

GI systém s.r.o.
Psychoterapeutický výcvik Umění terapie 12

Připravit se na další krok

Závěrečný případ – komentovaná kazuistika

Obsah:

1. Úvod.....	2
2. Kontext setkání.....	4
3. Průběh terapeutických sezení.....	6
4. Závěr.....	13
5. Seznam literatury:.....	14

1. Úvod

Při zamyšlení nad vlastním terapeutickým vývojem jsem si vzpomněl na metaforu voru, který jsme použili při hodnocení regionálních skupin. Jsem si vědom toho, že v odborných pracích není úplně běžné psát v metaforách, na druhou stranu někdy i velmi povedená terapie může probíhat v metaforách. Při prvním výcvikovém setkání jsem si připadal jako vor s jedním pádlem, který se ale drží nad hladinou. Měl jsem pocit, že ostatní kolegové kolem mě, se kterými jsem se měl vydat na plavbu divokou vodou výcvikem Umění terapie, jsou na tom hodně obdobně.

Během cesty pro mě nastalo několik momentů, které si myslím výrazně ovlivnily, posunuly a také upevnily o tom, že jsem zde správně. Jedním z nich bylo vedení případu na regionální skupině společně s Pavlou. Na první pohled běžné párové sezení vedené dvěma terapeuty. Pro mě to byl veliký zážitek, protože jsem si zde uvědomil, že na tom nejsem zase tak špatně a že i s tak dobrým terapeutem jako je Pavla dokáži držet krok a být s ní na stejné úrovni. Druhým momentem pro mě bylo ukončení mé první párové terapie, na kterou myslím do dneška a která mi dala naději, že dělám věci jinak, než jsem dělal dříve, a funguje to docela dobře. Asi třetím a posledním momentem, který jsem za poslední čtyři roky v kontextu výcviku měl, byl můj pracovní přechod na novou pozici. Mám pocit, jako bych se trochu zastavil. Měl jsem méně času věnovat se klientům, což mě zpětně docela mrzí. Řešil jsem i otázky role terapeuta v organizaci a jak ho zařadit do struktur. Bylo to sice trochu namáhavé, ale na druhou stranu jsem si ujasnil a už vím, kde je má role a kde ne.

Kdybych měl popsat svou lodičku, která by nyní měla vyplout na širé terapeutické moře, tak je to takový dřevěný koráb, který má vše, co loď na moři má mít, plachty, pádla a také kormidlo. Nejcennější na té lodi je kompas, který mi do vínku dali ostatní z kurzu společně s lektory. Na čem musím ještě hodně zapracovat je to, jak správně plachty a ostatní věci na lodi ovládat a používat, abych plul správným směrem a klienty, kteří si do lodě nastoupí, abych dobře dovezl tam, kam chtějí.

Když přemýšlím dále v kontextu lodí, tak mě napadá, že moje loď se asi od ostatních kolegů trochu liší. Myslím si, že ostatní mají lepší a větší lodě, a umějí je lépe ovládat a to mě vede trochu k sebekritickému pohledu, že jsem udělal za dobu výcviku menší posun než ostatní. Klienti, kteří za mnou přicházejí s nadějí dostat se ze své obtížné situace, se snažím

dostat tam, kam chtějí. Myslím si, že ve většině případů se nám to daří, i když nemají takový komfort jako v zaoceánských parnicích Zdenka a Ivana.

Vybrání případu na závěrečnou obhajobu pro mě nebylo lehké, i když se musím přiznat, že uzavřených terapií, které by se daly použít na takto strukturovanou práci, nemám desítky. Příklad jsem si vybral ze dvou důvodů. Jednak proto, že je tento případ pro mě trochu standartní klient a chtěl jsem ukázat, jak nejvíce pracuji, tedy klient ze služby, kde působím a kde mám také jiné pozice. Těchto klientů nyní mám hodně, dalo by se říci, že asi polovinu. Druhým důvodem bylo, že do terapie s paní Jiřinou jsem vstupoval s jasným zadáním, a to časovým rámcem dva měsíce, ve kterých se odehrálo sedm setkání. To mi připadalo pro práci tohoto druhu dostačující a také pro mě přijatelné na zpracování, musím se přiznat, že by mi dělalo větší problém zpracovávat případ o dvaceti sezeních.

2. Kontext setkání

Kontext terapie a mého setkávání s paní Jiřinou se odehrává na půdě Chráněného bydlení, které poskytuje o.s. FOKUS České Budějovice. Cílem Chráněného bydlení je u klientů zlepšit sociální fungování na takovou úroveň, aby se byli schopní sami, nebo s pomocí terénních služeb, se o sebe postarat a bydlet samostatně. Tým tvoří tři pracovníci (včetně mě). Každý klient má v Chráněném bydlení svého tak zvaného klíčového pracovníka, který je jakýmsi průvodcem a na kterého se klient obrací, má k němu důvěru a pracovník zná detailně jeho příběh. Ostatní pracovníci se během své služby (máme směnný provoz) setkávají se všemi klienty a také s nimi řeší praktické věci.

Paní Jiřinu znám již více jak sedm měsíců, pravidelně se setkáváme při volnočasových aktivitách, při praktických úkonech atd. Co je pro mě a terapii taktéž důležité, je má role, respektive vícerolovost vůči ní. Jednak jsem běžný pracovník, tedy ten, kdo vydává léky, opraví kohoutek, jde se skupinou na výlet. Také jsem vedoucí služby, což sebou nese další dvě polohy pracovníka. Jednak status člověka, který vykonává výraznou kontrolu (mimo jiné „trestám“ - jestliže klienti dlouhodobě porušují pravidla, jsem to já, kdo jim ukončuje smlouvu a „vyhazuje je“), tak i role vedoucího obsahuje důvěru klientů, kteří si za mnou chodí stěžovat (většinou na ostatní klienty) s nadějí, že já ze své pozice vedoucího to lépe zařídím, než jiní pracovníci. V neposlední řadě jsem pro paní Jiřinu, tedy v to doufám, terapeut, který by jí měl pomoci s jejím trápením. Se svou vícerolovostí se ve své práci hodně potýkám a řeším jí prakticky od začátku služby. Myslím si, že já role oddělit dokážu, ale nejsem si úplně jistý, zdali to dokážu klienti. Vzhledem k tomu, že jsem měl špatnou zkušenost s vlastními klienty v terapii, tedy s těmi klienty, kterým jsem byl klíčový pracovník, tak nyní tyto klienty odkazují na kolegyni terapeutku a ke mně chodí lidé jen ostatních pracovníků. Každému klientovi, tedy i paní Jiřině, na prvním setkání vysvětlím, v čem je terapie jiná než jakékoli jiné běžné setkání. Také si musím hodně hlídat hranici po skončení sezení, kdy klienti, a paní Jiřina není výjimkou, se snaží při neformálním setkání ještě něco dopovídat, například „ještě jsem si vzpomněla, že jsem vám neřekla...“.

Iniciátorem a víceméně zadavatelem našeho setkávání byla moje kolegyně Katka (klíčový pracovník paní Jiřiny), která paní Jiřině nabídla možnost tréninkového bytu. Katka chce, aby byla paní Jiřina lépe připravená na přechod do jiného typu bydlení a terapie jí má pomoci v tom, aby zvládla odejít z Chráněného bydlení do startovacího bytu. S kolegyní jsme

se domluvili, že uděláme tzv. nulté setkání, kde by byla přítomná ona i klientka a zde bychom se domluvili na věcech, na kterých bychom měli pracovat. Časový rámec na práci máme jasně ohraničený a to dvěma měsíci, protože nyní je paní Jiřina ve fázi odchodu a za dva měsíce má nastoupit do tréninkového bytu.

Paní Jiřina je 55 letá žena, která v Chráněném bydlení začala bydlet před sedmi měsíci. Do našeho bydlení přijela z psychiatrické nemocnice, kde před nástupem k nám strávila přibližně půl roku. Nastoupila k nám s cílem začít se pomalu vracet do „běžného“ života. Za běžný život považuje svůj život před osmi lety, kdy se o sebe dokázala postarat. Posledních osm let byla střídavě na azylovém domě a v psychiatrické léčebně. Paní Jiřina má dvě dospělé děti, manžel zemřel více jak před patnácti lety. Před čtyřmi měsíci měla klientka předjednaný tréninkový byt, měsíc se připravovala na opuštění Chráněného bydlení za podpory svého klíčového pracovníka. Dva dny před stěhováním situaci psychicky nezvládla a musela být krátce hospitalizovaná na psychiatrickém oddělení. Paní Jiřina má invalidní důchod třetího stupně, nyní nepracuje. Léčí se ambulantně u psychiatra s diagnózou smíšená porucha osobnosti. Lékařská prognóza není optimistická a předpovídá zhoršení psychického stavu – této prognóze paní Jiřina bezmezně věří a v určitých chvílích se identifikuje do role pacienta s tím.

3. Průběh terapeutických sezení

Nulté setkání:

Na tomto setkání, kde byla kromě paní Jiřina i její klíčová pracovníci Katka, jsem inicioval já, abych si vyjasnil objednávku kolegyně na terapeutické sezení s paní Jiřinou. Přišlo mi šikovné se sejít ve třech a také jsem chtěl zabránit tomu, abych informace slyšel na poradě bez přítomnosti klientky. Také si bylo třeba vyjasnit, k čemu má terapie přispět, protože to byl jeden z mnoha kroků, kterými se má paní Jiřina připravit. Chtěl jsem zjistit očekávání jednak Katky, pak také paní Jiřiny. Kolegyně očekává od terapie to, že paní Jiřina lépe zvládne pro ní obtížné situace a požádala nás, zdali bychom společně nepracovali na stabilizaci psychického stavu, tedy, aby v následujících dvou měsících se paní Jiřina cítila možná co nejlépe a stav se hlavně nehoršil. Paní Jiřina se k ní připojila s tím, že je pro ní důležité, aby se nehoršila, protože změna bydlení pro ní bude velkým stresem. Již nyní se začíná trochu stresovat a ráda by tento tlak, který jí čeká, ustála. Hodně také mluvila o zkušenosti z minulosti, kdy byla ve stejné pozici a pár dní před stěhováním musela být krátce hospitalizována. Zajímalo mě, jak to bude vypadat, za dva měsíce, když nebude mít paní Jiřina velký stres a zvládne odejít do tréninkového bytu. Paní Jiřina sama sebe popisuje za dva měsíce jako trochu nervózní, ale bude si umět odpočinout a když bude dělat běžné denní činnosti, tak nebude mít černé myšlenky. Černé myšlenky popisuje jako myšlenky, které jí nabádají, aby si ublížila, nebo které jí nutí spolykat léky. Chtěla by, aby tyto myšlenky dokázala zahnat tak daleko, aby jí neovlivňovaly.

Paní Jiřina se hodně obrací na svou pracovníci s jakýmsi potvrzením, zdali to dělá dobře, snažím se jí tedy co nejvíce zplnomocňovat v duchu silné pětky, že je to ona, kdo se dokáže připravit.

První setkání:

S klientkou jsem se znal, tedy naše první setkání na terapeutické konzultaci nebylo nikterak zvláštní. Já jsem měl potřebu na úvod vyjasnit si kontext našeho setkávání, v čem bude naše

setkávání jiné než běžná konverzace na Chráněném bydlení. Dělán to spíše pro vymezení své role a také s nadějí, že mě paní Jiřina bude vnímat během setkání více jako terapeuta a méně jako vedoucího služby. Domluvili jsme se i na časovém rámci – tedy setkání jednou týdně s tím, že celkem jich bude šest, protože paní Jiřina se bude za sedm týdnů stěhovat.

Paní Jiřina přichází s naprosto jasnou objednávkou „ Jak bojovat s blbými myšlenkami a neublížovat si“. Objednávku jak vystřiženou měla ale jen velmi obecně zformulovanou a dle mého předpokladu proto, že se na první setkání se soc. pracovnící Katkou připravila. Při vyjasňování se dostáváme od polohy nemít myšlenky k tomu, jak tyto myšlenky zvládat, a jaké mít záchranné mechanismy toho, že si v důsledku blbých myšlenek neublíží. Tyto myšlenky jsou v podstatě velmi stejné a nabádají paní Jiřinu si ublížovat. Hledáme také stav, kdy tyto myšlenky jí nebudou bránit v tom, aby se přestěhovala a zvládla samostatnější bydlení. Při přípravě na toto setkání jsem se rozhodl, že budu pracovat formou SFBT a použiji zázračnou otázku. Paní Jiřina nicméně „předskokana“ úplně odmítla s tím, že se jí nikdy zázrak nepříhodil, na náhody nevěří a nikdy se jí nedějí (Zatloukal 2015). V tu chvíli, paní Jiřina rozhodla můj naprosto skvělý koncept, který jsem vymyslel ve chvíli osvětleného jasna, které v tu chvíli vystřídal pocit tupého prázdna. Ani nevím proč, ale uchýlil jsem se k technice Ohýnku života (zřejmě z čirého zoufalství). Při technice se paní Jiřina velice dobře uvolnila, hodně přemýšlela a rozhovor, která trvala více jak polovinu setkání, si užila, viz ukázka č. 1. S metaforou ohýnku se jí evidentně velmi dobře pracovalo a získal jsem pro další průběh terapie jednak hodně zdrojů a také jakýsi metaforistický jazyk, ke kterému jsem se při dalších setkáních připojoval (jak dnes plápolá Váš ohýnek, kdo do něj v posledním týdnu přiložil, jak to udělal atd...). Zpětně velmi lituji toho, že jsem se možná až příliš rychle nechal odradit prvotním odmítnutím zázraku. Byla to má terapeutická nezkušenost a nejistota, která mě k tomu vedla.

Při vynoření z ohýnku si začínáme povídat o zdrojích, které se pokouším strukturovat škálou. Paní Jiřina uvádí, že je na škále od jedné do deseti na čísle 4. Vyjasňujeme si, co čtyřka znamená, vyzvedávám silné stránky klientky a doptávám se na drobné kroky vedoucí k pětce (DE SHAZER 2011).

Na závěr konzultace klientka uvádí, že se jí velice ulevilo, od rána měla deprese (což jsem nevěděl), a nyní odchází v dobré náladě. Velmi jí „bavil“ ohýnek života, který jí dodal naději.

Druhé setkání:

Na druhé setkání přichází paní Jiřina ve špatné náladě, skleslá, v konzultaci mluví méně než v prvním setkání. Když jsem si poté nahrávku pouštěl, zjišťuji, že jsem převzal hodně iniciativy a v konzultaci jsem prostor zaplňoval – zpětně si říkám, že by bylo šikovnější paní Jiřině v průběhu konzultace prostor vrátit. Je velmi ovlivněná tím, že její klíčová pracovnice je nemocná (nic závažného se nedělo, jen na pár dní byla doma). Velmi jí zasáhlo, když viděla Katku, že jí není dobře. Na tuto situaci jsem byl předem připraven od kolegyně.

Sama označuje svůj stav „... jdou na mě deprese...“. Měla nutkání mi označit všechny viníky v jejím okolí, kteří jí dělají špatné věci, ze kterých ona deprese má. Jsou to ostatní lidé z Chráněného bydlení, kteří jí nepomáhají a nedělají to, co by ona chtěla. Rozhovor jsem zavedl na výjimky a jinakost situace, která nastane po odstěhování. Jako nosné téma jsme posléze nešli starost o sebe samotnou a prostor pro sebe sama. Tímto tématem jsme se prokousávali velice podrobně a snažil jsem se ho hodně detailně prozkoumat a hodně ho pro klientku prakticky uchopit. Na konci rozhovoru jsme se dostali k tomu, že hodně věcí dělá (... „no vlastně si nechávám ten jeden den pro sebe, kdy jdu venčit toho pejska, je to takovej ten relax prostě ...“), akorát v současné době je pro ní velmi obtížné si říci, že to tak je. Sama ale přináší myšlenky k tomu, jak by se o sebe mohla starat více, jaké praktické věci by k tomu vedly. Paní Jiřině jsem dal domácí úkol, aby si zvolila den, kdy bude mít pro sebe více času a prostoru. Zvolila si neděli, kdy půjde tradičně vyvenčit pejska a pokusí se ještě dojít do obchodu, kde si udělá radost něčím hezkým. Na konci našeho setkání byla klientka více uvolněná, hodnotí jako příjemné to, že si mohla popovídat, protože když má deprese, tak jí nikdo nechce vyposlouchat.

Celý rozhovor jsem hodně vedl a řídil, v našem systemickém prostředí možná až příliš. Jednak klientka moc nemluvila a poté jsem se přistihl, že hodně vnáším do mého myšlení zakázku z nultého setkání, kterou jsem v konzultaci párkrát oslovil, ale hlavně jsem jí měl hodně v pozadí, zpětně musím přiznat, že velmi ovlivňovala naše setkání.

Třetí setkání

Na třetí setkání přichází klientka ve špatné náladě, popisuje svůj stav opět jako depresi. Začíná mluvit o tom, že jí ostatní klienti dělají naschvály a mám pocit, že je hodně vnořena do problémů, které zažívá ve vztazích s ostatními. Pracuji s předpokladem, že klientka je vnořena do problémového systému a mou nejlepší intervencí bude, jí dát nějakou naději, snažím se vrátit konverzaci od ostatních lidí k paní Jiřině. Tento svůj pracovní předpoklad jí nikterak nezveřejňuji, ale snažím se ho v první polovině konzultace držet. Má snaha o vracení klientky k sobě a hledání výjimek v problémovém systému způsobí to, že se v první půlce rozhovoru jaksi přetahujeme, i když se obsahově držíme jedné linky příběhu. Po zhlédnutí videa jsem si říkal, že nyní bych více počkal a byl s klientkou delší dobu v jejím trápení, tak aby mi všechno mohla převyprávět – ponaučení pro mě je více trpělivosti. V druhé polovině přichází ale velmi výrazná změna, dalo by se říci celé terapie, kdy paní Jiřina řekne, že jediné, co jí zde ještě drží, jsou léky a jinak se již cítí připravená na změnu. Uvědomila si to, když jí naštváli ostatní klienti, dala si sama sobě úkol se zabavit a šlo jí to. Snažím se přechod hodně konkrétně formulovat tak, abychom se dostali do možná co nejvíce konkrétních věcí a situací, které jí budou potkávat. Šli jsme na to společně cestou běžného dne, kdy jsem po paní Jiřině chtěl, aby mi zkusila popsat, jak by mohl vypadat běžný den v novém bydlení. Co bude praktického dělat, jak naplánuje den, kde budou ostatní lidé, kde bude mít podporu atd. Paní Jiřina přichází také s tématem koťátka, které by si chtěla vzít. Na novou situaci se snažíme koukat skrz optiku pozitivní změny. Tedy co by to klientce přineslo, v čem by jí pomohl. Nicméně se dostáváme do fáze, kdy mi v situaci není dobře, protože mám pocit, že se bavíme více jako paní Jiřina x vedoucí služby a klientka po mě chce praktické věci, které náleží do role vedoucího. O svém pocitu klientce říkám a se slovy „nyní tady budu chvíli jako vedoucí, protože Vám to potřebuji říci ...“. Bavíme se o pravidlech, které na bydlení jsou. Mé vystoupení z role pro mě nebylo vůbec příjemné, a myslím, že tuto změnu rolí jsem já cítil jinak, než paní Jiřina.

Setkání končíme s tím, že paní Jiřina je plná naděje a dokonce říká „... oni ty doktoři nějak dopadnou...“ To je obrovský posun v postoji klientky, kdy na minulém setkání stejnou situaci hodnotila jako stresující záležitost. Posun vnímání připisuje klientka tomu, že má právě naději, kterou dnes dostala.

Čtvrté setkání:

Paní Jiřina se dnes na konzultaci těšila, přišla hodně brzo, s veselým úsměvem na tváři. Sama začala rozhovor tím, co jí v poslední době potěšilo a velmi byla překvapena z ostatních spolubydlících, kteří jí podpořili na komunitě. Dnes se cítí na škále na čísle 4,5 a sama říká, že až bude na čísle 5, bude připravená na to jít do bytu. Více se také blíží termín nástupu na byt, což zmiňuje s určitou obavou, nicméně přestěhování dnes vnímá, jako nový začátek. V desáté minutě našeho rozhovoru (ukázka č. 2) začínáme mluvit o tom, co to nový začátek znamená. Je zde velký posun ve vnímání situací, kdy podle mého názoru začíná hodně přemýšlet nad tím, jak to bude v novém bytě vypadat.

Ze čtyř a půl na pětku na škále se dostane, až si bude moci promluvit s Katkou a doladit s ní praktické věci ohledně dávání léků, řešení krizových situací atd. Snažím se oceňovat, že je v tom velice aktivní, má naplánováno, kdy se s klíčovou pracovnící sejde, co všechno musí společně probrat. Snažím se také vyzdvihnout energii, kterou v posledních dnech má.

V závěru setkání se bavíme o vztahu s dcerou, kdy paní Jiřina má nyní úplně jiný pohled a sama říká, že o dceru už nemá tak velký zájem jako měla dříve. Vztah popisuje jako méně intenzivní, což jí pomáhá se od ní odpoutat a také se vůči ní dokáže hodně dobře vymezit. Nový pohled se snažím prozkoumat po praktických stránkách a paní Jiřina uvádí, že by chtěla, aby dceru vídala jednou týdně. Jako částečné přiblížení dcery vnímá to, že se zaručí za kocourka a také to, že s ní půjde k lékaři.

Páté setkání

Klientka přichází na dnešní setkání s cílem, že se chce naučit, jak se dostat z depresí. V mezidobí měla pár špatných dní a musela se vrátit k užívání léku na zklidnění, které dost dlouhou dobu vysazovala. Nyní po konzultaci s psychiatrickou ho bude užívat pravidelně.

Zplnomocňuji klientku tím, že se sama dokázala rozhodnout a sama požádala o pomoc jiné lidi, kteří jí léčbu změnily a také jsem se snažil tuto schopnost vyzdvihnout pro další podobné situace, které jí budou čekat. I přes špatné události, které jí potkali, se cítí připravená jít do bydlení. Sama uvádí, že je zajímavé, že se o ní dcera začala více zajímat. Dokonce se domluvili na tom, že jí doprovodí k lékaři a také jí dcera podpořila v tom, že si k sobě vezme

kocourka, což velmi často opakuje. Po dceři by ale chtěla daleko více, hlavně chce, aby se o ní dokázala postarat. Tento předpoklad se snažím oslovit, protože od pí. Katky vím že dcera má pocit, že dělá pro matku vše, co může, a problém vidí v matce, která není schopná vytvářet normální vztahy. Předpoklad oslovuji tím, že se ptám, zdali má umět dcera pomoci a poradit matce, která má větší životní zkušenosti (dceři je 22 let). Klientka se ale hodně rozpovídá a konzultace se začíná hodně rozvolňovat. I přes mé snahy strukturovat rozhovor (to jsem se snažil dojednáváním zakázky „... bavíme se o hodně tématech, co je ale nejdůležitější“) se mi nedaří navázat na jednu linku. Klientka vypráví o vztahu s dcerou, jak to má s depresemi. To, že mi klientka hodně utíká, si vysvětluji tím, že je pro ní téma vztahu s dcerou velmi obtížný a asi není vhodná doba.

Asi v polovině konzultace a v duchu „když to nefunguje, vyzkoušej něco jiného“ se vracím na začátek našeho setkávání. Na kolik je paní Jiřina připravená jít do tréninkového bytu. Paní Jiřina se dnes cítí těsně před pětce a k tomu, aby byla na pětce, jí dle svých slov pomůže, když bude moci zahnat špatné myšlenky. Rozhovor směřuji k tomu, jak to zařídit, co pro to má udělat. Hovor se snažím hodně, dalo by se říci až moc, řídit asi ze strachu, aby se mi klientka moc nerozpovídala a také proto, že je to naše předposlední setkání a já si potřebuji ověřit, zdali ví, co má v náročných situacích dělat (ukázka č. 3). Ví, že v tom překračuji trochu rámec terapie a pouštím se na pole péče, respektive návodů a doprovázení (Ludewig 2011). Myslím si, že v kontextu organizace, ve které se odehrávají naše sezení, je to normální, možná dalo by se říci i nezbytné.

Šesté setkání

Poslední setkání bylo kratší než ostatní a domluvili jsme se na tom, že budeme víceméně hodnotit naši spolupráci. Setkání proběhlo v době, kdy paní Jiřina již byla domluvená na stěhování a věděla přesný termín. Mým záměrem bylo shrnout naši spolupráci a pokusit se o vyzdvižení toho, jaký pokrok paní Jiřina udělala. Paní Jiřina se sama cítí připravena, na škále se hodnotí na pětce, tedy na stupni, kdy je připravena zkusit přejít do tréninkového bytu. Mluví o tom, že se do bytu velmi těší, a i když má před sebou strašáky (lékařské vyšetření, které jí čeká), tak si myslí, že to zvládne. Náš rozhovor jsem směřoval k přínosu toho, co klientce nové bydlení přinese, za přínosy považuje klid a prostor a to, že se bude cítit

jako normální člověk. Dříve se cítila jako bezdomovec a nyní bude jako normální člověk žít v bytě. Na konci setkání jsem měl potřebu si ověřit (vím, že jsem se vydal na cestu kontroly, ale nějak jsem to potřeboval klientce připomenout a také si ověřit, zdali ví, jak se o sebe postarat, když jí bude špatně), jestli zná krizové scénáře. Sama mi vyjmenovala, komu kdy může volat, jaké pomůcky si vytvořila k tomu, aby si na čísla vzpomněla, a také jsem musel ocenit její scénáře, týkající se léků.

4. Závěr

Klientka se zdárně odstěhovala a zatím v tréninkovém bytě bydlí. Jsem rád, že terapií jsme přispěli k tomu, že náročnou situaci paní Jiřina zvládla, nicméně musím zdůraznit, že terapie byla jen střípkem z mozaiky, kterou paní Jiřina dělala k tomu, aby se měla dobře.

Když se koukám zpětně na svou práci, tak musím říci, že jsem nedělal nic velkého, byl jsem s klientkou, snažil jsem se jí podporovat, oceňovat. Podle mého názoru bylo pro klientku nejužitečnější zkompetentňování, které v jiném kontextu pomoci nedostávala v takové míře. Jinakost mé práce je především ve větším naslouchání mé víře, že klient je tím největším expertem na svůj život. Což je pro většinu z nich příjemnější a mnoho lidí, se kterými se setkávám, tento respekt nezažilo.

Já si z této terapeutické práce odnáším rozporuplné pocity. Na jednu stranu jsem rád, že paní Jiřina dosáhla toho, co chce a já jsem jí v tom byl trochou nápomocen. Na druhou stranu si kladu spoustu otázek na vedení případu a také se musím přiznat, že jsem se dopouštěl chyb, které by mohli vést k plynulejšímu průběhu celé terapie.

5. Seznam literatury:

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

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.

ZATLOUKAL, Leoš. "Zázračná otázka" a její využití v krátké terapii. *Psychoterapie* [online]. **2009**(3): str. 179 - 191 [cit. 2015-12-30]. Dostupné z: <http://dalet.cz/Clanky/ZO.pdf>