

GI, konzultace a vzdělávání  
Psychoterapeutický výcvik Umění terapie  
UT13

Rosteme ve víře ... v nás i klienty.

Závěrečná komentovaná kazuistika

Zpracovala: Mgr. Ing. Markéta Horáková  
Lektoři výcviku: Mgr. Zuzana Kocábová a Mgr. Zdeněk Macek  
leden 2017

# Obsah

Úvod.....	3
1 Moje cesta k psychoterapii.....	3
2 Můj psychoterapeutický balíček.....	4
3 Komentovaná kazuistika.....	6
3.1 Kontext setkávání.....	6
3.2 První konzultace (16. března 2016).....	6
3.3 Druhá konzultace (30. března 2016).....	7
3.4 Třetí konzultace (13. dubna 2016).....	9
3.5 Čtvrtá konzultace (20. dubna 2016).....	10
3.6 Pátá konzultace (25. dubna 2016).....	10
3.7 Šestá konzultace (11. května 2016).....	12
3.8 Sedmá konzultace (13. června 2016).....	12
3.9 Osmá konzultace (27. června 2016).....	12
3.10 Devátá konzultace (15. září 2016).....	13
3.11 Desátá konzultace (27. září 2016).....	14
3.12 Reflexe konzultací.....	14
Závěr.....	15
Literatura.....	16

## Úvod

Tato práce je psaná k ukončení psychoterapeutického výcviku v systemickém přístupu. Je rozdělená na dvě části. První část obsahuje kapitoly zaměřené na mou psychoterapeutickou cestu a druhá část je komentovaná kazuistika z mé terapeutické praxe. Práce nese název Rosteme ve víře ... v nás i klienty. Název je vyjádřením naděje začínajícího terapeuta ve zlepšování svých terapeutických dovedností a vyjádření naděje v klienta, že dokáže s pomocí terapeuta, ho nakonec ve svém životě vůbec nepotřebovat.

## 1 Moje cesta k psychoterapii

Při nástupu do minulé práce, přede mnou stála výzva, vycházející z jedné oblasti mých pracovních povinností. Z pohledu komplexní péče o člověka v jeho bio-psycho-sociálně-spirituální jednotě jsem klienty a zaměstnance podporovala a pomáhala v udržení či zlepšení kvality jejich života. Hned na začátku této práce jsem začala uvažovat o psychoterapeutickém výcviku. Nicméně trvalo tři roky, než jsem si vybrala směr a přihlásila se do výcviku. Důvodem výběru systemického přístupu bylo určité sepětí systemiky a sociální práce. V sociální práci se staly dominujícími principy – lidské právo, důstojnost, nezávislost. Úlehla (2010) s nadsázkou podotýká, že lidská práva řekla, co dělat v sociální práci a systemika nabídla jak. Systemika nabídla návod, jak přijaté principy uplatňovat vůči jedinečnému klientovi v konkrétní práci s konkrétním člověkem. Pro mě osobně byla určující nabídka, stát se odborníkem na pomáhání, ne všemocným expertem (Úlehla, 2010). S tím souvisí rozhodnutí pro psychoterapeutický výcvik Umění pomáhat. Během výcviku a sbírání terapeutických zkušeností jsem se nevyhnula určitému rozčarování, které provází každou cestu, kterou v životě jdeme. Na konci výcviku však mohu s čistým svědomím říci, že systemický přístup pomáhá rychle a efektivně dosáhnout stanovených cílů v terapii a se svou volbou tohoto směru jsem plně spokojená.

## 2 Můj psychoterapeutický balíček

Tato kapitola je zaměřená na charakteristiku základních technik a postupů, které ve své terapeutické praxi používám.

Systemické myšlení se v určité míře opírá o dva pilíře. Jeden pilíř souvisí s teorií poznání, kdy naše poznání je ovlivněno biologií člověka. Druhý pilíř se vztahuje k lidskému systému sociálních interakcí a komunikací. Systemické myšlení tak nabízí psychoterapii myšlenkový rámec pro chápání problémů života jedinců i jejich sociálních vztahů (Ludewig, 2011).

Silná pětka popisuje kroky, kterými terapeut navozuje pracovní pohodu. Připojováním mluvíme podobně jako klient a díváme se na svět jeho očima. Vytvářením bezpečí vytváříme možnost, aby se klient naladil na naši pohodu. Oceňováním zdůrazňujeme všechno, čeho klient dosáhl vlastním úsilím. Zplnomocňováním oslovujeme klientovy schopnosti rozpoznat a dosáhnout toho, co je pro něho dobré. Potvrzováním dáváme zřetelně najevo, že má právo mít trápení, a i když mu nemůžeme rozumět tak jako on, je nám jasná míra trápení, které zažívá (Úlehla, 2015).

Pražský výtah je metafora výtahu o třech proveditelných krocích, kterými terapeut může v průběhu rozhovoru pečovat o své, potažmo klientovo bezpečí. V přízemí je terapeutovo bezpečí, tj. péče o sebe sama, která se odvíjí od sebedefinice terapeuta a vždy znamená omezení, ohraničení sebe sama, naplňování vlastních kritérií. První patro se nazývá – klient má vždy pravdu. Když má terapeut ve své pozici dostatek bezpečí, může principiálně vše, co klient říká, vnímat jako téma, aniž by s tím musel ihned něco dělat. Ve druhém patře pracujeme na společném tématu. Společné téma je dojednané téma. Takové, ke kterému se vracíme a které zapadá do vymezených pozic pracovníka a klienta ve společném rozhovoru (Úlehla, 2015).

Tři stavy mysli v bodě obratu, v němž končí porozumění minulému a otevírají se budoucí možnosti. Stav mysli tupé prázdno přichází jako zoufalá úzkost, protože terapeuta nenapadá nic jiného, než že jej nic nenapadá. Je to nesnesitelný pocit ztráty kompetence, profesionality, smyslu. Systemické řešení tohoto stavu spočívá v prostém a jednoduchém návratu k počátkům rozhovoru. Stav mysli osvětlené jasno přichází jako hřejivý pocit jistoty a smyslu, určitosti, nepochybnosti, zaručenosti, neklamnosti, evidence, spolehlivosti a skutečnosti. Nastává, pokud terapeut má ten správný nápad. Důsledkem je to, že klientovi říká, co by měl a mluví o tom způsobem, který omezuje klientovy možnosti odpovědět na přijetí či odmítnutí. Jistotu si tak dopřává na úkor klientovy možnosti

spolupráce. Stav mysli svoboda možností je zážitkem bezpečí, kdy terapeut volně a v pohodě brouzdá svými různorodými nápady. Pocit bezpečí mu dovoluje podstoupit riziko dialogu. Důsledkem je, že terapeut hovoří k tomu, co klient chce a mluví o tom způsobem, který ke klientově možnosti přijmout či odmítnout, přidává možnost, aby si také k tomu řekl své (Úlehla, 2015).

Lépe formulované cíle jsou cíle malé, týkajícího se konkrétního chování a výskytu, toho co klient chce, realistické, stojící určité úsilí a mající začátek (Úlehla, 2015).

Rozlišení základních typů pomoci a péče do čtyřech základních typů – vzdělávání, poradenství, doprovázení a terapie. Ve vzdělávání pracovník nabízí připravené a klient chce něčeho více. V poradenství pracovník nabízí tvoření a klient chce něčeho více. Při doprovázení pracovník nabízí připravené a klient chce něčeho méně. Při terapii nabízí pracovník tvoření a klient chce něčeho méně. Vzdělávání zprostředkovává dovednosti a vědomosti v nejširším smyslu, poradenství pomáhá podporovat a aktivovat možnosti, které jsou u klienta přítomné, ale neaktivní. Doprovázení poskytuje cizí strukturu, aby terapeut klienta stabilizoval, případně mu pomohl při zvládnání nezměnitelných potíží. Terapie se uplatňuje tehdy, pokud je žádoucí co nejrychlejší změna nežádoucího, ale v zásadě změnitelného stavu (Ludewig, 2011).

Zázračnou otázkou (z krátké terapie zaměřené na řešení) pomáháme klientům popsat, jak poznají, že dosáhli toho, co od terapie chtějí. Cílem otázky je hledat, objevit a uskutečnit hmatatelné a pozorovatelné následky zázraku (Shazer, Dolan a kol., 2011).

Cirkulárním dotazováním vtahujeme do reflektování vztahových souvislostí všechny účastníky. Přispíváme k tomu, že klient může říci, jak ho vnímají ostatní, jak je vnímá třetí osoba, jako oni vnímají třetí osobu a další ve vztahu ke klientovi, jak se sám ve vztahu k ostatním vnímá atd. Takto jsou explorovány průběhy vztahových kruhů, se kterými je klient svázán (sborník Systemická práce s jedincem).

Otázky zaměřené na konstruování skutečnosti slouží k osvětlení aktuálních vztahových vzorců. Používáme je v kontextu dojednávání zakázky a v kontextu prezentovaného problému. Při dojednávání zakázky jde obsahově o vyjasnění často různorodých a protikladných očekávání, explicitních, především však doposud nevyšlovených objednávek různých účastníků terapie. K vyjasnění používáme otázky dotazující se na kontext doporučení o očekávání přítomných. Po vyjasnění očekávání doporučujících osob a účastníků terapie přesouváme pozornost na prezentovaný problém. Používáme otázky na diferencovaný popis problému, aby se problém ohraničil, projevy

problémového chování, zjištění odlišností v pohledu jednotlivých osob, zjištění jak je problémové chování zasazeno do interakčního koloběhu a jak tento koloběh udržuje dotyčné chování (Schlippe, Schweitzer, 2006).

### 3 Komentovaná kazuistika

Pro kazuistiku jsem si vybrala jednoho z mých prvních klientů. Díky němu jsem se učila vedení psychoterapeutického procesu a získala hlavní zásady své terapeutické práce. Ze všech chci jmenovat důsledné dodržování hranic. Klient v této kazuistice se je snažil velmi často porušovat, a to různými způsoby. Díky tomuto jeho snažení jsem se učila nastavovat hranice a striktně se jich držet.

#### 3.1 Kontext setkávání

Začátek terapie s Pavlem spadá do počátku mého psychoterapeutického výcviku v roce 2013. Pavel se v té době účastnil specifického programu jedné služby v organizaci, kde jsem pracovala. Jeho účast na tomto programu byla velmi komplikovaná, protože nezvládal kontakt s dalšími členy programu. Byla mu tedy nabídnuta terapie. Setkávali jsme se v čtrnáctidenních intervalech po dobu jednoho roku (celkem proběhlo 15 konzultací). Terapii jsme ukončili ukončením jeho účasti v programu. Po roce a půl se ozval přes e-mail s tím, že by potřeboval další terapeutickou pomoc.

#### 3.2 První konzultace (16. března 2016)

Pavel přišel na první konzultaci v březnu 2016. Bylo to třetí měsíc poté, co sám opustil jedno křesťanské společenství, které mu dávalo podporu a pomoc. Toto společenství, především jeho dva hlavní představitelé – Tomáš a Lída, pro něj znamenali vztah, který byl v jeho životě primární. Vztahy s rodiči a další rodinou byly pro něho upozaděny. Jako hlavní důvod důležitosti těchto vztahů, oproti vztahům v rodině, uváděl víru.

Pavel ze začátku první konzultace moc nemluvil. Bylo to něco, úplně jiného, než jsem byla u něho zvyklá před rokem a půl. Tenkrát byl během konzultací značně zahlcující. Na této konzultaci odpovídal na položené otázky úspornějším způsobem a tichým, klidným hlasem. Byl smutný a skleslý. V první části konzultace popisoval důvody jeho odchodu ze sboru. Hlavním důvodem bylo to, že ostatní členové ve sboru mu již nechtěli dávat tolik

prostoru k pláči a stěžování si, jak to má v životě těžké. Tomáš s Lídou, kteří ho individuálně duchovně doprovázeli, ho začali vést k tomu, aby své problémy tolik neventiloval před ostatními. Toho natolik postupně naštvalo, že s nimi ukončil veškerou spolupráci. Našel si jiné křesťanské společenství, do kterého začal docházet, nicméně ukončení vztahu s Tomášem a Lídou ho značně trápilo. Vztah s Tomášem byl hlavním tématem této konzultace.

Využila jsem kroky silné pětky – připojování, vytváření bezpečí, ocenění, zplnomocňování, potvrzování. Osvědčilo se zejména potvrzování a oceňování. Potvrzování toho, že má právo na trápení a bolest, kterou cítí. Ocenění toho, že dokázal hledat další možnosti podpory a pomoci. Po ocenění jeho snahy, na něm bylo znát zřetelné uvolnění a uklidnění.

Ptala jsem se Pavla, v čem mu můžu pomoci, k čemu mu naše konzultace mohou být užitečné. Pavel si přál, aby neměl v sobě bolest, aby měl pokoj a klid. Měl v sobě hodně bolesti, která ho jako kámen tlačila k zemi. Mou snahou bylo, aby Pavel popsal své přání konkrétnějším způsobem. Ale nedařilo se to. Několikrát a různými způsoby jsem se snažila zjistit cílový stav, ke kterému chce Pavel dospět. Použila jsem podobné otázky, jinak položené. Čím mu můžu být prospěšná? Co by si chtěl z naší konzultace odnést? Jak přemýšlel o tom, když mi psal, že by potřeboval terapeutickou pomoc? Ale Pavel stále zůstával u obecného pojmu bolesti a trápení. V té chvíli pro mě bylo důležité uvědomění, že nemusíme v první konzultaci dojít k popisu cílového stavu, že nemusíme hned definovat zakázku. To pro mě znamenalo značné uklidnění a s klidem jsem se vrátila k silné pětce. A u ní setrvala až do konce konzultace. Znamenalo to vytvoření bezpečí a atmosféry důvěry pro naše další pokračování. Na Pavlovi bylo znát postupné vyjití ze smutku a zklidnění. To se projevilo jeho rychlejším tempem a bohatším slovníkem v komunikaci.

*Reflex. První konzultace pro mě znamenala, že jsem si znovu uvědomila, jak je velmi důležité vytvořit bezpečné prostředí pro terapii. Cenným faktem bylo také to, že oceňování klienta, ho vyvádí ze „špatné minulosti“ a vede ho k naději, že je možné tuto minulost změnit.*

### 3.3 Druhá konzultace (30. března 2016)

Hned od začátku konzultace jsem se snažila pracovat na vyjádření Pavlova přání. Pavel potřeboval pomoc, ale nedokázal ji zkonkretizovat ani nijak více specifikovat.

Zhruba po deseti minutách začal Pavel plakat a mluvit o tom, že nezvládá svůj život, má bolesti každý den a čeká na to, až padne.

*Reflexe. V průběhu Pavlova pláče jsem se zabývala tím, nakolik bude prospěšné nechat ho vyplakat a projevit tak dostatečně emoce a nakolik bude prospěšné ho postupně vyvést z této „bídy“ a směřovat ho k naději, že bude lépe. Vybrala jsem si druhou možnost, respektive vybrala jsem si ji sama pro sebe. Po Pavlovi jsem chtěla, aby si sám určil, co chce.*

Použila jsem proto opět silnou pětku, protože se osvědčila již v první konzultaci. Pro Pavla to znamenalo určité ukotvení. Po tvářích mu stékaly slzy, ale byl schopen mluvit o tom, co pro něj pláč znamená. Je to něco, co se mu stává relativně často. Naposledy v novém společenství. Dávali jsme do souvislostí brečení a pád. Zde vnímám rozpor, kdy Pavel mluví o tom, že je mu tak špatně, že čeká, až padne. Když jsem se ptala, co ten pád znamená, odpověděl, že až padne, bude brečet. Snažila jsem se mu zprostředkovat náhled toho, že čeká na pád, který znamená brečení, ale již teď brečí. Tato moje snaha neměla vůbec žádnou odezvu. Pavel se znovu vrátil k tomu, že potřebuje pomoc. Vrátila jsem se tedy k tomu, co pomoc znamená, jak chce, bych mu já pomohla a jak mu pomůžou naše konzultace. Dostali jsme se k mapování toho, co všechno potřebuje, aby mu bylo lépe a sepsali přehled témat, která potřebuje probrat.

*Reflexe. Všechna témata, která Pavel potřeboval probrat, byla o vztazích s ostatními. Dominoval vztah s Tomášem a Lídou. Další vztahy byly se ženami, se kterými potřeboval mít kamarádský vztah.*

V další části konzultace jsem se snažila o dojednávání zakázky. Mluvila jsem o možnostech, které při terapii máme, a nabízela, co mohu poskytnout. Zjistila jsem ale, že Pavel nebyl na toto dojednávání připraven. Zůstal na úrovni přání a ode mě žádal obecnou, nekonkrétní pomoc. Nedařilo se nám to skloubit dohromady.

*Reflexe. Uvědomila jsem si zde, svou úpornou snahu o dojednávání zakázky. Dojednávání zakázky stojí na klientových objednávkách a na terapeutově objasňování vlastních možností, neboli nabídkách (Úlehla, 1996). Snažila jsem se rozlišit objednávky, které jsem v konzultaci slyšela, a doptávat se Pavla, jestli to jak jeho přáním rozumím, taky tak vnímá. Pavel většinou přitakal, ale nedařilo se mi rozvinout to, co s tím můžeme dělat.*

Snažila se tedy zorientovat se v tom, co je tím hlavním problémem, proč potřebuje pomoc. Ptala jsem se ho na představu jeho života bez bolesti. To nás vrátilo k našim vypsáním tématům a otevřeli jsme vztah s Tomášem a Lídou. Pavel na nahozenou udičku



zareagoval. Konzultace dále pokračovala popisováním vztahu s Tomášem a toho, co pro Pavla tento vztah znamená. Mluvili jsme o tom, co znamená blízký vztah. Pro Pavla je takový vztah o důvěře a otevřenosti. Konzultaci jsme ukončili tím, že Pavel chce pracovat na udržení a zlepšení vztahu s Tomášem a Lídou.

*Reflexe. Tím, jak se mi nepodařilo dojednávání zakázky, tak jsem se snažila více zorientovat v Pavlově problému. Problém je něco, co někdo pokládá za nežádoucí stav, který si žádá změnu a zároveň něco, co je zásadně změnitelné (Schlippe, Schweitzer, 2006). Jak uvádí Ludewig (2011), tak nás ze systemického hlediska příčina vzniku problému zajímá jen okrajově. Důležitější než obsah pravdy v pracovní hypotéze je najít východisko, které se pro terapii jeví jako užitečné. Konzultaci jsem končila s dobrým pocitem, že máme rozjednanou zakázku. U terapií s jinými klienty bych řekla, že zakázka byla dojednána. U Pavla jsem se chtěla příští konzultaci k dojednávání vrátit.*

### 3.4 Třetí konzultace (13. dubna 2016)

Můj plán, vrátit se hned na začátku k vyjednávání zakázky, byl narušen Pavlovým přinesením obrázku. Nakreslil obrázek své bolesti. Znázornil ji jako veliký kámen a vedle ní lidi, kteří mu od té bolesti pomáhají. Na mou otázku, jestli je to téma, kterému se chce dnes v konzultaci věnovat, řekl, že asi ne, ale chce mi vysvětlit jak velkou bolest má, jak se cítí a trápí. Zhruba deset minut mi tedy vysvětloval co je na obrázku a kdo všechno mu v tom může pomoci. Tím jsme se dostali k mému původnímu plánu. Mluvili jsme o tom, co můžeme udělat pro zlepšení jeho vztahu s Tomášem a Lídou, kteří mu ještě donedávna pomáhali.

*Reflexe. Jeho vlastní iniciativa, kdy doma namaloval a přinesl svůj obrázek bolesti, mě přiměla přemýšlet, jestli jsem v předchozích konzultacích věnovala dostatek prostoru k vyjádření jeho bolesti.*

Konzultace dále pokračovala podrobným probíráním vztahu s Tomášem a Lídou. Pavel charakterizoval, co mu vztah přináší a co mu v něm chybí. Srovnával vztah s Tomášem a Lídou, u které prohlásil, že je to „na mrtvém bodě“. Mluvili jsme o hranicích, které si vůči Pavlovi postavili. Snažila jsem se rozšířit jeho úhel pohledu otočením stran a zeptala se otázkou, kdyby byl Pavel na jejich místě, jestli by tam také dal nějaké hranice. Pavel by si hranice ve vztazích k ostatním postavil. Mluvil o tom, že jsem prospěšné. Když jsem však posunula prospěšnost hranic z obecné úrovně do konkrétního příkladu hranic u Tomáše a Lídy, tak se Pavel začal zlobit. Byl téměř naštvaný a ptal se, o co mi jde. Místo

odpovědi jsem se zeptala, jak je na tom s hranicemi v ostatních vztazích a po zbytek konzultace jsme se věnovali získávání náhledu na důležitost a význam hranic ve vztazích.

*Refexe. Podstatnou součástí terapeutického procesu je identifikovat osoby a komunikace, podílející se na vzniku „problémového stavu“ a zahrnout je do procesu řešení, fyzicky nebo alespoň v myšlenkách (Schlippe, Schweitzer, 2006). Mou snahou bylo zahrnout pohled Tomáše a Lídy do procesu terapie. To, že to Pavla nazlobilo, bylo pro mě na jednu stranu překvapením a musela jsem se s tím v tu chvíli vypořádat (vysvětlením sama sobě proč se tak ptám) a na druhou stranu to rozšířilo můj pohled, kdy jsem si uvědomila, že podobný scénář může Pavel běžně ve vztazích prožívat.*

### 3.5 Čtvrtá konzultace (20. dubna 2016)

Pavel přišel na tuto konzultaci s „novým tématem“. Tímto novým tématem, který potřeboval probrat, než bychom šli v naší zakázce dále, byl jeho pláč ve společenství mládeže. Pavel na posledním setkání mládeže brečel a pak se dozvěděl, že někteří kvůli němu nechtějí na setkání chodit. Po ujištění, jestli chce tuto konzultaci tedy věnovat tomuto tématu, jsme začali rozebírat jeho pláč. Pavel popisoval důvody pláče a toho, co mu pláč přináší. Vztahoval jej ke své bolesti. Na otázku, jestli je ten pláč něco, čeho se chce zbavit, odpověděl, že vlastně ne. „Vadí to asi ostatním, ale já s tím problém nemám.“ Pavlovi vadilo to, že to vadí ostatním. Doptávala jsem se na konkrétního člověka (Pavlem zmiňovaným), kterému to může nejvíce vadit, a použila cirkulární otázky. První otázky Pavel příliš nechápal. Nerozuměl tomu, proč se ptám na někoho jiného. Postupně jsme se však dostali k novému pohledu. Pavel nahlédl, že jeho pláč může dotyčným vadit a nemusí se kvůli němu ve společenství cítit dobře.

*Reflexe. Cirkulární otázky byly první věcí, které mě napadly, když Pavel začal mluvit o tom, že někomu se nelíbí jeho pláč. Cirkulární otázky vycházejí z předpokladu, že v sociálním systému může být veškeré projevované chování chápáno také jako nabídka komunikace. Způsoby chování, symptomy a různé formy vyjadřování pocitů je třeba chápat nejen jako děje probíhající v člověku, ale také z hlediska jejich funkce vzájemného definování vztahů. Proto zviditelnění těchto komunikačních významů může být zajímavější než se vyptávat na jeho vlastní pocity. Pocit znamená poselství směrem k někomu jinému. A proto se tážeme toho, kdo poselství přijímá, nikoliv toho, kdo je vysílá (Schlippe, Schweitzer, 2006). Užitečnost použití cirkulárních otázek jsem ocenila především kvůli*

tomu, že Pavel dokázal nahlédnout, jak to můžou mít ostatní, což se v našich konzultacích příliš nestávalo.

### 3.6 Pátá konzultace (25. dubna 2016)

Na začátku této konzultace jsem vrátila k tématu minulé konzultace. Chtěla jsem si především potvrdit, jestli náhled, který Pavel minulé získal, mu zůstal. Pavel prohlásil, že „ostatním to asi vadí“, ale on se tím již zabývat nechce, není to pro něj důležité. Vrátili jsme se proto k tématu vztahu s Tomášem a Lídou. Pavel popisoval, že vztah s Tomášem je na „dobré cestě.“ Chtěla jsem vědět, jak se na tu „dobrou cestu“ dostal. Pavel zdůvodnil tuto cestu „já jsem se rozhodl, že to můžu zachránit.“ Následné ocenění mi dalo čas, abych vzpomínala na moment v terapii, kdy jsem měla radost, z toho, že Pavel přijal zodpovědnost za určitou věc, ale k dosaženému cíli to nevedlo. Chtěla jsem to udělat tak, aby to nyní k nějakému cíli vedlo. Směřovala jsem proto Pavla k ukotvování toho, co ve vztahu s Tomášem funguje. Jediné, co podle Pavla chybělo, byla větší důvěra. Zeptala se tedy otázkou, co nejmenšího by se muselo stát, aby se důvěra zvýšila. Pavel na mě téměř zíral a pak řekl „to chce čas.“

*Reflexe. Když to funguje, dělej toho víc – jeden z principů krátké terapie zaměřené na řešení (SFBT). Terapeut povzbuzuje klienta, aby dělal víc toho, co už funguje. Neposuzuje kvalitu klientových rozhodnutí, nýbrž pouze to, je-li řešení účinné. V závislosti na tom je další terapeutovou úlohou, aby pomáhal klientovi udržet si žádané změny. Toho je možné dosáhnout, když terapeut získá přesné znalosti o tom, v čem se klient choval nebo reagoval odlišně během období zlepšení. V důsledku nalezení toho, co takto účinkovalo, je klient schopen svůj úspěch opakovat a dochází k dalšímu rozvoji řešení (Shazer, Dolan a kol., 2011). Tímto principem jsem se snažila inspirovat při upevňování toho, co funguje ve vztahu Pavla a Tomáše. Pavel při popisu fungujících věcí byl ve větší pohodě a přispíval sám radami, které si jinak žádal ode mě. Pavlova věta „to chce čas“ mě přiměla přemýšlet, jestli mu já dávám v konzultacích dostatek času. Jestli se ho nesnažím více strukturovat, než je pro něho vhodné. Dospěla jsem k závěru, že to tak pravděpodobně je. Tím, jak se nám nepodařilo první konzultaci domluvit zakázku, mě přinutilo rychleji reagovat na to, co Pavel říká a nenechávat mu přílišný prostor.*

Ve vztahu s Lídou to podle Pavlových slov bylo „mrtvém bodě“. Snažila jsem se aplikovat, to co funguje ve vztahu s Tomášem, na vztah s Lídou. Použili jsme škálu a nejmenší kroky k posunutí se na škále. Přes mapování toho, co může Pavel udělat, jsme se

dostali k náhledu, že Lída může být z Pavla unavená a Pavel se tedy bude snažit „dát ji načas pokoj.“

*Reflexe. Škálováním jsme upevnili pohled na to, že se věci mohou zlepšit a klient ve zlepšení hraje hlavní roli.*

### 3.7 Šestá konzultace (11. května 2016)

Tato konzultace byla o hodnocení. Vztahy Pavla s Tomášem i s Lídou se zlepšily. Pavel přišel s dobrou náladou a plný optimismu. Konzultaci jsem tedy zaměřila na hodnocení, toho co se událo a zpevnování toho co fungovalo. Použili jsme opět škálu (posun z trojky na sedmičku). Pavel se charakterizoval jako otevřenější, méně se obávající případných konfliktů a nebojící se mluvit.

*Reflexe. Po této konzultaci jsem chtěla naše terapie ukončit. Za sebe jsem měla zakázku za naplněnou. Pavel ale trval na tom, že má ještě další věci k řešení. Proto jsme se domluvili na další konzultaci*

### 3.8 Sedmá konzultace (13. června 2016)

Pavel přišel řešit kamarádský vztah s holkou. V novém společenství navázal kamarádství s Katkou a jejím přítelem. Opakoval se scénář podobných Pavlových kamarádských vztahů. Svými kontakty je zahltil. Následovaly každodenní sms, e-maily a stěžování si na to, jak to má těžké. Vyhledal otce Katky, aby mu sdělil, že jejich vztah je pouze kamarádský a má s ní pouze čisté úmysly. Aby tento svůj postoj zdůraznil, navštívil ho 3x za sebou ve třech dnech a pokaždé mu sděloval to samé. Důsledkem bylo, že rodiče Katce doma doporučili, ať se s tímto člověkem nestýká a přítel Katky napsal Pavlovi, aby ji nechal na pokoji.

Pavel mi hned od začátku konzultace dával najevo, že potřebuje poradit. Přesněji řečeno, ať mu doslovně řeknu, co má dělat a on to udělá. Ptala jsem se, co by ta rada měla způsobit. Právě tak, když mluvil o tom, abych dala facku, tak jsem se ptala, co by měla způsobit, co potom bude jinak. (VIDEOUKÁZKA 1)

*Reflexe. V této konzultaci jsem se hodně zaměřovala na cílový stav. Při zpětné reflexi a sdílení záznamu v regionální skupině, jsem si uvědomila několik svých chyb – přílišná moje rychlost a očekávání odpovědí, vnášení svých „dojmů“ a jejich podsouvání klientovi. Snažila jsem se z nich poučit a v příštích konzultacích „zpomalit“, neklást tolik uzavřených*

*otázek a reagovat pouze na klienta bez vnášení svých dojmů a očekávání do terapeutického procesu,*

### 3.9 Osmá konzultace (27. června 2016)

Pavel přišel na tuto konzultaci velmi posmutnělý a skleslý. Prvních deset minut bylo téměř o mlčení. Přemýšlela jsem jak konzultaci uchopit. Rozhodla jsem se použít zázračnou otázku. (VIDEOUKÁZKA 2).

Po slovech „*položím zvláštní otázku*“ byla na Pavlovi vidět drobná změna v jeho pozornosti, mírný úžas a očekávání. Jeho ráno po zázraku bylo naplněné radostí, pokojem, úlevou, chutí bojovat, novou silou, absencí bolesti, setkávání se s jinými a pomáhání jim. První odpovědi obsahovaly pocity a myšlenky. Změna jeho řeči a popis rána po zázraku mě ukolébala a s těmito odpovědi jsem se spokojila. Trvalo mi nějakou dobu, než jsem si uvědomila, že bychom se měli pokusit nalézt konkrétní a podrobné popisy Pavlova chování. Pavlovi se pak podařilo popsat konkrétně, jak by se setkával s ostatními a jak by jim pomáhal.

*Reflexe. Někteří klienti mají obtíž vyjádřit jakýkoli cíl, tím spíš cíl zaměřený na řešení. To platí obzvláště o klientech s mnoha problémy. Pro ně je problém tak velký, že cítí, že i pouhý popis cíle nějak minimalizuje velikost a nepřekonatelnost problému. Způsob, jak se zeptat na klientův cíl, respektovat přitom závažnost problému, a zároveň dopomoci klientovi k tomu, aby přišel na menší, lépe zvládnutelné cíle, představuje otázka na zázrak (Shazer, Dolan a kol., 2011). Byla jsem si vědoma toho, že otázka na zázrak v osmé konzultaci, je přinejmenším diskutabilní. Uvažovala jsem o ní již v dřívějších konzultacích, ale její nepoužití jsem si vysvětlovala, že nebyl pro ni vhodný prostor, dařilo se nám něčeho dosáhnout použitím jiných technik. Při zpětném hodnocení použití tohoto způsobu práce, jsem viděla jako hlavní důvod dřívějšího nepoužití zázračné otázky, nedostatek jistoty využít tuto techniku. Nejistota pravděpodobně pramenila z vědomí potřeby přesného použití její základní formulace a ne zcela uspokojivého využití při terapii s jiným klientem.*

### 3.10 Devátá konzultace (15. září 2016)

Tato konzultace byla po delším časovém intervalu. Pavel přišel na terapii smutný, zklamaný ze všeho a všech kolem sebe. Obnovený vztah s Tomášem a Lídou byl „*poničený*“. Pavel se o prázdninách rozhodl vrátit se zpět do původního společenství.

Docházel tam na skupinové aktivity, stýkal se s dalšími členy. Necítil se tam úplně špatně, ale také ne zcela dobře. Navíc představitelé tohoto společenství, tzv. staršestvo, o něm chtěli rozhodovat. Pavel mluvil o tom, že budou rozhodovat, jestli se může stýkat s Lídou či ostatními členy ženského pohlaví. Pavel mluvil o „své bolesti“ a „balvanu, který bolí“.

*Reflexe. Pohled na Pavla a naslouchání jeho stručné charakteristice, jak mu je, ve mně vyvolávaly pocity zmaru. Musela jsem se vrátit k tomu, že jsme již jednu zakázku uzavřeli a k úspěchům, kterých Pavel již dosáhl.*

Ocenění již dosaženého, způsobilo, že se Pavel rozmluvil. Téměř 15 minut probíhal jeho monolog s pláčem o tom, co ho trápí. (VIDEOUKÁZKA 3).

Monolog způsobil u Pavla změnu ve vyjadřování i postoji ke své bolesti. Před monologem byla bolest kamenem, který je v srdci, přesahuje srdce a táhne celé tělo k zemi. Po monologu byl kámen menší a Pavel získal znovu postoj „já se rozhodnu, jestli s tím budu něco dělat.“ Začala jsem se ptát, co bude dělat, co bude dělat jinak, apod. Pavel mluvil o tom, že si sjedná schůzku s Tomášem a Lídou, řekne jim o svých pocitech, o tom jakou má představu jejich případných dalších setkávání, co by si přál, nesouhlasu o rozhodování staršestva o něm atd. Nakonec prohlásil, že pokud bude pro něj rozhodnutí staršestva ohrožující, odejde natrvalo ze sboru.

*Reflexe. V průběhu Pavlova monologu jsem si znovu potvrdila správnost přístupu ke klientovi ne z pozice já jako expert, ale klient jako expert. Klientovi není potřeba zvenku nic dodávat, aby byl schopen řešit své problémy – vše potřebné již umí a má se sebou (Milton Erickson, in Úlehla, 2015).*

### 3.11 Desátá konzultace (27. září 2016)

Desátá konzultace byla předběžně domluvená jako poslední. Začala hodnocením. Pavel hodnotil, čeho v průběhu konzultací dosáhl. To, co mu nejvíce pomohlo, byl čas, který jsem mu dala a možnost mluvit o své bolesti. Přišel si na konkrétní postupy, jak zlepšovat vztahy s ostatními a náhled, jak ostatní mohou jejich vztahy vnímat. Já jsem svoje zhodnocení opřela o tři hlavní body – ocenila jsem, co Pavel udělal, připomněla jsem jeho cíle a způsob, jakým některých cílů dosáhl a shrnula jsem „kudy šla řeč.“

Další část tohoto setkání byla o ukončení terapie. I když jsme se dohodli, že naše téma, zakázku máme ukončenou, tak Pavel s konzultacemi končit příliš nechtěl. Zde jsem udělala chybu, která je pro mě varováním do všech dalších ukončování terapií. Nabídla jsem Pavlovi případnou další možnost terapie v případech potřeby a tuto možnost jsem

musela již po měsíci odmítnout, protože jsem neměla časové kapacity. Poučením pro mě je, pracovat s nabídkou této možnosti, zvláště u lidí s tendencí si vytvářet závislosti, velmi opatrně.

### 3.12 Reflexe konzultací

Každá konzultace začínala rekapitulací období mezi jednotlivými konzultacemi. Pavel měl většinou přesnou představu, co potřebuje řešit a já se ho na každé konzultaci ptala, s čím přichází, co se má na této konzultaci stát, s čím chce odcházet. Někdy přišel s jiným tématem, či se vynořilo během konzultace, a já se v tomto případě doptávala, jestli se chce novému tématu věnovat či setrváme u našeho původního tématu. Při rekapitulaci všech konzultací je zřejmá linka jednoho tématu týkajícího vztahu s konkrétními osobami, další přinášená témata se týkala vztahů s jinými lidmi. Pracovali jsme pouze s těmito tématy a Pavel si některé úplně a některé z části vyřešil.

Úlehla (1996) uvádí, že pracovník by měl mít jasnou představu o tom, co si klient přeje, aby se změnilo, až spolu skončí kontakt. Nutno dodat, že téměř od počátku jsem to byla já, kdo měl jasnou představu toho, co Pavel potřebuje. Moje představa byla o tom, aby se konečně zbavil své závislosti na různých vztazích a začal je prožívat, včetně ukončení a začátku vztahů nových. V průběhu konzultací se tato moje představa korigovala s Pavlovou představou. Pavel chtěl setrvat ve vztazích s původním sborem i ve vztazích navázaných v novém sboru. V této terapii jsem se naučila odlišit svou představu toho, co by klient podle mě potřeboval, od představy toho, co si přeje. Není to samozřejmě to jediné, co si z této konkrétní terapeutické práce odnáším. Naučila jsem se již výše uvedenému striktnímu dodržování hranic a řadě dalších svých zásad, které jsem převzala do svého Etického desatera.

## Závěr

Závěr chci věnovat jedinému, a to poděkování. Děkuji svým lektorům ve výcviku – Zuzce Kocábové a Zdeňku Mackovi za doprovázení v našem terapeutickém růstu. Děkuji všem svým kolegyním a kolegovi za společný růst, obohacování a sdílení.

## Literatura

- Ludewig, K. (2011). *Základy systemické terapie*. Praha: Grada Publishing.
- Sborník Systemická práce s jedincem. *Studovna systemiky* [online]. [cit. 2016-12-4].  
Dostupné z WWW: <https://systemika.g-i.cz/record/1346>
- Schlippe, A., Schweitzer, J. (2006). *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta.
- Shazer, S., Dolan, Y. a kol. (2011). *Zázračná otázka. Krátká terapie zaměřená na řešení*. Praha: Portál.
- Úlehla, I. (1996). *Umění pomáhat*. Písek: Renaissance.
- Úlehla, I. (2010). *Vpád systemiky do sociální práce*. Předneseno v Praze na symposium Systemická sociální práce dne 23.11.2010.
- Úlehla, I. (2015). *Obrázková rukověť systemické psychoterapie*. [online]. [cit. 2016-12-4].  
Dostupné z WWW: <https://systemika.g-i.cz/record/1867>