

GI system s.r.o.
Umění terapie 12

Kudy na doktorát

Závěrečná práce

Mgr. Barbora Neuwirthová



2016

Obsah

Úvod	3
Sebereflexe	4
Moje cesta výcvikem	4
Vlastní terapeutický styl	5
Případ Markéty	7
Kontext setkání	7
Průběh práce s klientkou	8
První konzultace	8
Druhá konzultace	9
Třetí konzultace	11
Čtvrtá konzultace	11
Pátá konzultace	12
Šestá konzultace	14
Sedmá konzultace	15
Osmé „ne-setkání“	16
Závěr	17
Přehled použité literatury	19

Úvod

V následujícím textu pozvu čtenáře ke společnému zkoumání mého terapeutického zázemí a to hned ve dvou rovinách – jednou při popisování toho, jak a proč pracuji jako terapeut; podruhé při sledování toho, jak tyto ideje využívám v praxi – při řešení případu klientky Markéty. Ta se potýká s nároky doktorského studia, zároveň řeší obtíže každodenního života – učí se pracovat s vnímanými předpoklady a očekáváními druhých; s nároky, které klada sama na sebe i na druhé. To všechno se následně promítá do jejích žitých vztahů k druhým i k sobě. Budu se také zamýšlet nad tím, jak jsem využila pět let výcviku, co jsem se zde naučila a o co jsem naopak přišla.

Zároveň bych na tomto místě, při reflektování své cesty terapeutickým výcvikem, ráda poděkovala nejenom lektorům Ivanu Úlehlovi a Zdeňku Mackovi, ale také všem spolu-bojovníkům z výcviku za jejich podněcování, příležitost trénovat systemické myšlení při vzájemných rozhovorech, nakažlivou touhu porozumět tajům radikálního konstruktivismu a tomu, jak jej lze aplikovat v praxi. Děkuji také za chuť společně sdílet trápení, která nám způsobovali naši klienti a hledání toho, jak jim pomoci užitečně. Za žité společenství, které jsme vytvořili a ve kterém mi vždycky bylo moc dobře a ve kterém jsem cítila ohromnou podporu. Děkuji.

Sebereflexe

Moje cesta výcvikem

Do výcviku jsem přicházela s nadšením pro psychologickou práci, intenzivní potřebou získat terapeutické vzdělání a jen málo zkušenostmi (v době zahájení výcviku jsem v oblasti psychologie pracovala teprve druhým rokem). Měla jsem za sebou několik menších výcviků, ze kterých jsem čerpala podněty pro poradenskou a terapeutickou práci. Hodně jsem si toho odnesla z kurzu motivačních rozhovorů (Jan Soukup), z ročního systemického výcviku v hudebně-dramatických terapiích (Zdeněk Šimanovský), z ročníku kurzu „Základy výrazových arte-technik“ (Zdeňka Rusnoková) a výcviku v telefonické krizové intervenci (tým lektorů Linky bezpečí). Na těchto kurzech jsem se seznámila s různými přístupy k terapeutické práci, technikami a terapeutickými rámci práce (rogeriáni, jungiáni, systemické konstelace - Jan Bílý a Bert Herlinger).

Přicházela jsem ovšem také s velikou nevědomostí. Žádnému z terapeutických přístupů jsem příliš nerozuměla (a nebyla jsem si jistá, že by mohl a měl být mou cestou). Pracovala jsem v upřímné snaze pomoci klientovi, aniž bych dokázala reflektovat, co a proč vlastně dělám. Mohla bych sama sebe označit jako „lovce technik“, který ovšem jednotlivé dílky skládačky nepropojoval – protože to nedokázal.

Na výcviku jsem měla možnost seznámit se podrobněji se systemickým myšlením, které mi učarovalo. Myslím, že řada teoretických východisek mi zůstane zastřena a porozumím jim jen stěží (resp. tomu, jak je posléze aplikovat v praxi). Ale ze základních principů (např. že klient je odborníkem na svůj život a s sebou do terapie si přináší všechno, co potřebuje k řešení svých starostí; že mým úkolem je vytvářet takové prostředí, ve kterém se zvyšuje pravděpodobnost změny nebo pravidlo přiměřeného podněcování) jsem nadšená. Těší mě skutečný respekt ke klientovi, jeho životu a zkušenostem. Těší mě víra v klienta a jeho zdroje, která ze systemické práce číší. Věřím, že to je postoj, který jsem za těch pět let nasála a osvojila si. A baví mne hravost a provokativnost, která se pojí se systemickým myšlením.

Jako obtížné občas vnímám obhájit si tento přístup k práci před kolegy, kteří jsou přesvědčeni o tom, že se má pracovat jinak. Ale systemickému přístupu důvěřuji a jsem-li na pochybách, sama sobě pojmenuji, co, jak a proč jsem udělala a k jakým výsledkům to vedlo. Tak svoji práci obhájím také sama před sebou – mnohdy tím nejpřísnějším kritikem.

Ve výcviku jsem se tedy naučila základy toho, co je systemické myšlení, které se snažím uplatňovat. Usiluji o to propátrávat předpoklady druhých; nesázet na intuitivní předporozumění, ale ptát se druhého, co jeho slova znamenají. Osvojila jsem si řadu technik a zároveň pochopila, že systemika není o technikách, ale o stylu myšlení. Naučila jsem se přemýšlet o tom, co a proč dělám, k jakým výsledkům to vede a jak by se ještě dalo pracovat jinak. Naučila jsem se zkoumat také své vlastní předpoklady, ať již v kontextu terapeutické práce nebo svého vlastního života a vnímám tak vlastní větší svobodu. Stále se učím nespěchat, být trpělivá a pečlivě zkoumat; nespokojit se s první odpovědí, ale vytrvale se ptát „a co ještě?“.

A o co jsem přišla? Zejména o iluzi analytického a kauzálního přístupu, které mne provázely po celou dobu studia. A o dosavadní představy toho, co je terapie a jak má vypadat (nezbytnost bolestivého nimrání se v těch nejhlubších vrstvách lidské duše a představa, že je normální, když je člověku po terapii mizerně - což byly mé vlastní značně nepříjemné zážitky z terapie). Přišla jsem také

o představu toho, že abych mohla druhému pomoci, musím dopodrobna zkoumat historii problému, se kterým přichází (což je pro mne značně osvobozující).

Vlastní terapeutický styl

Svůj terapeutický styl se snažím stavět na biologických východiscích systemického myšlení a na postulátech radikálního konstruktivismu. Snažím se rozumět a do praxe uvádět myšlenky H. Maturany a být si při své práci s klienty plně vědomá toho, že každá živá bytost je „*autopoietickým systémem determinovaným svou strukturou, operacionálně uzavřeným a autonomním*“ (Ludewig, 2011, s. 21). Mám tak stále na mysli, že klientův *nervový systém je informačně uzavřený, nemá tedy žádný přímý přístup k vnějšímu světu. Jeho poznání je omezené jeho vlastní strukturou* (poznámky z výcviku) a že „*činí jenom to, čeho je právě schopen – co mu umožní jeho struktura*“ (Úlehla, 2015, s. 4). Klient tedy *žije v konstruktech, které si o tomto světě vytváří* (poznámky z kurzu Úvod do narativní praxe). Úkolem mne jako terapeuta je nikoliv způsobovat změnu v tomto lidském organismu (což je nemožné), ale vytvářet „*prostředí, které by pro klienta bylo přiměřeně podnětné pro usnadnění koordinace a proměny vlastních předpokladů a jejich vzájemných vztahů*“ (Úlehla, 2015, s. 3). *Nemusím se pokoušet o změnu klienta – člověka, mohu podněcovat změnu jeho konstruktů* (poznámky z kurzu Úvod do narativní praxe).

Mám na mysli Wittgensteinův koncept jazykových her, podle něhož se „*jazyk užívaný k vývoji řešení odlišuje od jazyka, jímž se popisuje problém*“ (De Shazer, Dolan a kol., 2011, s. 17). Chci-li tedy spolu s klienty hledat řešení jejich trápení, pak je mým úkolem zajistit, abychom mluvili o řešení, nikoliv o problému. (Což vnímám jako těžký úkol v situaci, kdy stále převládá předpoklad, že pokud důkladně porozumím problému, najdu také způsob, jak jej řešit.) Jsem rovněž okouzlena konceptem Jacquesa Derridy „*chybějícího, ale skrytě přítomného*“, který mne podněcuje přemýšlení o rozdílech. Jde vlastně o jiné pojmenování toho, že informace je rozdílem – jestliže totiž klient nějakou situaci vnímá jako trápení, je to proto, že již zažil něco podobného, co pro něj ale trápením nebylo. Na základě vnímaného rozdílu tedy zjišťuje, že je v situaci, která je mu nepříjemná. A pak je na místě ptát se, kdy už to bylo jinak a jak to zařídil, případně jaká je jeho představa stavu „bez problému“.

Nedovoluji si tvrdit, že filozofii a obecné teorii systemické terapie rozumím dokonale – spíše naopak. Jejich, byť minimální, znalost, mi však umožňuje lépe rozumět tomu, proč systemika nabízí konkrétní metody a techniky. A s chutí je pak využívám, protože rozumím tomu, jaký je princip jejich působení.

Jsem si vědoma toho, že abych pracovala systemicky, musím nutně reflektovat svoji vlastní práci, a to jak v průběhu konzultace, tak po jejím skončení. Snažím se přitom uvědomovat si své vlastní předpoklady, které ovlivňují mé přemýšlení o konzultaci. Když zpětně nahlížím na svou práci, zamýšlím se nad tím, co systemického v ní bylo, k jakým účinkům to vedlo a jaké další možnosti jsem v danou chvíli nevyužila (případně proč).

Co se týče výběru konkrétních metod praxe a technik, využívám postupy ze všech tří systemických přístupů, se kterými jsme se seznámili na výcviku – pracuji s postupy hamburské školy, na řešení orientovaného přístupu i narativního přístupu. Dlouho jsem přemýšlela o tom, zda je to vůbec možné a zda nepracuji jako pejsek a kočička, když pekli dort. Postupně jsem však usoudila, že všechny tři školy vycházejí ze stejné filozofie, jsou tedy založeny na stejném základu a nabízejí různé cesty k témuž cíli. Těmi cestami jsou ony techniky, které volím vzhledem ke kontextu terapeutického setkání, potřebám a přáním klienta i vlastním aktuálním možnostem. Všímám si toho, že při své práci nejčastěji:

- využívám 5 užitečných otázek (na změny před setkáním, na výjimky, na zvládnání, na cíle, měřící a otázka „a co ještě?“);
- pracuji s pobídkou „dělat více toho, co funguje“;
- oceňuji - stále mám před očima video z konzultace vedené Insoo Kim Berg a její „wow“, které se snažím napodobit tak, aby bylo upřímné a pro klienty uvěřitelné;
- pracuji s kontrastováním – kladu vedle sebe jednotlivá tvrzení klienta a ukazuji na jejich případné rozpory; ptám se na to, jak tomu lze rozumět (což se velmi vyplácí např. při zkoumání předpokladů);
- využívám editorial, kdy klientovi zopakují jeho vlastní slova. Jde o postup z narativního přístupu (The Institute of Narrative Therapy), který nedokážu podložit filozoficky, ukazuje se však jako užitečný v tom, že pomáhá klientovi znovu a třeba i jinak vnímat svá vlastní slova, zpřesňovat je, lépe jim porozumět. Asi tedy lze říci, že jde o další z postupů podněcování klientovy struktury;
- tážu se klienta na konkrétní popisy prožívaných situací nebo jeho představ a jejich vlivu na jeho život, opět se opírám o narativní přístup. Pokud se totiž ptám na konkrétní zážitky, lépe oba s klientem rozumíme tomu, o čem hovoříme a získáváme materiál pro společnou práci;
- zkoumám užitečné předchozí zkušenosti ve víře, že klient úspěšně žije svůj život a dělá to, co je v jeho silách a mnoho toho již dokázal. A pokud najdeme dovednost, kterou již někdy využil, zvýší se pravděpodobnost, že ji vhodně využije také v kontextu aktuálního trápení;
- snažím se do svých otázek vkládat externalizaci (ptát se např. „Kdo to říká, že...?, „Kde se vzala vaše potřeba...?“) se zámyslem oddělovat člověka od problému a tak podněcovat příležitost k vyřešení klientových trápení – protože pokud oddělením jedno od druhého, pak není potřeba měnit klienta, ale jeho trápení. Tím se zaměřuji na to, že problém je změnitelný, nejenom nežádoucí, uvádím tak do praxe jazykovou hru zaměřenou na řešení, pozitivně orientovanou (Úlehla, 2015, s. 7).

Případ Markéty

Pro závěrečnou obhajobu jsem si vybrala případ Markéty. Jde o případ, který mi dělá velkou radost, protože na klientce bylo v průběhu patrné, jak „rozkvétá“ a působí stále šťastněji a spokojeněji. Jistě nešlo o zázrak způsobený výhradně naší společnou prací, ale spíše o souběh mnoha událostí. Říkala jsem si však, že na výsledku mám snad také malý podíl a to mne těšilo. Během práce s Markétou jsem se také sama ujišťovala v roli „toho s kloboukem“ a vnímala jsem svou narůstající jistotu. Ráda bych se proto o radost z této spolupráce podělila s čtenáři.

Kontext setkání

Konzultace s Markétou jsem realizovala v rámci své soukromé iniciativy (snažila jsem se prohlubovat svoji terapeutickou praxi a hledala jsem proto klienty, kterým jsem nabízela „výměnný obchod“ – svoji terapeutickou práci za jejich čas a trápení, na kterém chtějí pracovat). Při práci jsem tedy nebyla limitována definovanou cílovou skupinou instituce nebo vnitřními předpisy. S Markétou jsme si domlouvaly pravidla spolupráce tak, aby vyhovovala nám oběma. Scházely jsme se večer po práci nejprve v kavárně, později u mě doma. (Kdyby šlo o kohokoliv jiného, setkávání doma nepřipustím. Vnímala bych, že jde o nepřírozené prostředí pro spolupráci – příliš osobní, překračující hranice profesionální práce. Spolupráce s Markétou ovšem měla velmi specifický charakter. Byly jsme původně kolegyně, sdílely jsme stejnou kancelář. Věděly jsme tedy o sobě navzájem ledasco. Což mi uvolnilo ruce v přemýšlení o tom, kde se můžeme setkávat. Na druhou stranu jsme nikdy nebyly zvláště výborné kamarádky, neměla jsem tedy pocit, že rozhodně nemůžeme spolupracovat. V průběhu konzultací se velmi dobře rozvinula moje schopnost nasadit si klobouk a tím zcela oddělit chvíli, kdy spolu hovoříme jako známé a kdy pracujeme jako klient a jeho terapeut.)

Markéta o spolupráci projevila zájem sama. V době, kdy jsem hledala klienty, totiž zkoumala, jak nakládat sama se sebou a se svým životem v náročném období, kdy pociťovala na svou osobu velký tlak v souvislosti s probíhajícím doktorským studiem. Byla tedy velmi motivovaným klientem.

Jde o 31 mladou ženu, která vystudovala dvě vysoké školy - psychologii a mezinárodní vztahy; nyní se věnuje doktorskému studiu v oboru psychologie terorismu. Právě chuť věnovat se studiu byla jedním z hlavních důvodů, pro které Markéta podala výpověď z práce. Terapeutické konzultace jsme zahájily v době, kdy ukončovala působení ve společném zaměstnání a začínala se intenzivně věnovat studiu.

Pracovaly jsme od srpna do listopadu 2015; proběhlo celkem 7 setkání, při kterých jsme se věnovaly Markétině studiu, tomu jak jej zorganizovat, jak zvládat panické záchvaty, které Markéta prožívala a tomu, jak naložit s volným časem pro studium, který získala díky tomu, že odešla ze zaměstnání. Mluvily jsme také o tom, jak naložit s dalšími oblastmi svého života (vztah s rodiči a partnerské vztahy). Na sedmém setkání byl přítomen reflektující tým. Po sedmém setkání jsme spolupráci po vzájemné dohodě ukončily s tím, že klientka je právě teď spokojená.

Práce s Markétou byla zajímavá mj. tím, že o konzultace sama projevila zájem. Průběžně zároveň zpochybňovala „hodnotnost“ svých trápení a ptala se, zda jsou dostatečné pro společnou práci. Tato obava se v průběhu práce zmírňovala, intenzivně se znovu objevila ve chvíli, kdy jsme vyjednávaly případné zapojení reflektujícího týmu.

Průběh práce s klientkou

První konzultace

Kudy šla řeč

Setkání zahajujeme domluvou pravidel spolupráce a rozhovorem o změnách, které se udály před setkáním. Markéta se na základě prožitého velmi nepříjemného stavu (obav, že nestihne zpracovat disertaci) odhodlala k tomu domluvit si společnou konzultaci. Zároveň popisovala kroky, které v průběhu týdne (mezidobí mezi domluvením konzultace a konzultací) dokázala zvládnout – setkala se s řadou kolegů z oboru a diskutovala s nimi o tom, jak dál pokračovat ve studiu. Hledala možnosti, jak vyřešit svou finanční situaci (která se odchodem z práce může problematizovat), naplánovala kroky pro období blízké budoucnosti. Tím získala nad celou situací lepší kontrolu a dokázala sama sebe zklidnit. Oceňuji tyto kroky a ptám se Markéty, jak to dokázala. Mým „zámyslem“ je, že pokud Markéta popíše, jak vše dokázala, může příště podobný postup zopakovat a mít život pevněji ve vlastních rukou. Postupně se ukazuje, že jde o to nenechat si paniku přerůst přes hlavu a že se to klientce většinou daří.

Po úvodním prozkoumání změn začíná domlouvání na zakázce pro dnešní setkání. Téma disertace není tolik aktuální, Markéta by se ráda věnovala otázce svého profesního směřování. Cítí se nejistě v tom, jaké práci by se ráda věnovala a zároveň má pocit, že už je dost stará na to, aby to věděla. Přijatelným výsledkem dnešní konzultace by přitom bylo vymezení oblasti, ve které by se chtěla profesně pohybovat. V průběhu rozhovoru se ukazuje, že:

- Markéta velmi dobře ví, čemu by se profesně chtěla věnovat;
- potřebovala by provést jakousi rešerši toho, zda a jaké takové pracovní pozice jsou u nás vypisovány a co je potřeba umět pro to, aby v dané oblasti mohla pracovat. Plánuje tedy konkrétní kroky;
- existuje mnoho důvodů pro to, proč se dané práci (a vůbec jejímu hledání) nevěnovat. Jednou z překážek je svazující pocit toho, že právě teď se Markéta musí věnovat doktorátu a nemá tedy čas zkoumat zároveň své další profesní směřování.

Téma doktorátu a hledání profesního směřování se tedy navzájem prolínají a úzce spolu souvisí. V průběhu rozhovoru se mnohokrát z úst klientky opakuje, že by vnímala jako užitečné méně nad věcmi dumat a spíše se pustit do „akce“, něco zkusit. To spojuje s nadějí, že se pak věci srovnají a projasní se, jak dále postupovat. Ptala jsem se tedy, jak by měla taková akce vypadat – jaké kroky Markéta zrealizuje a v jakém časovém horizontu. Tak jsem ji chtěla povzbudit k vytoužené aktivitě.

Jak jsem pracovala, proč a k čemu to vedlo

Hlavním přínosem této konzultace bylo strukturování, třídění a urovnávání myšlenek, které Markétě vířily hlavou. Hovorem jsme do tohoto zmatku vnášely řád a pracovaly jsme na tom, aby klientka lépe rozuměla své situaci a dokázala si naplánovat další kroky. Tak se podařilo snížit míru jejích obav a vnést do vnímání vlastní životní situace více naděje a optimismu. Ze závěrečné reflexe Markéty vyplynulo, že si váží získaného ocenění – sama neměla pocit, že by dokázala realizovat mnoho kroků, bylo pro ni užitečné slyšet moji reflexi toho, co všechno už dokázala. A já jsem si ověřila, jak mocné je mluvit o řešení a o již dosažených úspěších (o tom, co funguje) namísto hovoru o problémech.

Jako užitečné vnímám ty momenty, kdy jsem se ptala na konkrétní situace (jak jsi to udělala, že...; co jsi dělala, když...?). Efektivní bylo také poukazovat na vnímané rozdíly v tom, co Markéta popisuje – v duchu Batesonovy teze, že rozdíl je jednotkou informace (Bateson, 1985).

Jak jinak bych mohla pracovat – nápady

Podněty pro to, co a jak dělat příště jinak:

- ptát se úsporněji – nepokoušet se o poetická shrnutí; v maximální možné míře využívat slova klientky (využívat tzv. editoval);
- pevněji si nasadit klobouk; více strukturovat rozhovor; důsledně se ptát na významy pojmů a konstruktů, které klientka zmiňuje; kutat;
- pokud Markéta vysloví nějaké přání, pečlivěji zkoumat, k čemu by podle ní bylo užitečné, pokud by se dané přání naplnilo;
- konkrétní otázky:
 - Kde se bere to přesvědčení, že na doktorát již nemá čas? Jak se to stalo, že tě vědomí toho, že máš zpracovat doktorát, tak svazuje? Už se ti někdy stalo, že bys doktorátem nebyla tak moc svázaná?
 - Jak jsi přišla na to, že potřebuješ někoho, kdo tě pošouchne? Co by takový člověk měl dělat? Co by ti to dalo, kdybys měla někoho takového? Podle čeho bys poznala, že je to užitečné? Podle čeho bys poznala, že tě to „pošouchování“ posouvá tam, kam si přeješ?

Shrnutí prvního setkání

Z této první společné konzultace jsem měla velmi rozpačitý dojem. Zdálo se mi, jako by ta společná hodina byla velmi úporná, upocená. Jako by v konzultaci chyběla lehkost. Myslím, že jsem se až příliš snažila a tlačila na pilu – ale vlastně se to neprojevalo v detailnosti a hustotě získaných popisů. Zároveň jsem se tak moc snažila mít na hlavě klobouk, že jsem volila příliš učená shrnování nebo vysvětlování toho, proč se v systemice pracuje či nepracuje určitým způsobem. Zpětně mám z našeho rozhovoru pocit vlastní nafoukanosti a vím, že při dalším setkání bych měla rozhovor vést lidštěji, tedy pečlivěji pracovat na připojování.

Druhá konzultace

Kudy šla řeč

Druhé setkání bylo zahájeno Markétinými pochybnostmi, zda jsou její problémy „dost dobré“ pro to, aby je přinášela na společnou konzultaci a aby mě žádala zabývat se jimi. Hovoří o pocitu z minulého setkání – že sama zná odpovědi na své otázky, je pro ni ovšem obtížné je nacházet bez pomoci druhého. To je ovšem pro Markétu signálem toho, že druhé nemá obtěžovat svými starostmi – když přeci řešení zná. Svou reflexí toho, že již zná odpovědi na své otázky, vystihuje Ericksonovo „*klient má všechno, co potřebuje, s sebou*“ (Úlehla, 2015, s. 1) a mým úkolem je vytvářet takové podmínky, aby klientka mohla přemýšlet jiným způsobem. Tématu zvládnutí všech starostí svépomocí nebo využití podpory druhých jsme se věnovaly celou konzultaci, byť již nešlo o „plýtvání mého času“, ale o další Markétiny vztahy. Tento den totiž na naše setkání přišla po rozhovoru s kamarádkou, podle které příliš využívá pomoci druhých a je málo samostatná. Mluvily jsme o tom, kdy je v pořádku požádat o pomoc druhých nebo přijmout pomoc, kterou druzí nabízejí; jak by taková pomoc mohla vypadat,

aby to bylo v pořádku, a kdo je mírou toho, co je či není přijatelné. Markéta opakovaně zmiňovala potřebu přeznačkovat tvrzení její kamarádky. Jako docela užitečné se jeví slovní spojení „poradit si s tím“, které zahrnuje také možnost požádat o pomoc někoho dalšího.

V průběhu rozhovoru na nás vyskakovalo celé spleť nejrozličnějších předpokladů (nebo diskurzů) – pocit, že člověk musí vše zvládnout sám; nedůvěra v ocenění druhých (pořád to ještě není dost); vlastní perfekcionismus; pocit, že to dobré ve vlastním životě je spíše věcí štěstí než vlastního úsilí a zároveň že je potřeba si vše vydržet, aby výsledek byl akceptovatelný. Jednotlivým předpokladům jsme se věnovaly a zkoumaly je. V průběhu jsem se ptala, co se s klientčinými postoji děje, když o nich hovoříme – zda se proměňují. Zdálo se, že ano, byť bylo obtížné tento prožitek formulovat. Bylo ovšem možné vést konzultaci (a mám tak naději, že se snad alespoň umenšil pocit vlastního selhání), Markéta objevila, že by mohla sama na sebe být méně přísná a vnímat jako ocenitelné i menší kroky, kterých dosahuje. Ukázalo se také, že je možné přijímat pomoc druhých a že jen klientka sama je tím, kdo určuje, jak moc oné pomoci může být, aby to pro ni bylo přijatelné.

Jak jsem pracovala, proč a k čemu to vedlo

Většinu konzultace jsme pracovaly na dekonstruování Markétiných předpokladů, které byly na konci setkání minimálně otřeseny. Jako užitečné vnímám také své tázání po konkrétních příkladech či zážitcích (např. „Co užitečného sis z minulého setkání odnesla, aniž bys měla pocit trapnosti?“; „Kdy sis dovolila něco neodeřít a i tak jsi byla spokojená s dosaženým výsledkem?“ aj.). Pečlivěji využívám Markétiny pojmy a méně vnáším své vlastní. A pokud přináším nějakou svou úvahu či hypotézu, vysvětluji, kde se vzala. Mnohem více tedy pracuji na připojování (budování silné pětky). Markéta dnes také dostává první domácí úkol – má se každý den za něco, čeho dosáhla, ocenit. Úkol, který přímo vyplývá z toho, o čem s klientkou mluvíme, vnáší do celého rozhovoru lehkost a hravost.

Jak jinak bych mohla pracovat – nápady

Napadají mě konkrétní otázky nebo témata, která jsem mohla v rozhovoru zvýraznit:

- ocenit Markétu za to, že naprosto přesně pochopila princip systemické terapie (a podložit své ocenění citací z teorie), tím posílit možnost přijmout terapii jako příležitost, nikoliv jako selhání;
- ocenit klientku za uvědomění si toho, že sama sebe může oceňovat nejenom za velké, ale také za menší dosažené kroky;
- všimnout si klientčiny intenzivní práce mezi setkáními, kdy přemýšlela o minulé konzultaci a sledovala, v čem pro ni byla užitečná, v čem se cítila dobře...;
- být úpornější ve své snaze porozumět tomu, o čem Markéta mluví. Ptát se např., v čem je pro ni rozdíl, jestliže požádat o pomoc řemeslníka je pro ni v pořádku, zatímco chodit na terapii (jiná forma pomoci) vnímá jako selhání;
- pracovat s externalizací – formulovat otázky typu „co to v tobě je takového, že...“;
- více se ptát, za jakých podmínek je možné požádat pomoc druhých a přijímat ji.

Shrnutí druhého setkání

Z této konzultace jsem měla velkou radost. Zpočátku mě trápily Markétiny pocity selhání, ale za sebe jsem měla radost proto, že jsem jí je nezačala vymlouvat, ale že jsme je společně zkoumaly. Mnohem lépe se mi dařilo připojovat na to, co Markéta říká, a tak i celá konzultace probíhala hladčeji. Pevněji jsem si nasadila klobouk – ale tak, že jsem nepůsobila povýšeně. Spíše jsem „pevněji držela v rukou

otěže“ a dbala jsem na to, aby náš rozhovor byl strukturovanější. V průběhu se objevily také momenty, které byly veselé. Dbala jsem na oceňování klientky a jejích pokroků.

Třetí konzultace

Úvodní poznámka: přesto, že jsem tuto konzultaci nahrávala na dvě nahrávací zařízení, ani jedna z nahrávek není využitelná. Proto bude tato konzultace zaznamenána jen stručně, na základě ručně psaných poznámek.

Kudy šla řeč

Po čase zklidnění Markéta na konzultaci znovu přišla s nedávným prožitkem strachů a úzkostí, že disertaci nezpracuje včas a vysvětluje, že by v rámci dnešního setkání ráda vymyslela techniky a nástroje pro to, jak se vyrovnávat s prožívanými náročnými situacemi.

Prožívané obavy se nejčastěji objevují ráno, někdy také přes den. Markéta je většinou dokáže zpracovat, ale stojí ji to hodně úsilí – což ji následně vyčerpává a dále stresuje. Má zkušenost, že čím více o svých obavách přemýšlí, tím více sama sebe vystresuje. Studium Markétu baví, ale pociťované tlaky jí práci ztěžují – jako náročné pro sebe vnímá zejména deadliny. Hovoří také o strachu, že jí něco uteče, pokud bude příliš mnoho času trávit doma (studiem) a ne ve společnosti druhých. Ptám se, co by bylo jinak, kdyby tento strach Markéta neprožívala. Mluví o tom, že pak by ráno po snídani usedla ke stolu, pustila se do četby, psala si poznámky a začala psát samotný text práce.

Ptám se, co by mohlo pomoci při zvládnání těchto náročných situací a vedu klientku k tomu, aby využívala své zkušenosti – co jí v podobných situacích pomohlo dříve. Jmenuje tyto kroky: večer si připravit plán pro další den; nechtít vše zpracovat (resp. připravit) dokonale; myšlenkově si strukturu disertace rozčlenit na dílčí části a tím vlastně zmenšit její „obrovitost“; něco napsat (ať už to bude cokoliv) – prostě začít; ráno vyskočit z postele a nenechat se přetlačit svými obavami.

Konzultaci ukončujeme tím, že Markéta má seznam kroků, které bude využívat. Jedním z nich je také návštěva proděkanky a zmapování toho, jaké časové možnosti klientka má, zda je případně možné posunout již stanovené deadliny.

Čtvrtá konzultace

Kudy šla řeč

Dnes Markéta přichází se zprávou o mnoha změnách, které se udály od našeho posledního setkání. Popisuje, že našla sílu jít na konzultaci za proděkankou a ověřit si, zda existuje možnost přerušení studia; prožila intenzivní pocit potřeby být v kontaktu s druhými a netrávit tolik času sama doma; dokázala překonat pocity selhání a výčitek, zklidnit se a začala si užívat prostor ke studiu, který má. Hovořila o tom, že prožívaný stav klidu, posílení a užívání si je prozatím velmi křehký. Zároveň si vytvořila plán, že od listopadu začne hledat práci na částečný úvazek – aby sama sebe nespojovala tím, že její jedinou odpovědností je studium.

Během klientčina dlouhého referátu o minulých událostech jsem si postupně psala poznámky a na jejich základě se jí následně ptala na jednotlivosti se záměrem lépe je propátrat, znesamozřejmit. Ptala jsem se, jak jednotlivé kroky dokázala realizovat; v čem vnímá rozdíly oproti předchozí situaci. Tázala jsem se po významu jednotlivých příměřů, které Markéta používala. Zajímalo

mě, podle čeho pozná, že nastala určitá situace. Tímto dotazováním a zpřesňováním jsme postupně prozkoumaly úvodní klientčinu zprávu. Na konci společné konzultace měla Markéta v hlavě připravenou sérii kroků (opatření) pro to, jak upevnit a udržet nabytý pocit klidu. Uvědomila si, co jí pomáhá pro to, aby sama po sobě nechtěla perfektní a dokonalé výsledky a reflektovala vlastní zdroje a to, že celé řady vytyčených cílů již dosáhla.

Jak jsem pracovala, proč a k čemu to vedlo

Při tomto setkání jsem se Markétu opakovaně doptávala, co konkrétně udělala v jednotlivých oblastech (nebo co může udělat), jak to dokázala, co jí to přineslo. Mým zámyslem bylo zvýraznit klientčiny zdroje. Když jsem shrnovala řečené, opět jsem tak činila se záměrem vyzdvihnout to, co funguje. Pokud se v hovoru objevovaly klientčiny předpoklady, ptala jsem se, kde se vzaly, kdo je jejich hodnotitelem a jak ovlivňují její život. Pracovala jsem také s rozdíly, které jsem stavěla vedle sebe a ptala jsem se, jak je Markéta vnímá.

Jak jinak bych mohla pracovat – nápady

Při společné práci jsem se opět mohla ještě více doptávat, co znamenají různé momenty klientčina vyprávění. A mohla jsem se začít ptát dříve. Úvodní zpráva byla 12 minutová. Je ovšem pravda, že materiál, který přinesla, jsme vytěžily, pracovaly jsme s ním po zbytek konzultace. Zvažuji tedy, jaký způsob práce je z mého pohledu užitečnější – nechat klienta „vykecat“ a posléze společně zpracovávat to, o čem hovořil, nebo jej zastavovat průběžně? Myslím, že u Markétu je možné nechat jí na začátku prostor a poté rozhovor více strukturovat – pracuje velmi disciplinovaně, pečlivě poslouchá položené otázky a reaguje na ně. Je ale také řada klientů, se kterými by takový postup nebyl reálný, protože potřebují jiné podmínky pro svou práci – strukturovanější prostředí.

Všímám si toho, že někdy na klientu vychrlím tři až čtyři otázky zároveň. Užitečnější by jistě bylo rozdělit je a ptát se postupně.

Shrnutí čtvrtého setkání

Dnešním hlavním motivem bylo oceňování, které mělo posílit klientku v jejím úsilí. Bylo nezbytné být si jistá a oceňovat přesvědčivě, Markéta se mě ptala, zda si opravdu myslím to, co říkám. V závěru však bylo zcela patrné, že toto ujištění bylo pro ni užitečné.

Pátá konzultace

Kudy šla řeč

Na dnešní konzultaci Markéta přichází s úplně jinou energií – již to není pochybování sama o sobě, ale naštvání se na bývalého partnera. Také rozhovor je zpočátku výrazně energičtější, zároveň však konstruktivní a spolupracující.

Po úvodní otázce „co by sis chtěla odnést, aby to pro tebe byl užitečně strávený čas“, která je pro klientku příliš obecná a obtížně uchopitelná, se tedy ptám čitelněji – „o čem bychom dnes měly mluvit“. Markéta přináší dvě témata: 1) jak zacházet se situací, kdy děda je doma (Morava), umírá a ona není s ním; 2) prožitek naštvání na bývalého partnera, o kterém si přečetla na Facebooku, jak moc se mu daří a prožívá pocit, že na ni „kašle“ a neváží si společně prožitých osmi let. Domlouváme se na tom, kterému z témat se věnovat jako prvnímu, upozorňuji, že možná zvládneme probrat právě jen to první téma.

Markéta volí rozhovor o Petrovi (bývalém partnerovi), uvádí mne do kontextu a formuluje své přání „*povznést se nad to, jak mě úplně odignoroval po tom, co jsme spolu prožili*“. Chtěla by, aby se jí Petr alespoň dvakrát do roka ozval, zeptal se, jak se jí vede a povyprávěl o tom, jak se daří jemu. Je vedena předpokladem, že když spolu strávili 8 let života, tak by to mělo něco znamenat a je správné projevit zájem o toho druhého jako o člověka např. tím, že občas budou v kontaktu.

Mluvíme o tom, jaké možnosti má v této situaci Markéta, navrhuje dvě: zavolat Petrovi a vysvětlit své přání nebo se nad vše povznést. Ptám se, k jakým výsledkům by podle ní jednotlivé varianty mohly vést a obě dvě zkoumáme. Vyjevení svého přání Petrovi je pro klientku v tuto chvíli nepřijatelné, zkoumám tedy, zda se již nad nějaký vztah dokázala povznést a jak to udělala. I přenosu zkušeností a jejich využití se brání, vztah s Petrem je pro ni velmi výlučný; jako by pro něj nebylo možné využít zkušenosti z jiných situací. Ptám se proto na její zvládnání vztahu s Hamádem, o kterém jsem slyšela již mnohokrát a vím, že jde o velmi citlivé téma. Markéta popisuje, jak aktuálně tento ne-vztah zvládá a já shrnuji její kroky („*Takže tady sis dokázala říct 'už jsem do toho investovala dost, více energie do toho dávat nechci a pokud druhá strana o něco stojí, tak ať se snaží.' Dalo by se tohle nějak využít s Petrem? I když chápu, že povaha toho vztahu je úplně jiná. Ale o Petrovi jsi mluvila podobně – že už jsi unavená z toho, jak o ten vztah pečuješ.*“).

Markéta zvažuje, jak by situace vypadala, pokud by v případě Petra využila stejnou strategii, ale tato představa je pro ni stále nepřijatelná. Mluvíme o tom, v čem byl vztah s Petrem zvláštní a kde se berou její představy o tom, jak by se David měl chovat. Vracím se k původnímu přání a ptám se, co se s ním děje, zda Markéta nachází své odpovědi. Přes tuto otázku se dostáváme ke klientčinu odhodlání ještě jednou Petra zkontaktovat a zkoumáme, o čem by měl být jejich rozhovor.

Jak jsem pracovala, proč a k čemu to vedlo

Dnes jsem záměrně více pracovala v souladu s hamburskou školou – ptala jsem se na přání klientky; zjišťovala jsem, co by se změnilo, pokud by se toto přání naplnilo. Zpětně vnímám, že v rozhovoru je patrný větší prostor pro zkoumání toho, o čem klientka hovoří a mnohem menší důraz kladu na konkrétní řešení, ke kterému se ovšem v závěru dostáváme a mluvíme o tom, jaké kroky Markéta dále podnikne.

V rozhovoru záměrně používám provokace, na sdělení Markéty např. reaguji „*A to znamená, že když on se ti teď neozve a nepopřeje ti, tak to je pro tebe signál toho, že on nepřikládá význam těm osmi letům, které jste spolu strávili?*“ s nadějí, že takto nabourám její předpoklady. Víím, že klientka toto šťourání unese a já je navíc pronáším s lišáckým výrazem, takže působí také humorně. Provokaci obecně vnímám jako jednu z cest, jak dekonstruovat klientčiny předpoklady. Na druhou stranu existují také elegantnější možnosti.

Jak jinak bych mohla pracovat – nápady

Zásadní promarněnou příležitostí této konzultace je neprozkoumaný předpoklad toho, že jestliže spolu lidé žijí 8 let v partnerském vztahu, pak by měli zůstat v kontaktu a vyjadřovat zájem o život toho druhého. Zpětně nerozumím tomu, že jsem tuto příležitost přehlédla a velmi mne mrzí, že jsem ji nevyužila.

Často, když se snažím porozumět nějaké situaci, použiji uzavřenou otázku namísto otevřené, např. „*A když říkáš „kašle na mě“, tak to znamená, že se ti neozve?*“. Markéta ví, že toto moje tvrzení může odmítnout a dokáže to. Přesto by bylo vhodnější ptát se např. „*Co máš na mysli, když říkáš kašle na mě?*“.

Shrnutí pátého setkání

Tato konzultace byla velmi příjemná, měla jsem radost z toho, že dokážu pracovat takovým stylem, jaký si na začátku zvolím – tedy že mám svou práci pod kontrolou. Velmi zajímavé pro mne bylo sledovat, jak postupně klientka proměňuje svůj pohled na některé momenty svého života a začíná jako možné vnímat ty varianty, které pro ni byly zpočátku naprosto nepřijatelné. A velmi mne mrzí, že jsem neprozkoumala předpoklad o závazku bývalých partnerů vůči sobě navzájem.

Šestá konzultace

Kudy šla řeč

Markéta přichází rozzářená. Všímám si toho už delší dobu – to, že je doma a věnuje se studiu a sama sobě jí viditelně svědčí. Říkám jí, že vypadá opravdu dobře.

Do konzultace klientka přináší zprávu o znovunavázaném kontaktu s Hamádem, mužem, se kterým je ve značně problematickém vztahu. Hamád se po několika měsících odmlky sám ozval, omluvil se za své dřívější jednání a navrhnul, že by si spolu mohli zavolat. Markéta opakuje, že neví, jak si s tím poradit a vyjadřuje přání věnovat se dnes tomuto tématu. Říká, že již jen samotná komunikace přes sms zprávy ji rozrušila a na domluvený telefonický rozhovor se sice moc těší, zároveň však vyjadřuje obavy, že pro ni bude zraňující, pokud by se Hamád choval příliš hrubě nebo pokud by naopak jejich rozhovor byl tolik příjemný, že by v ní znovu vzbuzoval naděje v partnerský vztah.

Během rozhovoru Markéta zároveň zdůrazňuje, že chce sama sebe chránit, nenechat si ublížit – vnímá sama sebe jako tu nejdůležitější osobu a rozhodně se chce vyhnout nepříjemným stavům, které na základě ne-komunikace s Hamádem prožívala v minulosti. Mluvíme o tom, jak by tedy měl vypadat jejich vzájemný kontakt tak, aby pro klientku byl bezpečný, a zjišťujeme, jaké dovednosti pro to Markéta potřebuje (aby si zajistila své bezpečí). Klientka postupně plánuje konkrétní kroky – jak vnímat komunikaci s Hamádem; co udělat ve chvíli, kdy bude příliš příjemná či nepříjemná. Kladu v rozhovoru důraz na zajištění její bezpečnosti, je však zjevné, že Markéta je právě teď příliš nadšená z možnosti jejich setkání a navzdory tomu, že sama deklarovala snahu chránit sebe sama, říká, že teď asi nebude potřeba sestavovat „záložní plán“. Mám ovšem důvěru v její dovednosti a vnitřní sílu, o kterých v průběhu konzultace podává opakovaně zprávu, a věřím tomu, že telefonát zvládne tak, aby jí neublížil, ale naopak ji posílil.

Jak jsem pracovala, proč a k čemu to vedlo

Využila jsem myšlenky hamburské školy. Ptala jsem se klientky na její přání, které jsme postupně opracovávaly. V průběhu jsem se ptala, jak je jí užitečné to, co děláme, a zkoumala jsem, jak se ve světle naší konzultace mění její přání (resp. co se s ním děje). Tím jsem zajišťovala to, že skutečně pracujeme na přání klientky, nikoliv na mých předpokladech a vlastních přáních. Ve chvíli, kdy jsem do konzultace vnesla myšlenku z Kids' Skills (Furman, 2010), že trápení je možné překonat tím, že rozvineme nějakou dovednost, jsem tuto svoji úvahu vysvětlila – jak teoreticky, tak v kontextu naší práce. Udělala jsem to s nadějí, že pak bude moje otázka srozumitelnější (že lépe připravím strukturu klientky pro to, aby jí porozuměla) a zároveň jsem se tak snažila o připojování a vyjádření respektu ke klientce. Usilovala jsem o udržení struktury rozhovoru např. tak, že jsem využívala editorial (zopakování slov klienta), shrnovala řečené a vracela Markétu k jejímu přání. Tím jsem pracovala na tom, abychom je co nejlépe opracovali. Inspirovala jsem se v narativním přístupu, a když Markéta popsala nějaký svůj postoj (např. chránit se v kontaktu s Hamádem), ptala jsem se, jak to ovlivní jejich

komunikaci – jak se to do ní promítne. Usilovala jsem tak o vykreslení konkrétnější představy klientky o tom, co a jak se bude dít. Průběžně jsem oceňovala kroky Markéty, její vynaložené úsilí a tak posilovala její zdroje a pracovala na budování silné pětky.

Jak jinak bych mohla pracovat – nápady

Opět jsem se mohla ještě více ptát na význam některých klientčiných tvrzení – např. když mluvila o vytvoření jakési brzdy pro komunikaci s Hamádem, o získaném pocitu kontroly nad vztahy s druhými aj. Velmi užitečné by bylo zejména zkoumání „nebezpečných“ očekávání od jejich komunikace. V rozhovoru se také objevovalo téma identity – kým Markéta je – tím, kdo stále nad něčím do hloubky (a možná zbytečně) přemýšlí. Mohlo by být užitečné o tom hovořit stejně jako o naznačované identitě – Markétě, která se dokáže ochránit – o tom jsme mluvily, ale jistě bylo možné ještě více kutat. Také jsem klientce mohla otevřeně vyjádřit své obavy o to, aby se dostatečně ochránila.

Shrnutí šestého setkání

Tuto konzultaci vnímám jako strukturovanou a užitečnou, byť s nevyužitými příležitostmi. Vnímám, že se již nedám zahnat do kouta klientčiným přívalem slov, ale stále odvážněji vstupuji do rozhovoru a otázkami podněcuji její další přemýšlení.

Sedmá konzultace

Kudy šla řeč

Konzultace proběhla za přítomnosti reflektujícího týmu. V úvodu jsem tedy Markétě přiblížila, jak spolupráce s týmem vypadá a ujistila ji, že není potřeba týmu vysvětlovat vše, o čem jsme spolu mluvily dopsud.

Markéta přinesla téma vztahu s Hamádem – užili si spolu jeden příjemný rozhovor, při druhém se objevilo příliš mnoho momentů, které pro klientku byly bolestivé. Dala proto Hamádovi najevo, že o kamarádský vztah nestojí a nedokáže v něm být, ukončila společný kontakt. Oceňuji ji za tento krok, kdy dokázala ochránit sama sebe a zkoumám, jak to dokázala a co jí to přineslo. Je na sebe pyšná, vnímá vlastní posílení a růst sebehodnoty.

Klientčiným přáním pro dnešní setkání je hledat způsoby, jak může zvládat nastávající vánoční období, které je pro ni obtížné samo o sobě a ještě je může ztížit vědomí toho, že Hamád přijede do Evropy, bude tedy geograficky mnohem blíže. Ujasňuji si, z čeho přesně má Markéta obavy a posléze hledáme konkrétní možnosti, které má k dispozici pro zvládnání těchto obtíží.

V průběhu rozhovoru se vynořuje nové téma – chybění partnerského vztahu v životě klientky. Zdá se však, že na něj (respektive na jeho hledání) ještě není připravená – užívá si aktuální situaci, kdy se věnuje studiu, sama sobě, má prostor setkávat se s přáteli.

Výstupem z dnešního setkání je Markétina představa, jak se o sebe postarat ve chvílích, kdy jí nebude úplně dobře, jak se ochránit před zraněním.

Jak jsem pracovala, proč a k čemu to vedlo

Kromě tázání se na přání klientky a vedení rozhovoru tak, abychom toto přání mohly naplnit, jsem kladla velký důraz na oceňování Markéty, která z mého pohledu dosáhla velkého pokroku. Nastavila si vlastní hranice a dokázala je uhájit tak, aby jí nebylo ublíženo. Využívám osvědčený postup

editorialu a vracím klientce její slova, nechávám ji znovu-slyšet to, co říká a jak si plánuje svůj postup. Snažím se tak posílit to, k čemu se odhodlala. Chci, aby Markéta popisovala konkrétně, jak by to vypadalo, kdyby aplikovala naplánované postupy. Znovu se tak snažím o upevnění jejich plánů a předsevzetí.

Jak jinak bych mohla pracovat – nápady

Při zpětném zhlédnutí konzultace mne napadají tyto alternativní postupy a otázky:

- namísto „*takže bychom měly vymýšlet, co dělat dál – nějaké strategie?*“ jsem mohla říci „*takže na čem bychom měly spolu pracovat?*“;
- ve chvíli, kdy Markéta referuje o tom, že díky dosaženým změnám v sobě samé by na kontakt s Hamádem mohla reagovat jinak, jsem se mohla ptát „*jak jinak?*“;
- ocenit klientku za to, že se nenechala zviklat týmem ve chvíli, kdy projevoval své pochybnosti o přesvědčivosti její zprávy.

Shrnutí sedmého setkání

Závěrečné setkání bylo pro mne zvláštní. Měla jsem radost, že si můžu vyzkoušet spolupráci s reflektujícím týmem, který mne ale brzy začal zlobit. Členové klientce nevěřili to, co říkala o sobě, o svých dovednostech a o víře, že zvládne vyřešit svůj kontakt s Hamádem. Byli opatrní ve vyjevování svých pochybností, které však v jejich reflektování přesto byly patrné. Možná bylo ale správné a na místě, že je takto vyjevili, protože Markéta díky tomu měla příležitost vyjádřit svou sebedůvěru tím, že jejich nápady odmítla. Ve chvíli, kdy se „nedala“, ale zabojovala sama za sebe, jsem pocítila velikou radost a hrdost nad tím, jak se o sebe dokáže postarat.

Osmé „ne-setkání“

Na sedmé konzultaci jsme nechaly možnost další spolupráce otevřenou, setkaly jsme se tedy s klientkou ještě jednou, abychom si popřály hezké Vánoce. Při té příležitosti jsme se domluvily na tom, že je v tuto chvíli možné naši spolupráci ukončit.

Závěr

Přemýšlím o změnách, které se v Markétině životě udály a ke kterým snad alespoň malým dílem přispěla také naše spolupráce. Všímám si, že klientka působí spokojeněji – usmívá se a otevřeně říká, jak dobře se cítí. Je patrné, že má svůj život pevněji ve svých rukou. Našla a využívá konkrétní strategie zvládnání svých obtíží. Méně se nechává rozrušit okolními podněty a užívá si aktuální možnost věnovat se studiu i sama sobě. Dokáže se ocenit za drobné pokroky, kterých dosahuje. Je ráda sama se sebou.

Při jedné z konzultací popisuje, v čem je pro ni naše spolupráce užitečná. Oceňuje, že spolu vše pečlivě prozkoumáme. Odnáší si dobré nápady a konkrétní kroky pro zvládnání obtížných situací. Využívá podněty získané v konzultaci a realizuje je. Váží si také pozitivní zpětné vazby, kterou dostává a která je pro ni příjemná. Společně strávený čas tedy považuje za užitečný.

Já sama jsem díky Markétě měla příležitost pracovat s motivovanou, spolupracující a odhodlanou klientkou, která na sobě pracovala v průběhu konzultací i mezi nimi a jsem jí za to velmi vděčná. Díky této spolupráci jsem se mnohému naučila – a to jak v průběhu konzultací, tak nyní, při zpětném ohlednutí za celým případem. Konkrétně jde o tyto momenty:

- zjistila jsem, že naplňovat silnou pětku není tak jednoduché a banální, jak jsem si myslela. A že připojit se může být obtížné i k osobě, kterou poměrně dobře znám. Stojí však za to všimnout si této obtížnosti a hledat další možnosti připojení;
- ověřila jsem si, jak moudré je tvrzení o nemožnosti instruovat klienta a o potřebnosti být při svém podněcování trpělivá a přiměřená – což vyžaduje značnou sebedisciplínu;
- naučila jsem se „pevněji si nasadit klobouk“, mít pevněji v rukou průběh konzultace a více ji strukturovat. Nenechávat klientce tolik prostoru pro „vykecávání“ a pokud ano, tak jej důsledně vytěžit;
- pracovala jsem na „kutání“ ve snaze odhalovat samozřejmé pravdy a podněcovat klientku k jinému způsobu přemýšlení;
- ověřila jsem si, že méně je někdy více a že zbytečně poetická a komplikovaná shrnování nevedou k lepší terapii – spíše naopak;
- ujistila jsem se v tom, že spíše než shrnovat volně (svými slovy) se vyplácí používat slova klienta;
- učila jsem se hledat rovnováhu mezi tím, kdy se prostě tázat na témata, která vnímám jako podstatná způsobem, který vnímám jako užitečný, a kdy také klientce objasňovat volený postup. Hledala jsem tedy rovnováhu mezi partnerstvím a expertností;
- utvrdila jsem se v tom, jak užitečné je nespěchat, žádat klientku o podrobnější popisy;
- přemýšlela jsem nad tím, jak lépe formulovat úvodní a závěrečné otázky terapeutického rozhovoru. Úvodní „*S čím bys dnes chtěla odcházet?*“ jsem zjednodušila na „*Na čem bychom spolu dnes měly pracovat, aby to pro tebe bylo užitečné?*“. A učím se, že závěrečná otázka „*S čím dneska odcházíš?*“ může být klientem vnímána jako žádost o moje vlastní ocenění. Zároveň mám tu zkušenost, že někdy je potřeba získat od konzultace odstup, aby klient mohl reflektovat jeho přínos pro řešení svého trápení. Jako zajímavou alternativu proto vnímám „*Co ti teď běží hlavou?*“.
- kladla jsem si otázku, kde leží hranice mezi vírou v klientovy schopnosti a v to, že klient je expertem na svůj život, a mou zodpovědností za jeho život. A tázala jsem se, kde je hranice

mezi hovorem o řešení (včetně oceňování, všímání si dosavadních pokroků) a právem terapeuta mít strach o klienta a vnášet tento strach do konzultace. Jestliže ocením klientku za odvážný krok, který zvládla a posílím tak její novou identitu, způsobím tím to, že ji využije (z mého pohledu) špatně a vrhne se do neštěstí? Když to formuluji takto, zní celá úvaha absurdně. Mým úkolem je dělat více toho, co funguje a posilovat zdroje klienta. A je na něm, jak s těmito zdroji naloží. Navíc nemohu být tak pyšná a myslet si, že jeden můj podnět zásadně změní život klienta. Jde o téma, na které jsem narazila při znovu-procházení konzultace realizované za přítomnosti reflektujícího týmu, když jsem se zamýšlela nad jejich nedůvěrou ve Veroničiny schopnosti a jejich obavu, zda jedná správně;

- zjistila jsem, že můj systém poznámek je nefunkční – v průběhu terapie tím strávím mnoho času a přitom z nich tolik nevytěžím. Když vidím sama sebe na videu, říkám si „*Co to tam ta Bára pořád píše?*“. Bohužel se totiž zpětně o ony poznámky nemohu příliš opřít – pokud chci detailně rekonstruovat průběh terapie a reflektovat za jejich využití vlastní práci. (Ovšem při práci s klientem mi pomáhají). Získala jsem tak podnět ke změně, který v budoucnu vytěžím.

Nezbývá než ještě jednou poděkovat – Markétě za její starosti, o které se se mnou podělila; Ivanu, Zdeňkovi za přípravu a vedení výcviku, oběma lektorům a kamarádům z výcviku za všechny podněty, které jsem od nich získala a díky kterým jsem se dopracovala do chvíle, kdy dokážu přemýšlet o tom, co v konzultaci dělám, proč a proč nevolím jiné cesty.

Přehled použité literatury

BATESON, Gregory. *Kybernetika „Já“: Teorie alkoholismu*. In BATESON, Gregory. *Steps to an Ecology of Mind*. New York: Ballantine Books, 1985, pp. 309-337. Přeložil Marek Kučera v roce 2015.

ÚLEHLA, Ivan: *Radikálně konstruktivistické pojetí klienta psychoterapie. Shrnutí „pro plavce“*. Žďár, 2015.

FURMAN Ben. *Kids' skills in action: stories of playful and practical solution-finding with children*. 1st ed. Bendigo, Vic: St Luke's Innovative Resources, 2010. ISBN 9781920945435.

DE SHAZER, Steve a Yvonne M DOLAN. *Zázračná otázka: krátká terapie zaměřená na řešení*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011, 239 s. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0007-9.

LUDEWIG, Kurt. *Základy systemické terapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 111 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3521-4.

Poznámky z kurzů Umění terapie (G-I, 2012/2015) a Úvod do narativní praxe (Gaudia, 2015).