*

- (151) T: Dobře. (pauza) To je zajímavé, posledních pár dní, když on dělá některé věci jinak, přistihla jste sebe, že děláte vy něco jinak?
- (152) S: Ne, nepřistihla. Měla bych?
- (153) T: Snad si toho nejste vědoma.
- (154) R: Já právě chci věci měnit. Už nechci svou ženu sekýrovat. Je to hrubé. Je to prosté. Je to surové. Byly to zajeté koleje a já jsem vděčný, že jsem z nich pryč.
- (155) T: Reaguje ona tedy nějakou změnou v chování?
- (156) R: Je spokojenější.
- (157) T: O.K.

*Věty 151 až 159 pokračují v rozvíjení pohledu na vztah mezi Ralfovým novým chováním a Sandinou odpovědí na ně.*

- (168) T: Takže jak myslíte, že bychom vám mohli pomoci? Co hledáte?
- (169) R: Chtěl bych rozumět, chtěl bych pomoci: Nikdy jsem nebyl schopen dát své ženě orgasmus při souloži, chtěli bychom zvýšit frekvenci našich souloží.
- (170) T: O.K. To byla hlavní věc, o které jste uvažoval, když jste hledal cestu sem. (se rozhodovali sem přijít)
- (171) R: A taky, bych rád - máme se rádi, staráme se o sebe navzájem.
- (172) T: Tomu rozumím.
- (173) R: Občas mluvíme o rozvodu, občas se rozcházíme, ale neprospíváme. To je hlavní věc, která je mezi mnou a matkou, to je hlavní věc mezi mnou a Sandy. Nepřináší to prospěch. Něco děláme špatně.
- (174) T: Jako co by vypadal prospěch.
- (175) R: Dokázal bych vydělat dost peněz.
- (176) T: Ekonomicky.
- (177) R: Ano.
- (178) T: A co vy, co vy hledáte?
- (179) S: Rozhodnutí zda mám Ralfa opustit nebo ne.
- (180) T: A dnes, kde asi v tom jste?
- (181) S: Dnes na to zrovna myslím. Promiň Ralfe.
- (182) R: Já na to taky myslím.
- (183) T: Váháte s rozhodnutím.
- (184) S: Ano.
- (185) T: A přikláníte se na kterou stranu?
- (186) S: Já nevím.
- (187) T: A na kterou stranu se skutečně chcete přiklonit?
- (188) S: Já nevím.
- (189) T: Jak se to dozvíte? Co vám řekne, například, že chcete zůstat?
- (190) S: Nejsem si jista.
- (191) T: Tušíte? Je to těžká otázka.
- (192) S: Ralf by byl úspěšnější ve své práci a své osobnosti.
- (193) R: Fakt jsem na ni byl tvrdý, celé roky. Ne fyzicky, citově. Je to těžké pro nás oba.

(194) T: Jestliže tahle změna, kterou právě prodělává by, řekněme, trvala ještě šest týdnů, ukázalo by se tím kam se přiklonit?

(195) S: Snad.

*Věty 168 až 195 potvrzují cíle popsané v odpovědi na zázračnou otázku.*

(203) T: Co myslíte, že by ještě mohlo pomoci rozhodnout se zůstat?

(204) R: Když bych dokázal znovu začít zvládat život.

(205) T: Je ještě něco, co bych měl vědět v tuto chvíli, než si půjdu na chvíli promyslet, co jste mi řekli, a pohovořit si s týmem o tom, co jste řekli užitečného? Pak se vrátím zpátky a řeknu vám co si myslíme. Zatím jsme stále na povrchu.

*V tuto chvíli oba Sandy a Ralf načrtli svou "psychiatrickou" historii. Jemu byla dána diagnosa "paranoidní schizofrenie", zatímco ona byla posouzena jako "obsesivně kompulsivní".*

(270) R: Chci jenom abych byl šťastně ženatý.

(271) T: O.K. Vráťím se.

*Předání intervence:*

(272) R: Netrvalo to tak dlouho.

(273) T: Ne. Je to proto, že jste byli tak výrazní. Je nám jasné, že vy dva jste toho prošli hodně, každý zvlášť i dohromady. A na to, co už jste prošli, byli bychom čekali, že všechno bude mnohem horší - to pro nás znamená, že vy dva některé věci musíte dělat dobře. Je nám jasné, že každý zvlášť i dohromady chcete, aby to bylo lepší. Když jsme o tomhle hovořili, velmi na nás zapůsobilo, jak moc se staráte jeden o druhého a oba chcete dělat to co je pro toho druhého dobré. A to bývá u většiny párů málokdy jasné, ale u vás to jasné je.

(274) R: Poslouchej to!

(275) T: Vy víte co dělat a jak to dělat.

(276) R: My děláme něco dobře.

(usmívají se a dívají se na sebe)

(277) T: Určitě. A to ještě další věc je nám jasná, že už jste začali budovat nový společný život. Máme nějaké nápady, takový pokus, který bychom rádi abyste dělali od teďka až do našeho příštího setkání. Každý z vás si tajně v průběhu příštího týdne vybere dva dny a celé ty dva dny bude dělat všechno tak, jako že zázrak, o kterém jsme mluvili, už nastal - Ano? A pozorujte, jak ten druhý reaguje na to, co děláte. Taky se pokuste určit, které dva dny si vybrala ona a vy se pokuste určit, které dva dny si vybral on. Nic si o tom neříkejte. Dělejte to tajně, jen pozorujte. Dívejte se, jak on reaguje, jak ona reaguje: Může se náhodou stát, že si vyberete stejný den, to je O.K. Možná se díky tomu naučíte něco extra. Ale musí to být náhodou. Aby to zůstalo tajné, nemluvte o tom.

Tým se rozhodl použít úkol, "předstírejte, že zázrak nastal" ve snaze shrnout všechno podstatné: (a) konec "depresí" Sandy, (b) utichnutí Ralfových "hlasů", (c) udržení změn

chování s nimiž už začali dva dny před setkáním a samozřejmě (e) začít s něčím dalším, co by mohlo být součástí nového života, něčeho dalšího, co říkali že vede ke zlepšení.

Druhé sezení

(Terapeutem byla Insoo Kim Berg)

- (1) T: Co se zlepšilo?
- (2) S: No, bylo to pro mne obtížné provést experiment, protože to bylo těžké udržet se na výši, předstírat, že zázrak se udál pro oba, pro něho i pro mne.
- (3) T: Určitě.
- (4) S: Víte jak to myslím? Bylo pro mne těžké nebrečet a nebýt smutná.
- (5) T: Ano, ale ve chvílích, kdy se vám to dařilo, jak to šlo?

Dokonce i omezený úspěch s předstíráním může věci změnit k lepšímu.

- (6) S: Myslím, že Ralf byl klidnější, míň se na mne zlobil.
- (7) T: O.K. než přijdu k Ralfovi, ještě pohled na ten týden v celku, co bylo lepší?
- (8) S: Míň často mi říkal co mám dělat.
- (9) T: To pokračuje. Co ještě?
- (10) S: A, no, míň se na mne zlobil.
- (11) T: O.K. Co dělá, když se míň zlobí? A když míň sekýruje? Co dělá místo toho?
- (12) S: No, je hodně často ve svém vlastním světě (pauza). Nejsem si jistá co dělá.
- (13) T: Které dva dny myslíte, že si vybral k předstírání?
- (14) S: Čtvrtek a pátek.
- (15) T: Dobře. Které dva dny vy myslíte, že si vybrala?
- (16) R: Středu a neděli.
- (17) T: Je to tak správně?  
(oba se usmívají)
- (18) R: To je legrační.
- (19) S: Co že řekl?
- (20) T: Středa a neděle.
- (21) S: V ty dny jsme souložili.
- (22) T: Skvělé.  
(oba se usmívají, smějí a drží za ruce)
- (23) T: Možná, že jste v ty dny nepředstírala.
- (24) S: Mými dny byla neděle a pondělí.
- (25) T: Takže on se strefil aspoň s nedělí. Ralfe ona si myslí, že to byl čtvrtek a pátek.
- (26) R: Byla to středa a pátek.
- (27) T: Středa a pátek. Oba jste se strefili napůl. Není to zajímavé?

*Věty 13 až 27 v nichž je pět dní předstíraného nebo vnímaného zázraku, přinášejí klientům i*

*terapeutovi další materiál pro konstrukci řešení.*

(30)R: Neměl jsem žádné hlasy, když jsem odešel z vaší pracovny. Žádné zvukové halucinace. To trvalo až do oběda, když se objevily se znovu.

(31)T: Co byste Ralfe řekl o celém tom týdnu?

(32)R: Mluvil jsem s ní o něco častěji a záměrně se snažil jí nesekýrovat. Myslím, že jsem chtěl jen asi pět věcí aby udělala a když jsem je říkal, hlídal jsem se, abych řekl prosím a děkuji, a ostatní jsem si udělal sám. Bylo to snadné to tak udělat.

(33)T: Bylo to snadné?

(34)R: Bylo to snadné.

(35)T: Jak se to stalo snadným? Byl to váš dlouholetý zvyk....

(36)R: Chtěl jsem to změnit už dlouho.

(37)T: Jo, to by podle mne spíš mohlo přinést obtíže, než aby to bylo snadné. Jak se to stalo snadným? No dobře, to je můj problém.

*Větami 32 až 37, které obsahují snadnost změny dlouhotrvajícího návyku, pokračuje "jazyková hra snadná změna", která by měla pomoci terapeutovi a klientům konstruovat další "snadné" změny.*

(38)R: Měli jsme dvakrát soulož. Za poslední měsíc to bylo jednou.

(39)T: Takže, už.....

(40)R: Jsme už na dvou.

(41)T: Můj Bože, možná to je opravdu zázrak!

(všichni tři se smějí) Co ještě bylo lepší?

(42)S: Myslím, že se míň vztekal.

(43)T: To sedí.

(44)R: Víc jsem si s ní povídal. Bylo to snadnější s ní mluvit.

*Věta 44 ukazuje další snadnou změnu. Později v průběhu sezení se ukáže, že jejich dvojí soulož byla také snadná, neboť prostě šli do postele ve stejnou dobu (včas). Je vidět, jak oba, Sandy i Ralf, popisují změny a tím začátek nového života.*

(45)T: Dobře.

(46)R: A když s ní mluvím, nehalucinuju.

(47)T: Skutečně?

(48)R: Ano.

(49)T: Takže, když na ni mluvíte, hlasy nejsou?

(50)R: Správně.

(51)T: Je to tak, že hlasy nejsou a pak mluvíte, nebo mluvíte a nejsou hlasy?

(52)R: Někdy s ní mluvím a jsem přerušen hlasy.

(53)T: Ano.

(54)R: Nebo iluzí hlasů. Myslím, že lidi na mne nebo o mně mluví.

(55)T: Ano, takže je tu tendence, že když na ni víc mluvíte, je míň hlasů?

(56)R: Jo. Je to těžké jen tak něco prohodit a nemluvit na veřejnosti o osobních věcech.

(57)T: Ale tenhle týden jste to dělal?

(58)R: Jo, popovídali jsme si a bylo to příjemné.

(59)S: Víc jsme mluvili.

*Později během sezení se ukáže, že toto je poprvé, kdy Ralf postřehl, že čím víc mluví se Sandy, tím má méně problémů s hlasy.*

(59 pokračování) Je to moc důležité, víte, nerozzlobila jsem se.

(60)T: Nerozzlobila jste se nebo jste neukázala, že se zlobíte?

(61)S: Nerozzlobila.

(62)T: Nezlobíte se pravidelně?

(63)S: Ne, jsem zklamaná.

(64)T: Ach.

(65)S: A, hm, trápí mě moc, když se na mě zlobí.

(66)T: Jistě.

(67)S: Jen jsem to musela ze sebe dostat. To nemá co dělat s tím co jsme říkali předtím.

(68)T: Zkoušela jsem to pochopit.

(69)S: Jen jsem to řekla navíc, o našem vztahu. Když začne Ralf být zamlklý, bolí to.

(70)T: Takže tento týden jste byla méně zklamaná.

(71)S: Jo.

(200) T: Posledně jste mluvila o tom, že jste byla dlouho v depresi. Představme si, že 10 znamená situaci "návrat k normálu" a "už žádné deprese" a 0 je tak špatná, jak jste kdy cítila depresi nejvíc, kam byste se umístila dneska?

(201) S: 4

(202) T: 4, a když jste tu byla minule, kam byste se umístila?

(203) S: 0

(204) T: O! Nějak jste se dostala z 0 na 4! Jak jste to udělala?

(205) S: Byla jsem na 0 pár dní, ale Ralf se nezlobil a to mi pomohlo.

(206) T: Výborně. Pracujete spolu jako tým.

(207) S: Vypomohl mi.

(208) T: Věděl jste, že se dostala z 0 na 4?

(209) R: Ne.

(210) T: Co byste řekl vy, kdybych se zeptala nejdříve vás?

(211) R: Asi stejně.

(212) T: Minulý týden si o vás myslel, že se cítíte lépe než jste myslela. Není to zajímavé. Já nevím, co s tím udělat.

(213) R: Dej mi vědět, když jsi spokojená.

(214) T: Na stejné stupnici kde 10 znamená být na tom spolu tak dobře jak si jen dovedete představit. Ano? A 0 je špatně. Kde byste řekli, že jste dnes?

- (215) R: 4  
(216) T: A vy?  
(217) S: 4  
(218) T: A jak by to srovnání vyšlo minulý týden?  
(219) R: 0  
(220) S: 0, taky bych řekla.  
(221) T: To co jste udělali během tohoto posledního týdne to posunulo z 0 na 4.  
(222) R: Začínám věřit, že zázrak se udál.

*Na "škále deprese" Sandy došlo k čtyřbodovému zlepšení a později v rozhovoru jsme zjistili, že na "škále slyšení hlasu" u Ralfa došlo k minus jedna zlepšení (z 10 na 9).*

*Předání intervence:*

- (223) S: Než cokoli řeknete, jen řeknu, že očekávám, že bude svatý. Chci, aby byl svatý, chci, aby byl svatý celou dobu.  
(224) T: Nebylo by to pěkné?  
(225) S: A je to těžké pro mne.  
(226) T: Pro něj je to těžké také.  
(227) R: Pokus o dosažení svatosti.  
(všichni se smějí)  
(228) R: Ale svatozář má špatnou barvu (ukazuje prostor okolo své hlavy).  
(229) T: Když budete mít svatozář, znamená to, že ona taky.  
(230) S: Já ji budu mít taky.  
(231) T: Jak vidíme, tento týden je nový začátek pro vás, vytváření svatozáře. Společně jste se pohnuli z 0 na 4. To je hodně významné a 40%-ní zlepšení.  
(232) R: Budeme vás doporučovat.  
(233) T: Jo, ale já jsem neudělala nic. Jen jsem zde seděla a poslouchala a sem tam něco řekla, ale vy dva jste šli a udělali to - tím se začíná tvořit svatozář. V podstatě vy dva potřebujete pokračovat v tom, co jste během posledních 10 dnů udělali, aby vše bylo lepší, dokonce včetně předstírání. A myslím, že chci poukázat na něco, o čem mi řekl tým: Když vás dva viděli se usmívat, viděli, že vy dva skutečně patříte k sobě.  
(234) R: To je moc milé od nich. Váhal jsem, zda máme či nemáme být manželi a to mi pomáhá.  
(235) T: Mám návrh ještě malý úkol pro vás, zvláštní druh předstírání: Rádi bychom, abyste zkusil, až budete mít zlost, předstírat, že ji nemáte.  
(236) R: O.K.  
(237) T: A uvidíme co se stane.  
(238) R: O.K.

## Závěr

Při pátém setkání (osm týdnů po prvním sezení) po období pevné stability (odhady se pohybovaly okolo 3,4 a 5) vyprávěli, že se nejen zvýšila frekvence sexuálních styků, ale také stoupl potěšení z nich. Sandy se víc usmívala a cítila spokojenější. Podle doporučení ze čtvrtého setkání zjistili, že je užitečnější, aby Ralf objal Sandy, když je jí dobře, spíše než aby ji utěšoval, když pláče.

Výskyt hlasů u Ralfa klesal, z vrcholu 10 na 4, s 0 (cíl) jako stavem ticha. Ralf zjišťoval, že je méně často zlostný a ověřil si, že předstírání ne-zlosti je účinné "v nejméně 95 % případů". Jako dvojice ocenili týden před pátým setkáním mezi 6 a 7 (s 10 jako cílem) a Sandy sebe na 7 (s 10 jako cíl) ve "škále deprese".

Ačkoli v tomto případě nebylo dosti času na sledování účinku, je nicméně zřetelné, že taková konverzace sleduje typické sekvence na řešení orientované terapie. Když během sezení terapeut a klient zaměří svůj rozhovor na jazykové hry rozvíjející řešení, pak klienti často referují o konstruování a rozvíjení uspokojivých řešení.