

## **ZÁVĚREČNÁ KAZUISTIKA**

**Za hranice online komunikace**

Vypracovala: Mlada Otavová

Psychoterapeutický výcvik Umění terapie (2013 – 2017)

Lektoři: Zuzana Kocábová, Zdeněk Macek

## Obsah

OBSAH.....	2
ÚVOD.....	3
KONTEXT SPOLUPRÁCE.....	3
SEBEDEFINICE A SEBEREFLEXE: „JÁ“ PSYCHOLOG A SYSTEMICKÝ TERAPEUT.....	7
DŮLEŽITÉ MOMENTY A POSUNY VE SPOLUPRÁCI.....	9
1. TERAPEUTICKÉ SETKÁNÍ.....	9
2. TERAPEUTICKÉ SETKÁNÍ.....	11
3. TERAPEUTICKÉ SETKÁNÍ.....	13
4. TERAPEUTICKÉ SETKÁNÍ.....	15
5. TERAPEUTICKÉ SETKÁNÍ.....	17
REFLEXE ZPŮSOBU TERAPEUTICKÉ SPOLUPRÁCE S PETREM.....	18
ZÁVĚR.....	22
PODĚKOVÁNÍ.....	23
POUŽITÁ LITERATURA.....	23

## Úvod

O zpracování kazuistiky, popisující spolupráci s Petrem, jsem začala uvažovat po naší první terapeutické konzultaci. V té době jsem nahrávala rozhovory s více klienty, kteří souhlasili s pořizováním záznamu ze setkání. Poslech nahrávek mi umožňuje zkvalitňovat způsob vedení rozhovoru. Konečné rozhodnutí „pro Petra“ bylo z mé strany do značné míry ovlivněno tím, že se jednalo o téměř plnoletého klienta (většinou spolupracuji s dětmi, mladšími dospívajícími a jejich rodinami). Předpokládala jsem, že je v období, kdy bude postupně přebírat „život do svých rukou“ a to mě lákalo. Současně mi přišlo užitečné, aby terapeutickou práci právě s tímto klientem mohlo posoudit více lidí (intervize, supervize, zpětná vazba lektorů, kolegů z výcviku). Zpracovávání kazuistiky podle mě navíc pomohlo spolupráci s Petrem jasněji strukturovat (efektivní při dlouhodobější terapii). Vnímala jsem u sebe respekt k Petrovi, jeho odhodlání změnit svůj přístup k životu, ochotě zamýšlet se nad sebou samým, vyhodnocovat své zkušenosti a k nadšení, které v různých souvislostech projevoval. Na druhou stranu jsem byla obeznámena s tím, jaký dopad mělo Petrovo neuvážené jednání na druhé lidi a nechtěla jsem toto brát na lehkou váhu. Pro mě byla setkání s Petrem a zpětná reflexe terapeutické práce přínosná např. pozastavením se nad schopností poučit se z vlastních chyb, mít odvalu dělat věci jinak a zároveň si zachovat to, co funguje.

V navazující části kazuistického zpracování se věnuji kontextu spolupráce a pojetím sebe jakožto psychologa a systemického terapeuta. Následně se zabývám důležitými momenty a posuny v terapii. Poté se zamýšlím nad způsobem terapeutické spolupráce s Petrem. Kazuistické zpracování je ukončeno v okamžiku, kdy Petr vyhodnocoval svůj posun v době jednoho roku od chvíle, kdy proti němu bylo započato trestní stíhání.

## Kontext spolupráce

Terapeutická setkání probíhala v rámci ambulantního pracoviště střediska výchovné péče (SVP), jehož posláním je preventivně-výchovná péče o klienty s rizikem vzniku a vývoje poruch chování. Pomoc a péče SVP je poskytována dětem, dospívajícím a jejich rodinám. SVP nabízí individuální a rodinné poradenství a terapie, skupinové programy pro děti a dospívající, skupinový program pro rodiče a konzultace pro odborníky pracující s dětmi a dospívajícími. Úzká spolupráce je v případě potřeby navázána se školou (vyučujícími, výchovnými poradci, školními psychology, programy pro školy/třídy) a dalšími odbornými pracovišti (neurologie, dětská psychiatrie, psychiatrická nemocnice, oddělení sociálně právní ochrany dětí /OSPOD/, probační a mediační služba /PMS/, aj.). V daném zařízení pracuji na pozici psycholožky.

Středisko výchovné péče zkontaktovala matka na doporučení kurátorky (OSPOD). Petr (17) měl v tu dobu za sebou vyšetřování policie, započaté trestní stíhání a konzultace s pracovníkem probační a mediační služby. V rámci běžného postupu spolupráce se SVP nejprve absolvovali Petr s matkou a s otčímem **úvodní setkání** (únor) vedené kolegyní etopedkou, které bylo zaměřené na sdělení anamnestických údajů (osobní, rodinné, školní, volnočasové), informací týkajících se současné situace, ujasňování způsobů a podmínek poskytované odborné péče - byla podepsána „dohoda o spolupráci“. Kolegyně mi předala údaje o Petrovi a protiprávnímu jednání, kterého se dopustil („neoprávněný přístup k nosiči informací“ a provinění „poškození cizích práv“). Tento způsob získání a předávání informací o klientovi v rámci pracoviště se svojí „filozofií“ pravděpodobně liší od „systemického pojetí“, které podle mě přenechává větší volnost klientovi v tom, „jak o sobě mluví“, co považuje za důležité, co chce sdělit. Sama vnímám možné ne/výhody v obou postupech. Důležitější v tomto ohledu pro mě je nenechat se „zaslepit“ předávanými „fakty“ a vnímat to, co klient říká, na co se chce v danou chvíli zaměřit.

Petrovi je 17 let, studuje 2. roč. na STŠ<sup>1</sup>. Po škole by chtěl pokračovat dalším studiem. Prospěchově jsou jeho výsledky průměrné, výchovné potíže jinak nemá. Zajímá se o informační technologie (IT), baví ho sledování seriálů/filmů, čtení komiksů a knih. Petr, matka i nevlastní otec problémy v jiných oblastech negovali. Dle maminky se syn ve volném čase více zdržuje doma, nemá moc kamarádů. Alkohol, cigarety, jiné NL neužívá. Rodiče jsou rozvedeni. Žije s matkou, nevlastním otcem a s mladšími sestrami. Současné rodinné vztahy jsou harmonické. S biol. otcem se vídá sporadicky. Ze zdravotního hlediska mohly být pro chlapce zatěžující operace, které prodělal v dětství. V rodině biol. otce je psychiatrická Dg. související s emocionálními obtížemi.

Ze spisu a později i z rozhovoru jsem se dozvěděla, jak Petr popisoval vývoj situace před započítím spolupráce se SVP. Dle Petrova sdělení mu to, že se dopustil trestného činu došlo, až když k nim přišla PČR, provedla domovní prohlídku (zabavila PC) a sdělila obvinění. Petr se k danému přečinu od začátku doznával, litoval jej. Uvedl, že v tu dobu trávil většinu času doma na PC. Při prohlížení internetu se dostával i na méně běžné stránky, kde byly uváděny informace a přístupové kódy k různým osobním emailovým účtům a datovým úložištím. Ve dvou případech se pak skutečně do emailu a datového úložiště naboural a neoprávněně s daty nakládal. Překvapilo jej, jak snadné to bylo. Jako důvod svého konání zmiňoval prožitek dobrodružství a dobrý pocit z toho, že dokáže „něco víc, než ostatní“ (pocit moci, síly). Své jednání zpětně hodnotil jako nedomyšlené, nechtěl nikomu ublížit. V jeho počínání nebyl osobní úmysl (poškozené neznal). Matka nezletilého rizikové chování syna odsuzovala. O rozsahu jeho aktivit na internetu neměla povědomí. Doma si se synem promluvili, nastavili hranice užívání internetu. Byla přesvědčená o tom, že se syn poučil a nebude v daném jednání pokračovat. Petr napsal poškozeným omluvný dopis.

---

<sup>1</sup> Střední technická škola

Přibližně po pěti týdnech od úvodního setkání ke mně přišel Petr na **komplexní psychologické vyšetření** (březen). Cílem vyšetření je zjištění aktuálního psychického stavu a rodinných vztahů, vyloučení závažných psychických obtíží (lze doporučit další odbornou péči)<sup>2</sup> a upřesnění možného směřování odborné pomoci. Na úvod psychologického vyšetření se klientů obvykle ptám v duchu Andersonových otázek na to, co od spolupráce (případně konkrétně psychologické vyšetření) se SVP očekávají, čím jim může být užitečná/jiná, než dosavadní „způsoby řešení“. Zajímám se o jejich vnímání dané situace („cesta do SVP“, kontext). Společně pak hledáme a otevíráme prostor pro to, na čem můžeme společně pracovat (přizpůsobeno věku klientů). Ptám se na to, co se případně změnilo od prvního setkání v SVP, jaká jsou klientova přání, zda zažil nějaké chvíle/výjimky, kdy se mu dařilo lépe (SFBT). Zdůrazňuji klientům, že jsem tu od toho, abych jim pomáhala. Podobně to bylo u Petra. V té době čekal na to, zda jeho trestní řízení ne/bude pokračovat k soudu. Situace pro něj byla nejistá. Ohledně spolupráce SVP zpočátku nevěděl, co může očekávat. Ve svém každodenním životě změnil přístup. Začal více zvažovat důsledky svého jednání. Zaměřil se na školu (průběžné zvládání školních povinností) a budoucí profesní směřování. V tomto chtěl pokračovat i ve spolupráci se SVP.

Náplní další konzultace (duben) byla **diskuze o výsledcích psych. vyšetření, kde jsme společně zvažovali vhodné zaměření a formu spolupráce**. Setkání se opět účastnil Petr, s matkou a otčímem. Všichni zúčastnění se ze svého pohledu vyjadřovali k závěrům psychologického vyšetření. Mluvili jsme o projevech Petra v běžném životě. Na základě anamnestického rozhovoru, výsledků psychologického vyšetření, domluvy s Petrem a s jeho matkou, jsme s kolegyní vytvořily individuální výchovný plán (vzájemné podmínky a zaměření spolupráce), který Petr i jeho matka potvrdili podpisem. Dle plánu byla spolupráce obecně zaměřena na zajištění psychických potřeb klienta (utváření kladného sebepojetí: porozumění vlastním potřebám, prožitkům a přáním; posílení psychické odolnosti: zvládání zátěže, vyrovnávání se s nejistotou/změnami/neúspěchy; rozvoj sociálních a komunikačních dovedností) a posílení sebeovládání (sebereflexe; vyvarovat se sociálně nevhodného chování/podpora adaptivního jednání; práce s emocemi, osvojení si technik relaxace).

Petr zvažoval nabízené formy spolupráce (nejednalo se výhradně o „etopedickou problematiku“)<sup>3</sup>. Z naší strany byla doporučována především vrstevnická skupinová terapie, případně etopedické nebo psychologické individuální konzultace. Petr se považoval za méně společenského. Představa účasti ve skupině mu byla nepříjemná. Nakonec si zvolil individuální psychologické konzultace. Petr a jeho rodiče přijali můj návrh na pořizování záznamů z rozhovorů (možnost využití v inter/supervizi, zkvalitnění rozhovoru/spolupráce).

---

<sup>2</sup> např. klinického psychologa, dětského/dorostového psychiatra, neurologa, aj.)

<sup>3</sup> Ve SVP jsou evidována přibližně 2% klientů se soudně nařízenými návštěvami. Většinou s těmito mladistvými pracuje kolegyně etopedka

Poté byla dle předchozí dohody navázána spolupráce SVP a PMS. Pracovník PMS si vyžádal zprávu z psychologického vyšetření. V květnu probíhalo jednání mezi pracovníkem PMS a státním zastupitelstvím o pozastavení trestního stíhání. Trestní stíhání bylo, vzhledem k Petrově osobě, dosavadnímu způsobu jeho života i k okolnostem případu, podmíněně zastaveno. Mladistvému byla stanovena zkušební doba v trvání jednoho roku a šesti měsíců. Byla mu uložena výchovná povinnost podrobit se v průběhu zkušební doby vhodnému psychologickému/terapeutickému programu ve středisku výchovné péče.

Dané okolnosti mi narušovaly předpoklad o „dobrovolnosti spolupráce“. Byla jsem si vědoma očekávání ze strany institucí (PMS, OSPOD, SVP) požadujících výsledky/účinnost. Vnímala jsem počáteční nejistotu a určitou ostražitost u klienta. Všimla jsem si také jeho obratu v přístupu ke svému životu (již před započítím spolupráce se SVP), který v terapii umožňoval podporovat to, co se mu daří, k čemu si přeje směřovat. Sama jsem od počátku uvažovala o tom, že v případě potřeby využiji intervizi/supervizi. Přála jsem si, aby byla Petrovi naše spolupráce užitečná. Zvažovala jsem, co může být vzhledem k „povinnosti spolupráce“ Petrem vnímáno jako omezující. Petr se v souvislosti s danými podmínkami na úvod vyjadřoval k frekvenci a trvání spolupráce (trvání 1,5 roku, četnost setkávání jednou měsíčně). Říkal, že by mu stačilo, kdybychom se viděli přibližně jednou za dva měsíce a vyhodnocovali to, co se v mezidobí změnilo. Vysvětloval, že toho moc nezažívá. Za dva měsíce by měl o čem mluvit. Sděloval také to, že se nepovažuje za „psychicky nemocného“. Chtěl se zaměřovat především na své budoucí profesní směřování.

Co se týče frekvence rozhovorů, tak i pro mě byly neobvyklé konzultace v předem daném pravidelném měsíčním intervalu. Obvykle se s klienty domlouváme na častějším kontaktu v počátku spolupráce, později dochází k rozvolnění a setkávání se po delší době. Na druhou stranu podle mě pravidelné setkávání může být „rámcem“ poskytujícím určitý druh bezpečí. Podstatnější je pro mě možnost klientů spolupráci z vlastního rozhodnutí ukončit, když se jim uleví nebo pokud by jim naše rozhovory nevyhovovaly (v tom horším případě). Petr vnímal dle jeho slov spolupráci se SVP jako povinnost, která je pro něj výhodná. Chtěl ji splnit a poté jít dál svojí cestou. Přemýšlela jsem nad tím, jak mohu klientovi i sobě vytvořit bezpečné podmínky pro efektivní spolupráci. Vyjasnila jsem si požadavky ze strany institucí. Požadavkem na práci odborníků v dané souvislosti je, aby se klient nedopouštěl protiprávního jednání (kontrolní funkci zastává především probační a mediační úředník ve spolupráci s kurátorem) a současně bylo podporováno jeho začlenění do společnosti (výchovná, poradenská a terapeutická podpora SVP). Petrovy cíle byly v tomto ohledu shodné. Způsob, jakým bude těchto cílů v terapii dosahováno, je mojí kompetencí a odpovědností.

To mě vedlo k všimání si toho, jak daný kontext působí na mě a k zamyšlení se nad tím, jak chápu samu sebe jakožto psychologa a systemického terapeuta. Pomocníkem mi bylo v „systemické terapii“

zdůrazňované (sebe)reflektování, ke kterému nás na supervizních setkáních opakovaně ponoukal Ivan Úlehla. Zaujaly mě úvahy a formy práce se sebou (otázky a odpovědi), popisované Peclovou (2014). Motivovala mě „systemická literatura“, kterou jsem s nadšením pročítala. Využívala jsem možnosti spolupráce v rámci výcviku i na pracovišti. Ujasňovala jsem si, jaké mé počinání může být Petrovi prospěšné.

### **Sebedefinice a sebereflexe: „já“ psycholog a systemický terapeut**

Při zpracovávání kazuistiky mi naskakoval vykřičník v souvislosti s upozorněním „neplést pojmy z různých pohádek“ (Úlehla, 2015). A tak se s opatrností vydávám na cestu sebedefinice a sebereflexe...

V terapii je podle systemického (nejenom) přístupu důležité, z jaké teorie poznání terapeut vychází (Schlippe & Schweitzer, 2006). Řekla bych, že mě při studiu psychologie i na terapeutickém výcviku nadchla spousta myšlenek, kterými jsem se inspirovala. Žel jsem si jistá také tím, že i přes snahu chápat sdělení tak, jak jej autor předkládá, jsem mnohé z inspirujících myšlenek „po svém“ různě zkreslila/přetvořila (v souladu s možnostmi a omezeními, které mě „definují“ – koncept autopoiesy od Maturany). Je pro mě obtížné vybrat a smysluplně sdělit, co v mé mysli přetrvává a čím vším se řídím v interakci s klientem (snaha o konsenzuální jednání, „srozumitelnou komunikaci“ dle Luhmanna). Snažím se být si vědoma svých předpokladů (koncept Cecchina) a jejich vlivu na mé úvahy o klientovi, zvolené otázky/sdělení, způsob komunikace/jednání v diagnostice i v terapii (Ludewig, 2011; Schlippe & Schweitzer, 2006).

Osvobozující (do určité míry) mi přijde myšlenka, že **svůj život/svět utváříme** (radikální konstruktivismus, subjektivní konstrukce a interpretace) v interakcích s druhými (sociální konstrukcionismus). Pro mě jako terapeuta tato svoboda znamená také možnost zaměřit se svými otázkami na ty oblasti/okolnosti klientova sdělení, které mohou náš rozhovor rozvíjet v souladu s přáními klienta (klient je expert na svou „realitu“). Mým silným předpokladem bylo, že „vždy“ můžeme něco změnit (jít za svým přáním) tak, aby byl člověk ve svém životě spokojenější. Poslední dobou si více připouštím také to, že někdy může být příjemnější např. přijetí situace takové, jaká je nebo její prožití bez touhy cokoliv měnit. Velmi pomalu svůj přístup rozvíjím v tom, že kromě jednání (ve smyslu „chování“) je přínosné **pozastavení se nad tím, jakým způsobem o něčem přemýšlíme a mluvíme** (zacházení s významy, způsob komunikace, užití jazyka).

Důležitý je pro mě **respekt k jedinečnosti každého klienta** a k jeho subjektivnímu pohledu (vědomí, že každý vnímáme situaci „po svém“). S tím podle mě souvisí naslouchání klientovi a jeho přáním

(„nepřenositelná subjektivita“ vs. spolupracujeme také díky schopnosti si vzájemně „porozumět“, přiblížit se chápání toho druhého). Ztotožňuji se s názorem, že účinným faktorem v terapeutické práci je terapeutický vztah (Prochaska & Norcross, 2011). Pojetí „terapeutického vztahu“ v teorii systemické terapie (Úlehla, 2015) mi je sympatické tím, že se namísto popisu toho, jak „správný“ terapeutický vztah vypadá, zaměřuje na to, **jak se terapeutický vztah vytváří**. Odpovědí systemika je „**silnou pětkou**“ zahrnující připojení ke klientovi (vnímání situace z pohledu klienta, přiblížení se jeho způsobům komunikace, přání klienta - témata volí klient), bezpečí (vytvoření bezpečných podmínek/prostředí/kontextu pro spolupráci, rozšiřování možností), ocenění (zdůraznění toho, co se klientovi podařilo, co zvládá), zplnomocňování (kompetence klienta rozpoznat, co je pro něj důležité, podporovat jeho zdroje, vytvářet příležitosti pro zvládnání) a potvrzení (respekt k tomu, co klient zažívá, jak danou situaci vnímá) (Úlehla, 2015).

Jsou mi blízké myšlenky **přístupu zaměřeného na řešení**<sup>4</sup> (konstruktivismus, orientace na vytváření preferované budoucnosti, výjimky, práce s rozdíly, důvěra v klienta a jeho zdroje, naděje). Současně **vnímám přínos dalších „systemických“ i jiných terapeutických přístupů/škol**. Jsem založená spíše optimisticky. Myslím, že si u lidí **všímám toho, co se jim daří**, ráda to podporuji a oceňuji. Vědomě zaměřuji svoji pozornost na to, abych oceňovala klienta způsobem, který jej může více motivovat (ocenění snahy, úsilí, odvahy, atd.), oproti někdy automaticky vyjádřenému „pozitivnímu hodnocení“ při oceňování výsledku (svým způsobem „mocenské“, v tomto vnímám svoji slabost, naučené reakce - „výkonnostní zaměření“).

Výzvou pro mě je **sladit práci psychologickou a terapeutickou**. Součástí pracovní náplně psychologa ve SVP je kromě individuální a skupinové terapie také psychologická diagnostika. V psychodiagnostickém rozhovoru užívám terapeutické způsoby spolupráce (např. Andersenovy otázky, silná 5, SFBT, aj.). Podporuji sebereflexi klienta, zajímám se o jeho přání a očekávání. Uvědomuji si možný vliv „teoretického pozadí“ zvolených Dg. nástrojů. Výsledky vyšetření (zachycující „stav“ v danou chvíli/neustále se měnící situace) předkládám ve formě hypotéz, o kterých s klienty i s jejich rodiči/zákonnými zástupci následně diskutujeme, domlouváme se na vhodné formě a zaměření spolupráce.



## Důležité momenty a posuny ve spolupráci

### 1. Terapeutické setkání

#### Zaměření na to, co se daří

**Téma:** Spokojenost ve svém životě a současné i budoucí profesní směřování (plánování a plnění školních povinností), Zájmy (programování, seriály, komiksy).

**Způsoby terapeutické práce:** Navázání terapeutického vztahu (silná 5, projevovaný zájem), mapování současné situace/preferovaná budoucnost (škála 0 - 10 „spokojenost ve svém životě“), zdroje klienta.

V květnu byl Petr nemocný. Na prvním terapeutickém setkání (červen) jsme se viděli až po dvou měsících od předchozí konzultace. Před setkáním jsem si přečetla, na čem jsme se ohledně spolupráce shodli. Předpokládala jsem, že se budeme věnovat Petrovu profesnímu směřování, postupnému plnění si školních povinností. Překvapilo mě, že byl Petr „pozitivně naladěný“ a mnohem sdílnější, než jsem čekala. Myslím si, že mu vyhovoval „jiný způsob spolupráce“, kdy měl možnost mluvit o tom, co se mu daří a co ho baví. Jako stěžejní „moment“ tak považuji otázky týkající „současného zvládnutí“ (s čím je ve svém životě spokojený) a zájmů (IT, programování).

Pro přesnější vyjádření „spokojenosti ve svém životě“ jsem nabídla použití škály 0 „nejsem spokojený“ – 10 „jsem spokojený“. Petr odpověděl, že se cítí být asi tak na 9. Postupně jsem se doptávala na to, co jej posunulo od 0 až k 9 (otázky na zdroje, zvládnutí): „s čím je spokojený“, „jak to dokázal“, „jaké to pro něj je“, „zda je ještě někdo další, kdo ocenil toto zlepšení“ (princip SFBT „když to funguje, dělej toho víc“). Chtěla jsem tak posílit jeho sebevědomí, zaměřovat pozornost na to, co je pro něj i pro ostatní přínosné. Zajímala jsem se o další aktivity/okolnosti, které přispívají k jeho spokojenosti (zájmy: čtení knih, programování) a mohou pro něj být motivující. Doptávala jsem se také na lidi, z jejichž strany vnímá podporu, ochotu mu pomoci. Pozitivně mluvil o rodičích a vyučujících. Reakcí spolužáků si nevšímal. Ptala jsem se, co dalšího mu umožnilo posun na devítku. Dále jej těšilo, že si předdomluvil brigádu. Obecně je rád, že si je schopen své další kroky více plánovat. Myslí i na odpočinek.

Věnovali jsme se také schopnosti Petra „rozpoznat“ hranici v tom, kdy je jeho chování na internetu „bezpečné“ pro něj i okolí. Odlišení „učení se“ od „zneužití IT“. Podle mě, i na základě Petrovy pozdější zpětné vazby, pro něj bylo v naší spolupráci motivující právě i to, že jsem projevovala zájem o IT, nejenom o „hrozby“, ale především o „žádoucí potenciál“.

## **Co se povedlo**

Celkově jsem měla z našeho rozhovoru dojem, že se mi ve shodě se „silou pětkou“ dařilo napojit se na Petrův projev, naslouchala jsem jeho sdělení, doptávala se/zajímala se, oceňovala, zplnomocňovala, potvrzovala, rekapitulovala (navázání spolupráce, terapeutického vztahu). Předpokládám, že byl rozhovor pro Petra bezpečný tím, že jsem pozornost zaměřovala na to, co se mu daří, v čem je v současnosti spokojený (způsoby zvládnání) a na jeho představy/přání týkající se blízké i vzdálenější budoucnosti (preferovanou budoucnost). Důležité podle mě bylo, že mohl mluvit o tom, co jej zajímá. Volila jsem prvky SFBT (De Shazer & Dolan et al, 2014).

## **Co si přeji změnit, nápady pro další setkání**

Při poslechu nahrávky mi došlo, že jsem na začátku mohla Petrovi stručně nastínit možné podoby našeho rozhovoru („zarámování“) a teprve poté se ptát na to, čemu se chce na daném setkání věnovat. Nechtě jsem tímto mohla opomenout jeho potřebu bezpečí. Škálu zjišťující „současnou spokojenost ve svém životě“ jsem položila příliš brzy. Mé navazující otázky šly chvílemi rychle za sebou. Může pomoci zpomalení, klást méně otázek, nechat čas na rozmyšlenou (práce s tichem, které mezi námi zatím nenastalo). Nebyla jsem spokojená s tím, „jak mluvím“. Přála bych si pečlivěji volit slova/slovní spojení. Např. často jsem říkala „dobře“ (může působit jako neustálé hodnocení, vhodnější oceňovat snahu/přístup, ne tolik samotný výsledek). Otázky jsem zahajovala spojením např. „*zkus mi říct/upřesnit*“ apod. místo toho, aby bylo z mé otázky jasné, že klient odpovídá především proto, aby si něco ujasnil sám sobě. V jedné chvíli jsem se až moc zaměřila na obsah (týkající se IT). Otázkou je, zda mé i klientovo nadšení korespondovalo s danou situací („ne/dobrovolná spolupráce“, riziko vnímání situace „v lepším světle“). V některých odpovědích Petra jsem zaznamenala možné rozpory (riziko „nalhávání si“ a nerozvedený vztah se spolužáky). Chci si být vědoma i toho, o čem Petr příliš nemluví (např. spolužáci).

## **Mezidobí**

Po prvním terapeutickém setkání jsem využila možnost reflektování nahrávky v „regionální skupině“. Potěšila mě pozitivní zpětná vazba týkající se celkové atmosféry, oceňování, respektování klienta, doptávání se, ponechávání prostoru pro klienta, mapování situace a změn, posilování kompetencí a hledání zdrojů, rozšiřování možností. Kolegyně zvažovaly také hypotézu „přílišné idealizace“ vzhledem ke kontextu spolupráce. Umožnily mi brát v úvahu i okolnosti, o kterých Petr z různých důvodů nemluvil a já je také ve svém nadšení nereflektovala. Svým přístupem mě motivovaly k zamyšlení se nad efektivnějším využitím škálovacích otázek. To mě vedlo k dohledání si další literatury, následnému praktikování ve VPV, jak v roli klienta, tak terapeuta.

## 2. Terapeutické setkání

### „Osvojená introverze“ vs. nová zkušenost se „dnem po zázraku“

**Téma:** Co se v mezidobí ne/podařilo. Možnosti spolupráce (zarámování, bezpečí). Nepříjemné zkušenosti z minulosti a jejich dopad na současnost („osvojená introverze“, vztahy/komunikace s vrstevníky), Vyjádřená přání: „den po zázraku“.

**Způsoby terapeutické práce:** Vyhodnocení změny, SFBT (od problému k řešení, otázka na zázrak, škála dne po zázraku), konstruktivistické dotazování, „úkol“ do mezidobí.

Na dalším setkání (srpen) jsme se pozastavili nad možnou podobou našich rozhovorů. Při vyhodnocování mezidobí si Petr odnášel jak poučení se z případného nezdaru (neúspěšné hledání brigády, potřeba osobního jednání oproti spoléhání se pouze na online komunikaci, později využil při domlouvání placené praxe v rámci školy), tak dobrý pocit z toho, co se mu podařilo (programování). Petr o IT tématu mluvil s nadšením, měl dostatek prostoru k sebevyjádření. Vnímala jsem, že je „ve svém živlu“. Myslím si, že byl rád, když jsem mu naslouchala. Podle mě se tímto posilovala důvěra a motivace ke spolupráci.

Petr se chtěl věnovat vrstevnickým vztahům a komunikaci. Za klíčový moment považuji přerod od „mluvení o problému“ (osvojená introverze v důsledku negativních zkušeností z dětství) k představě a prožitku „dne po zázraku“ (první školní den). Prostřednictvím vyslovení „zázračné otázky“ (Anderson, 2009; De Shazer & Dolan et al, 2014; Schlippe & Schweitzer, 2006) jsme se přiblížili tomu, co by bylo jinak, kdyby Petr dané problémy vůbec neřešil. Petr vyjádřil odpověďmi na „zázračnou otázku“ své potřeby a přání. Představil si a prožil situaci, kdy byl sám se sebou spokojený. Postupně jsem se Petra doptávala na další podrobnosti, až jeho odpověď obsahovala popis chování, prožívání, myšlení, vztahy, komunikaci/interakce s druhými lidmi. Předpokládala jsem, že barvitý popis preferované budoucnosti Petrovi usnadní cestu k jejímu naplnění. Položením otázky na zázrak se výrazněji změnila atmosféra setkání a způsob, jak o sobě Petr uvažoval a mluvil (princip SFBT „*jazyk užívaný k vývoji řešení se odlišuje od jazyka, jímž se popisuje problém*“).

Po zázraku (první den v novém školním roce) by byl Petr příjemně naladěný. Oslovil by bez ostychu lidi, kteří mají podobné zájmy jako on (např. ty, kteří nosí oblečení s odkazem na nějaký jeho oblíbený seriál). Ve škole by se bavil se spolužáky o prázdninách, o tom, co dělali, o jejich zájmech. Svoji pozornost by zaměřil místo na seriály na kolektiv. Ve škole by byl ještě více aktivní, komunikativní. S kamarády by se domluvil na nějaké společné akci. Místo prožitků studu by mu nevadilo být středem pozornosti, užíval by si to. Byl by hrdý na to, že něco dokáže. Méně by přemýšlel o potenciálních problémech. Jeho myšlenky by byly „čisté“. Netrápil by se zdravotními omezeními a možnými nebo domnělými zraňujícími reakcemi okolí. Ostatní by jej přijímali takového, jaký je. Možná by se

seznámil s nějakou přítelkyní. Nezalekl by se případných komplikací (vztah na dálku). V závěru konzultace Petr hodnotil „den po zázraku“ jako pro něj novou a příjemnou zkušenost.

Na „záračnou otázku“ jsem navázala škálou „dne po zázraku“. Očekávala jsem, že užití škály napomůže rozdělit Petrovu cestu k preferované budoucnosti na menší po/kroky (De Shazer & Dolan et al, 2014). Snadněji si tak uvědomí, kam se již posunul. Současně bude možné průběžně plánovat další „nejmenší možnou/požadovanou změnu“ a vyhodnocovat její dosažení. Při práci se škálou jsem navázala na Petrův popis dne po zázraku, který jsem na škále (0 – 10) označila za 10. Poté jsem Petra poprosila o stručný popis situace 0, která představovala chvíli, kdy se cítil nejhůř vzhledem k „osvojené introverzi“, kterou dříve popisoval („vydefinování“ situace 0 jako toho, kdy mu bylo nejhůř je na zvaženu). Doptávala jsem se, kam se na škále zařadí dnes. Petr se umístil na 8/9 a dodal, že pořád přemýšlí nad vzděláním a nad tím, co jej čeká. Dokud nebude mít jistotu, že bude studovat na vysněné škole, tak nebude spokojený. Kdyby mu to nevyšlo, tak by se cítil na 0, „buď všechno nebo nic“. Toto mě celkem zaskočilo, ale opakovala jsem si, že není tak důležité konkrétní číslo, které klient zmíní, ale popis posunu od 0 k dané hodnotě (zjištění zdrojů), práce s rozdíly a nejmenším možným po/krokem. Všimla jsem si, že přetahujeme čas setkání. Potřebovala jsem dnešní konzultaci smysluplně uzavřít s vědomím toho, že navážeme na dalším setkání. Dohodli jsme se, že v mezidobí Petr dále popřemýšlí o „dni po zázraku“ a o tom, co si přeje. Kromě budoucnosti se zaměří také na současnost, zhodnocení toho, s čím je už teď spokojený. K zadání tohoto „úkolů“ mě vedlo Petrovo podle mě „až moc výrazné“ zaměřování se na budoucnost oproti prožívání současnosti.

### **Co se povedlo**

Jako přínosné vnímám vyhodnocení „mezidobí“ (sebeuvědomění). Petr si ujasnil, co se mu ne/podařilo (zdroje, ale i ponaučení, ke kterému dospěl). Myslím si, že si Petr z daného setkání odnášel „něco víc“ i díky tomu, že „šel do terapie naplno“. Účinné podle mě bylo zaměření se na „utváření představy požadované situace“ (den po zázraku) oproti opakovanému zaobírání/zatěžování se problémem („osvojená introverze“). Současně jsem přesvědčená o tom, že Petr vnímal i moji „spoluúčasť“, když mluvil o tom, co jej trápí. Byla jsem spokojená s tím, jak na Petra „záračná otázka“ působila (bez ohledu na mé komunikační chyby). Byla jsem ráda, že jsem u podrobnějšího popisu odpovědí setrvala. Užitečné podle mě bylo i navázání „úkolem“, kdy Petr v mezidobí popřemýšlel nejenom o svých přáních do budoucnosti, ale také o tom, co se mu už teď daří. Toto setkání zpětně hodnotím jako stěžejní.

### **Co si přeji změnit, nápady pro další setkání**

Při shlédnutí videa jsem byla zklamaná z toho, jakým způsobem jsem záračnou otázku pokládala. Nebyla jsem spokojená s tím, jak jsem Petrovi neustále „dovysvětlovala“, co tím míním (rozvláčnost). Říkala jsem si, že jsem mohla navodit klidnější atmosféru, kdybych svůj projev

„zjednodušila“. Má gesta a neverbální komunikace byla zbytečně výrazná, i když pozitivně laděná. Také jsem opomenula rozvíjet otázky na sociální kontext a vztahy, např. „čeho si všimnou další lidé“, „co se mezi vámi bude dít“ (De Shazer & Dolan et al, 2014). Vadilo mi, že jsem ten den přesáhla časový rámec setkání, i když Petr říkal, že mu to nevadí. Nepříjemně mi zvonilo v uších, jak v určitých chvílích zase říkám „zkus“ (čímž se nejspíš snažím nějak „zjemnit“ svůj požadavek). Posun byl v tom, že tentokrát jsem nahradila původní „zkus mi“ (sebestředné) současným „zkus si“ (nejspíš první malý krok ke změně). Příště bych mohla raději říkat „představ/me si“.

Začala jsem pochybovat o tom, zda je užití „škály“ pro Petra z mé strany srozumitelné (použila jsem ji už na předchozím setkání, ale v částečně jiné souvislosti /spokojenost v životě/, mohlo dojít k nechtěnému smíšení). V Petrových odpovědích pro mě bylo matoucí, že na jednu stranu užíval podle mě vysoké hodnocení „současné situace“ (8/9) a na druhou stranu vyjadřoval i celkem dost toho, v čem není spokojený (současná škola). Řekla jsem si, že Petrovi srozumitelně vysvětlím smysl „škály“, případně podle potřeby budu pracovat s rozdíly a s možným po/krokem bez toho, aniž bych zmiňovala konkrétní číselnou škálu. Možná jsem se jako začátečník nechala příliš zlákat „terapeutickými nástroji“.

### 3. Terapeutické setkání

#### **Práce s rozdíly a volba experimentu „šitého na míru“**

**Téma:** Úkol: den po zázraku (pokračování), současnost a budoucnost. Pozměněné plány do budoucna (SŠ vs. nástavba). Komunikace/vztahy s vrstevníky: „filtr na kamarády“, „přání zapadnout do kolektivu“. Způsoby zvládání školních povinností. Stereotyp vs. dobrodružství.

**Způsoby terapeutické práce:** Vyhodnocení změn v mezidobí/“úkol“ (preferovaná budoucnost, spokojenost v současnosti), práce s rozdíly (odlišení toho, co funguje/zdroje, co je ne/žádoucí a co klient chce/může změnit), výjimky, silná 5, cirkulární dotazování, volba experimentu „šitého na míru“.

Po měsíci jsme se znovu setkali (září). Na začátku jsme vyhodnotili mezidobí a vrátili se ke „dni po zázraku“ (úkol). Následně jsme dávali do souvislosti Petrova přání ohledně budoucnosti s tím, co se mu již daří. Po delší diskuzi, rozlišování a vyjasňování, kdy jsem uznávala Petrův pohled na situaci a doptávala se na to, s čím je spokojený a na to, co chce a může změnit, došel ke zjištění, že by v současné třídě/škole rád udržoval „běžnou konverzaci“ tak, aby se nestránil kolektivu (pro okolí byl „normální“). Petr vyjadřoval přání přiměřeně se přizpůsobit (sdílet, nebýt oddělený, cítit se uznávaný, přijímaný, výhody – informace, pozitivní hodnocení od okolí). Současně si pochvaloval fungující „filtr na kamarády“ (spokojenost, když je s někým, s kým si rozumí), kterým ale jeho spolužáci „neprošli“. Pro Petra byl důležitější úspěch ve studiu. Ocenila jsem, že udělal krok (přesazení se do 1. lavice),

kteřý mu pomohl v tom, že se nyní ve třídě cítí lépe (tato změna se později ukázala jako významná, princip SFBT „*malé kroky mohou vést k velkým změnám*“).

Na mezidobí jsem Petrovi navrhovala, aby si zvolil experiment podle svých přání. Přemýšleli jsme o změně, která by pro něj byla prospěšná a zároveň splnitelná. Snažila jsem se Petrovi navodit představu, že on je „tvůrcem svého života“, může si zvolit nějaký „příkazový řádek“, naprogramovat si změnu (přizpůsobení zájmu o IT), která jej přiblíží k cíli. Petra napadlo, že už dřív chtěl oslovit dospívající, u kterých si všiml věcí (např. oblečení), které odkazovaly na jeho oblíbený seriál, ale neodvážil se. Chtěl by, pokud takového člověka potká, navázat s dotyčným komunikací. Petr říkal, že se ale bojí výsledku. Domluvili jsme se na tom, že na výsledku nezáleží. „Stačí“, když někoho osloví. Petr experiment vnímal jako oživení stereotypu, který zažívá. Právě tento experiment „šitý na míru“ byl podle mě (i Petrových následných zážitků) důležitým momentem, který podpořil posun k jeho vysněnému cíli.

### **Co se povedlo**

Při zpětném pohledu na toto setkání bych řekla, že se nám nakonec celkově dařila „práce s rozdíly“. Zaměření na výjimky z problému napomohlo k ujasnění si toho, s čím je Petr v současnosti spokojený (posun o kousek směrem k 10 na škále dne po zázraku díky zaměření se na zvládnání školy a vytvoření si lepších podmínek pro učení – přesazení se), co funguje (princip SFBT „*když to není rozbité, nezpravuj to*“, běžný režim dne) a co mu naopak vadí (komunikace/vztahy s vrstevníky). Dále jsme se zabývali tím, co z toho, co mu v jeho životě nevyhovuje, chce změnit (experiment, zaměřit se na kamarády s podobnými zájmy).

### **Co si přeji změnit, nápady pro další setkání**

Chvilími z mé strany docházelo k nepochopení Petrova sdělení. V určitém okamžiku jsme se vzájemně ujistili v tom, že si rozumíme, přičemž jsem z nahrávky zjistila, že tomu tak asi nebylo. Přemýšlela jsem nad tím, jestli nemůže být přílišná nadšenost aktérů rozhovoru (v tomto případě terapeuta i klienta) na škodu jejich vzájemnému porozumění (možnostem „rozlišení“). V souvislosti s Petrovými přáními mě v určitou chvíli napadalo více alternativ, na co se v rozhovoru zaměřit (např. potvrzení, že když se necítí dobře, tak se nemusí přemáhat a snažit se „být s druhými“, případně co je u něj jinak, když s kamarády „souzní“, v čem je to pro něj lepší, jak by to vypadalo, kdyby to už tak měl, aj.). Došlo mi, že často volím podobným způsobem zaměřené otázky na „možná pozitiva“. Cílem je pro mě toto „zautomatizované dotazování“ omezit a ponechat klientovi více prostoru pro to, aby si zvolil směřování rozhovoru sám. Při opakovaném poslechu nahrávky jsem si všimla, že jsem se Petra někdy ptala na to, zda jsem ho správně pochopila, uzavřenou otázkou. Mohlo pro něj být obtížnější se otevřeně vymezit. Do budoucna si chci dát větší pozor na to, abych kladla otevřené otázky. S Petrem

jsme rozebírali více oblastí jeho života. Možná by bylo efektivnější, kdybych jej pořádala o volbu jednoho, v danou chvíli pro něj „nejdůležitějšího“, tématu (kvantita vs. kvalita).

#### 4. Terapeutické setkání

##### **Radost z toho, co se povedlo. Smutek, o kterém nikdo neví a zklamání ze vztahu s kamarádkou.**

**Téma:** Komunikace s vrstevníky (experiment). Úspěch na praxi. Smutek, problémy se spánkem a zklamání v partnerských vztazích.

**Způsoby terapeutické práce:** Silná 5, doptávání se na přání klienta, rozvíjení alternativ.

V první polovině setkání (říjen) jsme vyhodnotili změny mezi sezeními: experiment (podrobný popis naplnění cíle) a působení Petra na praxi/úspěch (oceňování, potvrzování, zplnomocňování). Následně jsme se věnovali prožitkům (smutek, psychosomatické projevy) a s tím souvisejícím zklamání ve vztahu.

V rámci domluveného experimentu Petr oslovil dvě dívky v knihovně, když si pročitaly komiksy, které má Petr také rád. Otázkami jsem Petra vedla k podrobnějšímu popisu průběhu a okolností toho, jak se mu podařilo dosáhnout svého cíle (prožitek úspěchu, uvědomění si, co dělal jinak, když „to fungovalo“). Mluvil o překonání počáteční nejistoty/obav a rozhodnutí oslovit je. Ocenila jsem jeho odvalu. Petrovi pomohlo, když si předem ujasnil možná „pro“ a „proti“ (nejlepší a nejhorší možná reakce dívek). Vypytávala jsem se na to, co mluvilo „pro“ (zaměření pozornosti na zvládání). Zajímala jsem se o to, co v průběhu „experimentu“ prožíval. Kromě nervozity také spokojenost a úlevu. V navázání konverzace mu pomohlo, že mluvil nejprve o specifických zájmech (komiksy, seriály, filmy), později o více osobních tématech. Nakonec si s dívkami předali kontakty a domluvili se, že společně zajdou do kina na premiéru filmu, která souvisela s jim všem oblíbeným komiksem/seriálem. Jejich komunikace později pokračovala i přes facebook. Petr byl také nadšený z toho, že se mu podařilo domluvit placenou praxi (součást školy). Zutilkoval poučení se z předchozího neúspěchu (brigáda). Popisoval, co vše podstoupil před tím, než mohl začít pracovat. Opět jsem oceňovala (tentokrát více neverbálně).

Jako další posun ve spolupráci vnímám rozhovor o tom, co Petr prožívá. Petr otevřel nové téma, které se týkalo problému s probouzením se ze spánku a s nepříjemnými prožitky, když si vzpomene na něco, co jej zranilo (pláč, rozrušení, stres, citlivost, třes, psychosomatické projevy, soucit, zranění z odmítnutí). Svými reakcemi jsem potvrzovala, že beru vážně to, o čem mluví. Rozlišila jsem rovinu „problémů se spánkem“ (poradenství: možnosti spánkové hygieny) a nepříjemných pocitů, které Petr později uvedl do souvislosti s tím, že se zklamal ve vztahu s dlouhodobější kamarádkou, potenciální přítelkyní. Nejprve jsme mluvili o „spánkové hygieně“ (návyky, dosavadní způsoby řešení daných

obtíží, okolnosti, kdy se dané problémy ne/objevují, v jakých souvislostech, jak se toto děje). Petr následně popsal průběh a specifika vztahu s kamarádkou a své zklamání z odmítnutí. Problém vnímal ve své přílišné citlivosti. Snažila jsem se zjistit možné výhody toho, když je někdo citlivý. Petr viděl přednost v tom, že snadněji komunikuje s dívkami, dovede se do nich lépe vcítit, je ochotný, obětavý, pomůže, když to druhý potřebuje. Na druhou stranu vyšlo najevo, jak se bez toho, aniž by o tom věděl někdo z okolí, trápí (smutek, pláč, uzavřenost, nekomunikativnost, přemýšlení nad různými věcmi). Ptala jsem se na to, jak je podle Petra možné propojit přínos jeho citlivosti a zároveň být posílený v tom, aby jej případné odmítnutí tolik nezranilo. Ohledně „zranitelnosti“ Petr upřesnil, že ho to v tu danou chvíli vůbec neštve, je vyrovnaný, ale po nějaké době to na něj dolehne, uvědomí si to, je demotivovaný (nic se mu nechce), uražený, smutný, uzavře se do sebe, přemýšlí nad různými věcmi. Vyjádřila jsem (potvrzení), že je pro mě pochopitelný smutek, který v danou chvíli prožívá a „stažení se“ vnímám jako ochrannou reakci, aby si mohl tento smutek odžít, zpracovat jej, vyrovnat se s tím, co prožil. Petr se chce umět povznést nad případné odmítnutí ze strany kamarádky. Nyní to v něm zůstává. V rozhovoru jsme došli k tomu, že Petrova reakce může souviset s očekáváními, které od vztahu s kamarádkou má. Věnovali jsme se způsobům, jak může Petr sdělit to, co si přeje, aby kamarádka věděla a současně lépe porozumět, jak ona přistupuje k jejich vztahu. Navraceli jsme se také k tomu, co Petrovi pomáhá prožívaný smutek překonat. Mimo jiné jsme se domluvili, že další konzultaci zakončíme 20 minutovou relaxací – imaginací (podpora sebeuvědomění, psychického klidu).

### **Co se povedlo**

Byla jsem spokojená s úsporností v mých projevech, větší promyšleností otázek, které navazovaly na to, o čem Petr mluvil. Vyslechla jsem podle mě přiměřeně to, co Petr potřeboval sdělit o nepříjemných pocitech, které zažíval, současně jsem měla odvahu se zeptat, jak si to přeje mít. Uznávala jsem Petrovy prožitky. Podporovala jsem jeho úvahy o tom, jak může komunikovat s kamarádkou. Myslím si, že jsem vytvořila klidnou/bezpečnou atmosféru, ve které bylo pro Petra snadnější mluvit o tom, co prožívá.

### **Co si přeji změnit, nápady pro další setkání**

Přemýšlela jsem o tom, že jde Petr do terapie hodně „naplno“. Partnerské vztahy byly posledním kamínkem do mozaiky „dne po zázraku“, jak jej Petr popisoval na předchozích setkáních. Přišlo mi užitečné začít s relaxacemi. Umožnit tak Petrovi zklidnění bez toho, aby musel něco „řešit“/přemýšlet, jak to obvykle dělá. Mohl by se naučit další způsob „zvládnání“. Současně si myslím, že se už cítil v terapii dostatečně bezpečně na to, aby mu byla relaxace příjemná.



## 5. Terapeutické setkání

### Zhodnocení (po)kroků, Petrovo současné a předroční „já“.

**Téma:** Pokrok/změny (radost z toho, co se daří), rozšíření zájmů.

**Způsoby terapeutické práce:** Silná 5, shrnutí – usměrnění od srovnávání se s druhými k sebereflexi vlastního vývoje, relaxace – imaginace.

Dané setkání bylo rekapitulující, neotevírali jsme žádné nové téma. Otázkami jsem Petra podpořila v tom, aby se spoléhal na vlastní úsudek, dal přednost místo „obav z hodnocení okolí“ utváření svého názoru (vnější vs. vnitřní kontrola). Petr srovnával své „současné a předroční já“. Po roce viděl výhodu v tom, že „negativní zkušenost“ nastartovala jeho změnu v přístupu k životu. Uvědomil si, že něco není dobře a „šel to napravit“. Vyjadřoval svoji celkovou spokojenost. Bude mít po dlouhé době na vysvědčení jedničku z matematiky (dával do souvislosti s přesazením se do 1. lavice), na praxi je spokojený. Změnil svůj pohled na sebe sama. Říkal, že o sobě dříve uvažoval jako o introvertovi (s negativní konotací). Teď to bere tak, že má vytvořený „filtr na kamarády“. Byl venku s jednou z dívek, které oslovil v rámci experimentu. Je rád, že se mu rozšiřují obzory (zájem o politiku, historii, kulturu). Považuje se za více zodpovědného. Dokázal se poučit z předchozího neúspěchu (brigáda – placená praxe). Najel na středoškolské koleje (plnění povinností). Naučil se víc plánovat.

Ohledně spolupráce se SVP Petr říkal, že mu náš rozhovor pomáhá v utřídění myšlenek. O tom, o čem spolu mluvíme, přemýšlí i v mezidobí, má to vliv na jeho jednání. Díky experimentu si je jistější, že dokáže oslovit i cizí „vrstevníky“, zvláště pokud mají podobné zájmy jako on. Nacházel další cesty jak zvládnout něco, o čem dříve nepřemýšlel nebo si myslel, že by to nešlo. V uplynulém měsíci nezažil nepříjemné stavy (probouzení se v noci), o kterých mluvil minule. Přesto jsem mu nabídla postupy doporučované v rámci „spánkové hygieny“ (poradenství). Říkal, že některé uváděné rady vyzkouší. Konzultaci jsme ukončili relaxací-imaginací, kterou poté Petr hodnotil jako příjemnou, uvolňující.

### **Co se povedlo**

Atmosféra byla odlehčená. Myslím si, že Petr využil možnosti „zklidnění“, pozastavení se, ohlédnutí za tím, co se u něj za předchozí rok změnilo. Relaxace mohou posílit jeho psychickou odolnost.

### **Co si přeji změnit, nápady pro další setkání**

Na tomto setkání byly mé vstupy minimalistické. Ustálila se nám určitá forma spolupráce, která doposud přinášela posuny. Dnešní konzultace byla oproti předchozím spíše „oddechová“ a relaxačně zaměřená. Před dalším (prosincovým) setkáním jsem využila supervizi na pracovišti, která mi umožnila nahlížet na Petra, jeho vývoj (bio-psycho-sociální), momentální situaci a projevy, ale i rodinné a vrstevnické vztahy z dalších perspektiv.

## **Reflexe způsobu terapeutické spolupráce s Petrem**

Ujasnila jsem si, že i v této situaci (povinná docházka klienta do SVP) „volím“ z nepřeberného množství možností. Daný kontext je něčím „omezující“, ale i tak zůstává na mně a klientovi, jak s „možností spolupráce“ naložíme. Je zde podle mě prostor pro poskytování odborné pomoci ve shodě s klientovými potřebami a přáními, s respektem k jedinečnosti a svobodě rozhodování klienta i pracovníka – viz definice pomoci (Úlehla, 1996). Z mého pohledu, a na základě Petrovy zpětné vazby, se toto nastavení promítalo do průběhu celé spolupráce.

### **Co si myslím, že v terapii pomáhalo**

V souvislosti s Petrovou „nařízenou“ docházkou do SVP se u mě o to víc zesilovala potřeba umožnit mu vyjádřit své potřeby, prožitky, myšlenky, přání, očekávání, aj. Jsem přesvědčená o tom, že i když se od klientů dozvídám, co je přivedlo do SVP (obvykle něco, čím „obtěžovali své okolí“), tak zároveň vnímám jejich „silné stránky“ (to, co je baví, v čem se cítí být kompetentní). Petrovým velkým zájmem je mimo jiné cokoli, co souvisí s IT. Surfování na internetu a online komunikace byla neopomenutelná součást jeho života.

Věřila jsem, že mu je trapně za to, co udělal a uvědomuje si, že svým chováním poškozeným ublížil (sám později uvažoval o tom, jak by se v dané situaci cítil a jak by asi reagoval, kdyby mu někdo provedl něco podobného). Přemýšlela jsem nad tím, že impulz k protiprávnímu jednání na internetu mohl být u Petra ovlivněn „efektem disinhibice“ při online komunikaci (Šmahel, 2003; Vybíral, 2009), kdy dochází k odložení zábrán (snadnější porušení sociálních norem), překonání vlastního studu, plachosti a nedostatkem empatie vůči neznámému člověku. Petr sám říkal, že velkou roli hrála anonymita, zvědavost, nedomýšlení důsledků, pocit vlastní moci a touha po dobrodružství, které v běžném životě postrádal. Přišlo mi užitečné věnovat se kromě „nevhodného chování“ Petra na internetu také ostatním součástem jeho online života, které jsou naopak jemu, případně i okolí prospěšné. V průběhu spolupráce jsme se zabývali komunikací jak v prostředí internetu, tak v „běžném životě“ tváří v tvář. Cílem mimo jiné bylo „přenést“ to, co funguje (je pro klienta i okolí žádoucí) z jednoho „světa“ do druhého (a zpět).

Shodli jsme se na tom, že to, co provedl, již nezmění. Zaměřili jsme naši pozornost od „problémů“ k současným a budoucím možnostem. Záleželo mi na tom, abych svými otázkami Petrovi rozšiřovala dosavadní způsoby „řešení“ různých životních situací (princip SFBT „*řešení se nutně nemusí přímo vztahovat k problému*“). Důvěřovala jsem v jeho zdroje. Oceňovala jsem Petrovy nové způsoby zvládnání (situace ve škole, na praxi, ve vztazích s vrstevníky), které si postupně osvojoval.

Snažila jsem se „být v danou chvíli s Petrem“ (plně vnímat, co sděluje, přiblížit se jeho světu, vyjadřovaným potřebám), navázat bezpečný terapeutický vztah (projevovaný zájem, silná 5). Chtěla jsem mu nabídnout nový/odlišný způsob spolupráce (doposud spíše „kontrolní funkce“ OSPOD, PMS), kdy se bude moct věnovat tomu, co je pro něj důležité (předpoklad, že když bude sám spokojený, tak nebude mít potřebu narušovat soukromí druhých – snadněji se vžije do druhého a uvědomí si možné důsledky svého jednání, respekt k sobě samému i k okolí).

U jednotlivých setkání jsem dodržovala určitou „základní strukturu“ a průběh (srozumitelnost, předpoklad bezpečného rámce pro klienta, pouze jednou jsme přesáhli délku konzultace). Před každým setkáním jsem se připravila pročitáním zápisu z předešlé konzultace, poslechem/sledováním audio/videozáznamu, ujasněním si toho, na čem jsme se domluvili ohledně mezidobí. Když mi bylo nejhůř, tak jsem se vypsala do svého „terapeutického deníku“. Průběžně jsem zvažovala, co může být pro Petra přínosné, případně co se na předchozím sezení ne/dařilo a v čem mohu svůj způsob vedení rozhovoru změnit, abych zvýšila „efektivitu“ spolupráce (užitečnost, příjemnost). Postupně jsem mezi setkáními využila možnosti intervize i supervize. Před sezením jsem se zklidnila a zajistila nám „nerušené prostředí“ (domluva s kolegyní). Připravila jsem audio/videonahrávání a zeptala se Petra, zda i na daném setkání souhlasí s pořizováním záznamu.

Na základě Petrova přání jsme v navazujících terapeutických sezeních začínali vyhodnocováním změn z mezidobí. Následně jsem se ptala, čemu se budeme na daném setkání věnovat, aby to pro něj bylo užitečné. Obsah konzultace tak byl v režii klienta. Petrova témata přecházela od „profesního směřování“, plánování brigády a volnočasových aktivit (především programování a sledování seriálů), k tématu sebepojetí („osvojená introverze“ v důsledku nepříjemné zkušenosti z minulosti vs. nový prožitek „dne po zázraku“), způsobům komunikace (online i „tváří v tvář“) a vztahům s vrstevníky („zapojit se do kolektivu“, „filtr na kamarády“), přes nahlížení na svůj každodenní život (stereotyp vs. dobrodružství), prožívání (spokojenost/radost, doléhání/uvědomění si svého zklamání), až k bližším, kamarádským/partnerským vztahům.

Petr nejprve dával přednost možnosti „utříbit si myšlenky“ a detailnímu vyhodnocení způsobů jednání. Později více mluvil i o tom, co zažívá v souvislosti s důležitými vrstevnickými vztahy. Původně jsem si myslela, že se budeme věnovat postupnému naplňování jeho cílů týkajících se především plnění školních povinností. Do jisté míry mě překvapilo, že byl Petr sdílný i v mnoha jiných oblastech, ale současně si myslím, že to, jak (naplno) k terapii přistupoval, mělo vliv na to, co si z ní odnášel. Můj přístup byl zpočátku více aktivní (vnější projev, verbální/neverbální komunikace). V pozdějších setkáních jsem byla v interakcích o něco úspornější, ale o to byly možná více promyšlené („upozadění se“, nerušený prostor pro klienta, čas na rozmyšlenou).

Jak už jsem psala dříve, spolupráce s Petrem byla v mnoha ohledech užitečná i pro mě („učení se“ dialogu, rozvíjení „terapeutických schopností“, respekt ke klientovi a tomu, „jak to má“, aj.). Zajímalo mě, o čem Petr mluvil, bylo pro mě pochopitelné to, co zažíval. V mnohém jsem oceňovala jeho aktivní přístup. Svými otázkami jsem se snažila rozvíjet/rozšiřovat možnosti nahlížení na některé souvislosti/události a vytvářet podmínky pro to, aby se Petr odvážil/odhodlal „zachovat jinak“. Uznávala jsem, co mu fungovalo, co chtěl nechat tak, jak měl. Naslouchala jsem s nadšením jeho příběhu a očekávala, co se bude dít dál. Byla jsem ráda, když se mu dařilo. Věřila jsem, že případné „klopýtnutí“ brzy obrátí ve svůj/obecný prospěch.

Na druhou stranu mě opakovaně znepokojovala určitá Petrova nejistota/předpoklad/očekávání od okolí, že „by měl“ vykazovat jasné pokroky, plnit cíle, „být úspěšný“. V některých chvílích jsem měla pocit, jakoby ode mě očekával spíše kontrolu místo spolupráce. Někdy se podle mě stavěl do „submisivní role“ v tom, že záleží především na mě (na tom, jak ho vnímám, co si o něm myslím), potažmo obecně na hodnocení ze strany okolí. Nad tímto jsme se spolu opakovaně pozastavili. Chtěla jsem, aby byla naše spolupráce založená na dialogu, kdy vzájemně respektujeme názor toho druhého, jsme schopni mluvit o případné shodě/odlišnosti (možnost vymezit se, doptávat se, vyjasňovat si), kde je prostor pro nová „porozumění“. Předpokládala jsem, že si tímto způsobem Petr utříbí svůj vlastní názor. Uvědomovala jsem si, že pro Petra může být vzhledem ke kontextu spolupráce obtížné vyjádřit např. nesouhlas nebo i některé své potřeby/přání. V rozhovoru jsem dbala na to, aby byl můj způsob komunikace mírný, otevřený různým možnostem. Své názory/dotazy/nápady jsem předkládala formou hypotéz. Pozastavila jsem rozhovor, když jsem zaznamenala Petrovu nejistotu (kromě prvního terapeutického sezení, kdy jsem toto nechtě opomenula) a vyjasňovala si společně s ním, co si ve spolupráci přeje.

V průběhu terapeutických konzultací jsme se s Petrem opakovaně navraceli k ujasňování si toho, jak může naše spolupráce probíhat. Na závěr každé konzultace jsem se Petra ptala, v čem mu bylo dané setkání přínosné, co mu bylo případně nepříjemné a co by rád v naší spolupráci změnil nebo doplnil (3 otázky na závěr, vliv na další setkání, podle zpětné vazby klienta). Podle mě jsem nechávala dostatečný prostor pro vyjádření a volnost ve volbě tématu (někdy jsem mu mohla dát více času na promyšlení odpovědi). Můj přístup byl nedirektivní (předpoklad, že Petr je kompetentní v posouzení toho, co je pro něj přínosné). Zvažovala jsem ale také to, abych Petra „nezatížila“ přílišnou „volností“ (představa, že zvnějšku určené hranice mohou být pro klienta srozumitelnější a snadnější, než nalezení „vlastních hranic“). K těmto úvahám mě vedla supervize v rámci pracoviště (navrhováno posílit i kontrolu). S Petrem jsme se poté domluvili na sdílení některých „důkazů“ jeho úspěchů (např. v pololetí přinese ukázat vysvědčení, telefonní kontakt s maminkou, která vyjadřovala, jak vnímá Petrovy pokroky ona). Uvědomuji si, že volím nedirektivní přístup častěji také proto, že nejsem přesvědčená o jedné „neměnné pravdě“, tzn. je pro mě obtížnější jasně říct, „co jo a co ne“. Navíc si

myslím, že jednání založené na „svobodné volbě klienta“ je z dlouhodobějšího hlediska v terapii/pro život více efektivní.

Z reakcí Petra jsem dospěla k názoru, že mu přístup zaměřený na řešení, jehož principy jsem ve spolupráci s ním často užívala, vyhovuje. Podle mého názoru bylo každé naše setkání svým způsobem jedinečné. K některým, pro Petra důležitým tématům/přáním, jsme se částečně vraceli, současně se obvykle vyjevilo něco nového, čím se chtěl zabývat. V naší spolupráci podle mě převažovaly terapeutické postupy (SFBT: preferovaná budoucnost, užívání škály – současné zvládnání/postupné kroky, zázračná otázka – život bez problémů, které jej trápily/vyjádřená přání, experiment, práce s rozdíly – co ne/funguje, co chce ponechat tak, jak je/co chce změnit, výjimky, zaměření na zdroje), kromě toho jsem Petrovi radila (poradenství), např. ohledně „spánkové hygieny“, spokojený byl také s relaxací – imaginací. Směřovala jsem Petra k sobě samému, uvědomění si významu jeho vlastního postoje k tomu, co zažívá (jak danou situaci vnímá, jak se cítí, jak nad něčím uvažuje, jak se chová, jaký to může mít vliv na něho samotného i na druhé lidi). „Pasivní“ obavu z hodnocení ze strany okolí jsem se snažila otázkami přeměnit k „aktivnímu“ ujasňování/utváření si svého názoru a přebíráním zodpovědnosti za své jednání (vnější vs. vnitřní kontrola). Podporovala jsem využití případného nezdaru (toho, s čím sám u sebe nebyl spokojený) k „poučení se“ a možnosti změny.

### **Kam se Petr posunul, co hodnotil jako užitečné**

Petr byl už v době, kdy začal spolupracovat se SVP, odhodlaný jít za svým snem. Změnil svůj přístup k životu, více plánoval. Zaměřoval se na své profesní směřování. Myslím si, že ho naše spolupráce mohla podpořit v naplňování zvolených cílů, ale hlavní rozhodnutí a konání bylo v jeho moci.

Petr zažil **úspěchy ve škole** (zlepšení prospěchu, spolupráce s vyučujícími, chápání probíraného učiva), které mimo jiné dával do souvislosti s „přesazením se“ do první lavice, o kterém začal uvažovat jako o změně, která by ho mohla přiblížit „ke dni po zázraku“ (období mezi 2. a 3. setkáním). Při domlouvání si placené **praxe** zúročil své „poučení se z předchozího nezdaru“ při shánění brigády (1. a 2. setkání). Byl rád, že se **seznámil s dívkou**, kterou oslovil v rámci experimentu (mezi 3. a 4. setkáním). **Pozměnil uvažování o sobě samém** (původní pojetí sebe jako „introverta“ s negativní konotací, nahradil „filtrem na kamarády“, který mu funguje), byl si více jistý svými schopnostmi (5. setkání). Cítil se lépe, **byl klidnější** (možnost mluvit o prožívání, relaxace) (4. a 5. setkání). Opakovaně překonával a zvládal počáteční pocity nejistoty. Byl hrdý na to, co se mu podařilo. **Rozšiřoval spektrum svých zájmů** (kultura, historie, politika).

Petr v průběhu spolupráce hodnotil jako přínosné možnost **srovnat si myšlenky**. Detailní popis mu napomáhal ujasnit si s čím je a není spokojený, co chce ponechat tak, jak je, případně co si přeje změnit. Často jsme společně vyhodnocovali změny mezi setkáními, kdy si uvědomil, co se mu už

podářilo. Přemýšlení o tom, o čem jsme mluvili na konzultacích ho v „každodenním životě“ motivovalo ke **změnám v jednání/přístupu** (zodpovědnost v plnění si povinností), osvojoval si nové způsoby zvládnání různých situací. Byl rád i za to, že si mohl popovídat o tom, co prožívá. Pozitivně mluvil např. o konzultaci s užitím „zázračné otázky“, která mu umožnila představit si a prožít „den po zázraku“ bez problémů, které v danou chvíli řešil. Prostřednictvím experimentu si **rozvíjel své komunikační dovednosti**. Navázal vztah s vrstevníky podobných zájmů. Byly mu příjemné relaxace.

### **V čem jsem se posunula já, na čem chci dále pracovat**

Na výcvikových setkáních (nejenom) mě opakovaně potěšilo, když mi došlo, jak různé mohou být způsoby vedení terapeutického rozhovoru. Líbilo se mi pozorovat supervizory, lektory i kolegy/ně při jejich práci a tím si rozšiřovat vlastní obzory. Při poslechu nahrávek jsem zachytila výraznější rozdíly i v tom, jak sama vedu rozhovor u různých klientů. Bavila mě a byla pro mě přínosná spolupráce ve VPV, regionálních, malých i velkých skupinách během výcviku. Stejně tak si vážím spolupráce s kolegy/němi ve SVP. Rozvíjela mě supervize jak na pracovišti, tak ve výcviku. Jsem vděčná za trpělivost, kterou s námi měli lektori. Mnohdy jsem se při práci inspirovala „způsoby uvažování“, které nám v průběhu let předváděli. Měla jsem dostatek prostoru pro rozvíjení vlastního terapeutického stylu.

Myslím si, že jsem se v terapeutickém rozhovoru postupně zklidnila. Jsem schopná více zvažovat různé možnosti a smysluplněji volit své otázky. Uskromnila jsem se ve verbálních i neverbálních projevech (někdy). Zpomalila jsem. Méně „tlačím na pilu“. Do budoucna se chci zaměřit na to, abych uměla precizně užívat terapeutické techniky a zároveň to s nimi nepřeháněla. Přeji si, aby byl pro klienta rozhovor se mnou příjemný (možná méně výkonnostně naladěný) a zároveň užitečný (podnětný, „přiměřeně odlišný“). To, co si z výcviku hlavně odnáším, je povědomí o „rozmanitosti“ (co člověk, to názor) a „svobodě možností“ (spoluvytváření různých cest k naplnění klientových přání). Vnímám zodpovědnost v souvislosti s „kvalitou terapeutické práce“, přesvědčení, že mám u sebe „stále na čem pracovat“, ale i naději, že je mé snažení přínosné.

### **Závěr**

Zpočátku jsme k sobě s Petrem hledali cestu. V průběhu času se posilovala naše vzájemná důvěra. Myslím si, že spolupráce byla pro nás oba přínosná. Při zpětném ohlédnutí bych ale řekla, že každá změna, ke které se člověk odhodlá, může být někdy obtížnější, než se na první pohled zdá. Věřím, že to, k čemu Petr v terapii dospěl mu pomůže v jeho dalším životě a já budu schopná přenést získané zkušenosti a osvojené dovednosti do spolupráce s dalšími klienty.

## Poděkování

Děkuji Petrovi za jeho ochotu ke spolupráci a možnost zpracovat kazuistiku o našich setkáních. Děkuji kolegovi a kolegyním z výcviku, lektorům a supervizorům za jejich podněcující přístup. Děkuji rodině, partnerovi a přátelům za jejich lásku a podporu.

## Použitá literatura

Anderson, H. (2009). *Konverzace, jazyk a jejich možnosti: Postmoderní přístup v terapii*. Brno: NC Publishing.

De Shazer, S. & Dolan, Y. et al. (2014). *Zázračná otázka: Krátká terapie zaměřená na řešení*. Praha: Portál.

Ludewig, K. (2011). *Základy systemické terapie*. Praha: Grada.

Prochaska, J.O. & Norcross, J.C. (2011). *Psychoterapeutické systémy. Průřez teoriemi*. Praha: Grada.

Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2006). *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta.

Systemika.g-i.cz: Peclová, K. (2014). *O čem může být sebedefinice terapeuta*. Retrieved 18 February, 2016, from <https://systemika.g-i.cz/record/1671>

Systemika.g-i.cz: Úlehla, I. (2015). *Stručný systemický sloniček*. Retrieved 14 November, 2016, from <https://systemika.g-i.cz/record/1867>

Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton.

Úlehla, I. (1996). *Umění pomáhat*. Písek: Renaissance.

Vybíral, Z. (2009). *Psychologie komunikace*. Praha: Portál.