Úkoly, dopisy a osvědčení

Stejně jako při konzultacích, tak i v jejich mezidobí věříme, že klient své věci zvládá a využívá svých zdrojů včetně podnětů z terapie. Pokud této víry nemáme dostatek, ať už z jakýchkoli důvodů, máme nutkání do mezidobí zasahovat a zadáváme úkoly, nebo vybavujeme osvědčeními, glejty a dopisy, případně jsme s nimi průběžně na telefonu. Všechny tato praktiky mají dlouhou historii a je třeba je pečlivě adaptovat pro konstruktivistickou psychoterapii. Máme omezení vyplývající z obecné teorie: žádné úkoly na přemýšlení, žádné povinné komunikace ani konstruktivní hádky, žádná svěřování a pátrání v minulosti.

Pro všechna taková snažení platí zásady: je na klientovi, zda a jak s nimi naloží. Míra kontroly jak s nimi naložil závisí na kontextu, případně na dohodě s klientem.

Domácí úkoly rozvíjela např. SF škola, jejich smyslem je zaměřit klientovu pozornost v mezidobí na pozitivní konání a pozorování jeho dopadu na ostatní.

Pravidla při zadávání úkolů či doporučení:

- dělejte a pozorujte (nikoli uvažování)
- hravost, preciznost, konkrétnost zadání
- cokoli jiného než klient dělá
- vztahovat se k přání a naději
- přiměřeně jiné
- tajnosnubné a časově vyhraněné

Standardizované úkoly - z prvního sezení, po zázračné otázce, po škálovací otázce.

Dopisy terapeuta klientovi se používají už dlouho, do narativního kontextu se přímo nabízejí (D. Epston). Jejich smyslem (J. Freedman) je „1. shrnout a zrekapitulovat setkání, 2. rozšířit myšlenky či příběhy, které se zrodily při terapeutickém rozhovoru a 3. zahrnout lidi, kteří na setkání nebyli přítomni“.

Glejty a osvědčení v narativním přístupu mají smysl chceme-li zdůraznit, zachovat a potvrdit kvality či změnu klienta pro něj či jeho okolí. Úmysly, myšlenky, předsevzetí se takto dají podpořit, zveřejnit, sdílet.

Skeptický dodatek: Bože, jak snadno ztrácíme víru!