

Závěrečná písemná práce k obhajobě výcviku Umění terapie

Obsah

Kontext	3
Styl práce	3
Komentovaná kazuistika	5
1. Sezení: <i>Chci změnu?</i>	5
2. Sezení: <i>Chci se změnit, ale nevím jak.</i>	8
3. Sezení: <i>Musím se utvrdit, že chci změnu! Co, ale chci změnit?</i>	9
4. Sezení: <i>Co když se nic nezmění?</i>	10
5. Sezení: <i>Na změnu potřebuji čas.</i>	11
6. Sezení: <i>Nakonec svého cíle dosáhnu!</i>	12
Závěrečná reflexe	13
Literatura použitá pro závěrečnou kazuistiku	13

Kontext

Terapeutická sezení se odehrávala mimo terapeutické zařízení v pronajatých prostorách. Sezení probíhala v pravidelných intervalech 14 dnů.

Klientka přišla na popud své kamarádky, která ji doporučila se svěřit se svými trápeními odborníkovi. Sama klientka sdělila, že probírání svých problémů s přáteli jí již nevyhovuje - měla pocit, že jí to nikam neposouvá a že potřebuje nový náhled, a to byl hlavní důvod pro příchod do terapie.

Klientku jsem pro kazuistiku vybrala proto, že se v průběhu sezení daly využívat různé techniky, které jsou popsány v textu níže.

Terapie probíhaly na přelomu roku 2015 a 2016; celkem proběhlo 6 sezení.

Styl práce

Níže jsou popsány hlavní prvky, které jsem v terapii používala.

- **Silná pětka** (připojení, bezpečí, ocenění, zplnomocňování, potvrzení) jsem opakovaně používala k navázání terapeutického vztahu s klientkou, k vytvoření příjemné, bezpečné pracovní atmosféry, aby klientka mohla otevřeně sdílet své problémy, aniž by se cítila souzena.
- **Andersenovské otázky**¹ jsem používala k otevření konzultací, ověřování si účinnosti terapie a validování tématu s klientkou, zda pracujeme na správném tématu.
- **Práce s metaforou** je z mého hlediska velice úspěšný nástroj pro sjednocení a jakési zjednodušení komunikace mezi klientem a terapeutem. I proto jsem metafory používala ke shrnování a k ujasňování, zda si vzájemně rozumíme. Metafory rovněž považuji za cenný nástroj k popisu toho, co se v klientech odehrává, avšak nejsou schopni to popsat.
- **Práce se škálou**² nám v terapii sloužila k tomu, aby se klientka podívala na to, o čem mluví jiným pohledem, aby si ohraničila, vymezila, definovala své téma a potřeby s ním spojené.

¹ *Jak Vás napadlo přijít sem za mnou?
Jak bychom měli našeho společného setkání využít?
Je to, na čem teď spolupracujeme, opravdu to, co potřebujete?
Jestliže není, jak jinak bychom měli postupovat?*

² Škály pomáhají klientům s uvědoměním:

- jak daleko se dostal při řešení svého problému;
- co vše už udělal;
- jak velké vidí své naděje, jaké by je chtěl vidět;
- jak velké si klade cíle a jak jsou vzdálené a
- jaké nejbližší kroky jej čekají.

- **Otázka na zázrak**³ od autorů Stevea de Shazera a Insoo Kim Bergerové se objevuje v terapiích od 70.let minulého století v rámci přístupu krátkodobé terapie na řešení, jsem v konzultacích využila k bližšímu vydefinování, co klientka očekává od změn, které chce ve svém životě uskutečnit.
- **Otázka na zdroje, výjimky, a co ještě** jsou otázky⁴ Stevea de Shazera, které mi pomáhali vytvořit základnu pro konstrukci řešení.
- **Externalizaci** jsme v terapiích s klientkou často používali s cílem vytvořit nový příběh a nový náhled na problém. Klientka se učila a zažívala pocit autorství nad svým životem (mj. zplnomocňování). Externalizaci jsem rovněž používala s cílem klást důraz na to, že klientka samotná není problémová, ale že problém je něco samostatného a ona má moc jej ovlivňovat.⁵

Použití metafory, externalizace a fantazie:

- Lucka z VŠ
- Lucka za 1 rok od současné situace
- Externalizace vnitřní živelné a racionální složky

³ Otázka je postavena tak, že se stane zázrak, v jehož důsledku problémy, které přivedly klienta do terapie, zmizí; avšak nikdo neví, že se stal zázrak, dokud si nezačne všimnout, že se ten zázrak začíná nějak projevovat; proto klient a terapeut začnou společně pátrat v klientově skutečném každodenním světě, aby našli tyto projevy, které naznačují, že došlo k zázraku a že problémy jsou pryč; projevy zázraku lze nalézt pouze v klientově reálném světě. Odpovědi na otázku se mohou považovat za cíle terapie; tak jako odpovědi vedou k podrobnějšímu popisu života, který by si přáli (Zázračná otázka, Steve de Schazer, Yvonne Dolan a kol., Portál, 2011)

Znění: *Představte si, že zatímco dnes v noci budete spát a ve vašem domě bude úplný klid, stane se zázrak. Zázrak bude spočívat v tom, že problém, který vás přivedl sem, se vyřeší. Avšak vzhledem k tomu, že budete spát, nebudete o tom, že se stal zázrak, vědět. A tak, až se zítra ráno probudíte, co bude jinak a podle čeho poznáte, že s tento zázrak stal a že problém, který vás sem přivedl, je vyřešený?*

⁴ *Změny před setkáním
Výjimky z problému
Dosažené úspěchy
Zvládání
A co ještě?*

⁵ *“Externalizujícím rozhovorem terapeut komunikuje o svém přesvědčení, že člověk a problém nejsou totéž; člověk není totéž jako jeho deprese – jazyk, který užíváme, ovlivňuje naše prožívání a myšlení způsobem, kterou takovou globální identitu konstruuje či vytváří.” (Gjuričová, Kubička, 2009, s. 35-37)*

Komentovaná kazuistika

Kazuistika zachycuje 6 sezení, jednotlivé sezení jsou deskriptivně popsány. V textu jsou zahrnuty rovněž přímé citace a některé rozhovory. U závěru každého sezení připojuji reflexi a poznámky, které jsem si dělala v průběhu sezení. Ukázky jsou vybrány z 1., 2. a 5. sezení.

První ukázka zachycuje výběr tématu sezení a externalizaci; druhá ukázka prezentuje reformulaci zakázky; a poslední ukázka se věnuje práci se zdroji klientky a posilování funkčních mechanismů klientky.

První dvě konzultace jsou rozpracovány detailněji, jelikož nesly stěžejní okamžiky, s kterými si pak v dalších konzultacích pracovalo a odkazovalo se na ně.

1. Sezení: *Chci změnu?*

Úvod sezení se věnuje formulování zakázky pomocí Andersenovských otázek. Klientka sděluje, že přichází na popud přátel, kteří na ni tlačí, aby ve svém životě udělala určité změny – minimálně změnila práci. Sděluje, že často se svými přáteli hovoří o svých problémech, avšak nedaří se jí nic změnit. Přichází s objednávkou, že neví, jestli nějakou chce změnu, i přesto, že jí přátelé do změn tlačí, **ona sama by si chtěla vyjasnit, zda vůbec změnu chce.**

S klientkou validuji objednávku, ptám se jestli je i něco jiného na čem by chtěla pracovat, na to klientka navazuje výčtem věcí, které ji trápí a které by chtěla probrat:

- *přebírá zodpovědnost za druhé,*
- *měla by změnit práci,*
- *mít protihodnotu k práci,*
- *zmapovat si současnou situaci,*
- *pojmenování si celé situaci,*
- *přizpůsobuje se okolí,*
- *nedokáže se vymezit,*
- *má vnitřní ochranný komplex,*
- *vše co je v problémech, chce zachránit,*
- *blbě se rozhoduje,*
- *rozhodují za ni vnější okolnosti,*
- *přizpůsobuje se okolí,*
- *bojí se, aby ji neodsoudilo okolí etc.*

Následně se jí ptám, čím chce začít, s čím chce na konci konzultace odcházet, či je jestli je tam nějaké spojující téma. Sděluje, že pravděpodobně spojujícím tématem bude, uvědomit si, co vlastně ona chce a zda vlastně chce změnu. Určujeme si, že toto bude zakázka, na které budeme společně pracovat.

Zakázka: Chci změnu?

Vytváříme kontrakt – budeme mapovat situaci, kli sděluje, že si potřebuje jednotlivá témata probrat, potřebuje především mluvit o věcech. V rámci kontraktu se domlouváme na 5-6 sezení, které tomu budeme věnovat a pak zvalidujeme průběh.

Následně si konkretizujeme téma pro úvodní konzultaci: *Přebírání zodpovědnosti v práci.*

1. VIDEO: Přebírání zodpovědnosti

“Jako bych vnitřně nebyla ochotná tu změnu udělat.”

Kli si během externalizace uvědomila, že změna práce není přesně to, co by jí pomohlo a dále přemýšlí nad tím, zda je vůbec ochotná změnu udělat. Uvažuje nad nechutí něco změnit.

“Chci pracovat na tý nechuti, chci pochopit, proč to nejde změnit, chci vědět, jestli chci změnu.”

Následně externalizujeme *nechut' něco změnit* – toto jí nejde, přeformulovává to na *prázdnotu*.

- *“Nevim, co mi brání ve změně, doposud jsem žila s tím, že je to strach ze změny, ale teď najednou si uvědomuji, že to není strach, nebo že podvědomě tu změnu vlastně nechci.”*
- *“Možná ten pocit, že musím něco změnit, je implantované z vnějšku, ale já možná nic změnit nechci...i když mě to ničí.” ...pláče...*
- *“Asi možná vlastně změnu nechci, teď cítím beznaděj.”*
- *“Vnitřně změnu nechci, vlastně nevím proč, hlava mi říká, že bych jí chtít měla, ale vnitřně o tom nejsem přesvědčená.”*

Důvod proč externalizují: kli mluví poměrně v naučených frázích, ale toto jí nutně přemýšlet více o sobě, je to styl přemýšlení, který nemá natrénovaný, nejsou zde výmluvy, že něco nejde; není zda takové to skromné ublížené hrdinství, do kterého se kli často stylizuje, je skutečně sama u sebe.

Ověřujeme, zda pracujeme na tom, co kli potřebuje. Kli sděluje, že ano, a dále uvažuje nad dalšími tématy, čímž zabíhá do jiných témat. Pokládám proto otázku na zázrak se záměrem zjistit, jaký by byl ideální cíl, co kli vlastně chce, aby se změnilo, pokud by byla ochotná ke změně; jelikož mám pocit, že potřebuji více pochopit, jaký je cíl a jestli vůbec je cíl.

Kli reaguje na zázračnou otázku:

- *chtělo by se mi do práce*
- *nebyla bych tak dlouho v práci*
- *nebyla bych tak zmatečná*
- *místo únavy by tam bylo: radost*
- *místo zmatečnost: sobeckost*
- *zisky z nebyla bych tak dlouho v práci: klid do rodiny, větší čas na přátele, našla bych si nějaké koníčky*

Ptám se na výjimky, zda se jí to již někdy stalo/podařilo, že taková byla jako po zázraku, sděluje, že to bylo, když byla na VŠ. Do konzultace přivádíme Lucku z VŠ,

kteřá by mohla poradit. Kli popisuje, jaká byla na VŠ – bezstarostná, charismatická, užívala si života etc.

J: Co nějaká rada od Lucky z VŠ?

Kli: Asi bych si užívala života. Ale nevim jak. Z mýho pohledu ona nedokáže pochopit, proč já to nedokážu pochopit. Jakoby to bylo o tom jenom chtít.

J: A chcete?

K: Já nevim, ale jako bych nechtěla, ale nevim proč. Jakoby tam bylo něco co mi brání, ale co to je to nevim. Jestli je to strach z toho se změnit, vystoupit z ty nekomfortní zóny? Opustit tu pedantní Lucku, tu vládu nad tím, nebo uvědomění si, že to je tak jednoduchý.

J: Je to tak jednoduchý?

K: Jakoby tam něco chybělo, prostě jenom chtít...pláče

Jelikož se chýlíme ke konci konzultace, reflektuji sezení a oceňuji kli a její práci. Sdělují, že jí vidím jako silnou osobnost, a proto se domnívám, že bojuje i se silným soupeřem. Dále reflektuji, že Lucka z VŠ je velice zajímavá a mě by zajímalo, jestli by se s námi příště mohla podělit o své tajemství – charisma a bezstarostnost.

DÚ: Probudit se ve čtvrtek jako po zázraku – přijít domu dříve a zkusit neřešit cizí práci, věnovat se čistě svojí práci a sledovat jaký ten den bude, jak jí bude etc.

Kli reflektuje: *“Utvrdila jsem se, že neexistuje jednoduché řešení, shromáždila jsem si info, co už jsem věděla. Bylo pro mne zajímavý, že jste mě dostala do nekomfortní plačící zóny, proto si myslím, že jsme byly blízko problému. Dokázala jste mě vykolejit a já budu mít větší šanci přijít, jak na to všechno jít. Když by tam nedošlo na to vykolejení, tak by to bylo asi blbý. Já sama, když nad tím přemýšlim, tak se nedokážu dostat do těchto nekomfortních zón. Zajímavé, hodnotím to velmi pozitivně, ale nevim, co s tím.”*

Reflexe a poznámky ze sezení:

První konzultaci považuji za důležitou pro vytvoření důvěrného vztahu, proto jsem pracovala se silnou pětkou – oceňovala jsem, naslouchala, reflektovala etc. Bylo velice zajímavé, sledovat klientku, jak navazuje vztah, jelikož byla patrná velká nedůvěra. Testovala si mě, zda jí vůbec můžu pomoci a zda jí dokážu dát nový náhled na její situaci – její pláč se ukázal jak o velice užitečný ukazatel toho, kdy je kli u sebe a nemluví v naučených frázích.

Kli má tendenci sklouzávat do naučených frází, pravděpodobně to je tím, že své problémy již hodně probírala se svými přáteli a tudíž má i rozmanitou škálu přání, ale i výmluv, proč určité věci nejdou.

Během terapie jsme vyzkoušeli vícero metod k zmapování kli přání a možných cílů. Jako velice účinná se ukázala externalizace a práce s metaforou, kdy kli dokázala konstruktivně přemýšlet nad svými zdroji a výjimkami. Domnívám se, že je pro kli práce s metaforou velice účinná i z hlediska posilování – místy kli působí rezignovaně až beznadějně.

Během první konzultace jsme mapovali možný cíl terapie, jelikož sama kli přesně neví, čeho chce dosáhnout. V konzultaci objevuje mnoho témat a mnoho informací, je pro mně otázkou, co bude to klíčové.

2. Sezení: *Chci se změnit, ale nevím jak*

Kli přichází na druhé sezení plná energie a nadšení. Sděluje, že se jí podařilo splnit domácí úkol, dařilo se jí delegovat práci na své podřízené a věnovat se tak i své práci. Avšak sděluje, že jí v tom nebylo příliš komfortně, jelikož sama fyzicky nic nedělala jen delegovala úkoly, dodává, že to ale je v podstatě její práce. Dále sděluje, že měla větší chuť dělat práci, která je její náplní.

“Den byl méně zmatečný, byla jsem méně uhoněná, z té psychický únavy toho tam bylo mnohem méně, ten den byl uspořádaný. Rozvázaly se mi ruce a mohla jsem se soustředit na více strategické dlouhodobé úkoly. Ale to úkolování druhých mi nedělalo dobře, to jsem měla pocit, že nic nedělám. Mám dojem, že člověk, aby byl úspěšný, musí něco oddřít.”

Kli dále sděluje, že delegování úkolů jí dělalo velké potíže, jelikož má obtíže věřit svým podřízeným, že úkol udělají dobře. Ptám se, zda je to něco, čemu by se chtěla během konzultace věnovat? Nebo jestli je i něco jiného, co bychom mohli dělat. Zároveň připomínám téma z minule. Kli sděluje, že v první řadě se chce věnovat důvěře.

Téma konzultace: *Ráda by věděla, proč jí zrovna delegování práce dělalo obtíže, proč jim nevěřila.*

T: Jak to má obecně s důvěrou k lidem?

K: Skoro nikomu nevěřím. Dříve jsem důvěřovala hodně, téměř všem, ale často se hodně spálila. Takže jsem se obrnila nějakou hrubostí, takovou krustou, ale přijde mi, že jsem teď až přes příliš hrubá. A ta krusta mě chrání, ať nemůže nic dovnitř ani ven.

Kli zmiňuje hezkou metaforu ke své nedůvěře s lidmi – má kolem sebe krustu, která jí brání před okolím. Tuto metaforu používáme dále k práci na tématu.

2. VIDEO: Kdybychom nalomili krustu? Co by šlo dovnitř a co ven?

V rámci ukázky je patrné, že si kli přeformulovává zakázku.

Reformulace zakázky: *“Chci se změnit, ale nevím jak. V osobním životě chci změnu, jen nevím, jak ji udělat. V pracovním životě ji možná nepotřebuji.”*

Následně hovoří o tzv. ideálním šťouchu (sama přináší metaforu k ideálním řešení), tím by se nastala i požadovaná změna.

“Kdyby to šlo jako v biliardu, kdy můžete jednou ranou, všechny koule dát do jamek, tak by to bylo ideální.”

Pracujeme s touto metaforou. Rozebíráme proveditelnost ideálního šťouchu, sděluje, že by to přineslo hodně obětí. Na dotaz, zda to nejde koule po kouli, analyzujeme a rozpracováváme tuto strategii. Sděluje, že to by bylo proveditelné logicky a racionálně, ale bylo by to velice náročné.

Kli se přiklání ke změně, i když je patrné, že je to pro ni velice těžké se změnou začít, neví, kde přesně by začít měla. I přesto, že zkusíme volit ty nejmenší kroky, kli

sděluje, že jí v tom něco brání a ona neví, co. Znovu externalizujeme to, co by jí v tom mohlo bránit a sama to pojmenovává jako spor mezi její živelnou a racionální částí.

V závěru shrnujeme sezení s tím, že kli sděluje, že by se příště chtěla věnovat sporu mezi zmíněnou živelnou a racionální částí.

Reflexe a poznámky ze sezení:

V průběhu sezení se nám podařilo posunout se v otázce, zda kli chce změnu. Pro mne však zůstává otázka, zda je to opravdu, co kli chce, jelikož jí dělalo velké potíže stanovit si nejmenší možný krok (což je pravděpodobně dáno tím, že kli neví, jak změnu provést).

Oproti prvnímu sezení je zde znatelný rozdíl v důvěře, kterou kli vůči mně má. Nedělá jí obtíže přiznat úspěch i neúspěch z domácího úkolu.

Zpětně si uvědomuji, že jsme mohli více utužovat, co přesně delegování práce svým podřízeným jí přineslo za benefity.

Téma důvěry jsem zvolila, protože jsem jej pocítovala jako více zaštiťující téma, které přesahuje i přes pracovní problémy.

Kli velice pěkně pracuje a poctivě přemýšlí nad svými možnostmi. V rámci konzultace byla velice účinná práce s metaforou krusty, kli vyplavily i nepříjemné pocity, které pro ni byly velice těžce pochopitelné, jelikož nebyly zcela racionální. Cíleně volím internalizaci a práci s metaforou, jelikož je jí v tomto případě považuji za užitečný nástroj a rovněž kli udržuje u tématu a neodbíhá do jiných příběhů.

3. Sezení: *Musím se utvrdit, že chci změnu! Co, ale chci změnit?*

Třetí sezení se věnuje utužení jejího rozhodnutí, že změnu chce. Toto téma přichází poté, co vypráví, že se znovu dala dohromady se svým expřítelem, ale záhy si uvědomila, že se bojí vztahů.

Téma konzultace: *Musím se utvrdit, že chci změnu!*

“Rovněž jsem si uvědomila, že se nechci vzdát některých současných prvků svého života. Nějaká část mě je v té rutině spokojená. Kdybych nevěděla kolik mi je, tak tam tu změnu nemám. Z té racionální stránky tam mám nějakou tlak na změnu, ale vnitřně jsem si uvědomila, že tu změnu nechci. Musím se přesvědčit, že tu změnu potřebuju.”

Dále sděluje, že se v ní motá racionální a emoční/živelná stránka. *“To něco ve mě klade překážky mozku.”*

Opět externalizujeme tyto dvě složky a pracujeme s nimi, jaké mají postavení vůči sobě, jaké mají výhody, nevýhody etc. Na základě tohoto si kli vydefinovává 3 otázky, na které si nedokáže odpovědět:

- proč nejde ta změna

- proč nejsem spokojená
- nevím, co chci

Ptám se jí, zda mají něco společného. **“Asi kdybych věděla, co chci, tak bych měla cíl, ke kterému bych byla ochotná tu změnu uskutečnit.”**

V závěru společně shrnujeme sezení, kli rekapituluje, že si uvědomila, že potřebuje vědět, co je její cíl, aby se mohla změnit. Odchází v klidné náladě.

Reflexe a poznámky ze sezení:

Bylo zajímavé sledovat, jak si kli sama dokáže rozebírat to, co se v ní odehrává a zároveň i sledovat, jak se vyvíjí a proměňuje objednávka, se kterou původně přišla.

I přestože má kli tendenci zabíhat do konkrétních problémů a jejich neřešitelnosti, tak naopak v abstraktní rovině dokáže konstruktivně formulovat a zpřesňovat to, čeho by chtěla časem dosáhnout. Proto opět cíleně volím metafory a externalizaci jako hlavní techniky v rámci terapie. Díky metaforám a externalizaci se nám vyvíjí a konkretizují chybějící části v zakázce a posouváme se blíže k řešení.

4. Sezení: *Co když se ale nic nezmění?*

Čtvrté sezení se věnovalo otázce, co by se stalo, kdyby kli nebyla schopná či ochotná změnu udělat. Je patrné, že kli dělá velké problémy vystoupit ze zajeté rutiny, kterou popisuje jako uklidňující, je to pro ni jistota.

Téma: *Obava, aby mě neštvalo zůstat beze změny.*

Kli znovu přivádí metaforu živelné a racionální částí, které v ní bojují, živelná část jakoby ji bránila udělat změnu, avšak racionální část ji do toho nutí.

“Ve chvíli, kdy budu vědět, co chci, budu vědět, co chci změnit, ale ještě předtím potřebuji vědět, jestli vyhraje ta racionální nebo živelná – díky tomu, že se tyto složky perou, tak já nevím, co chci, a nedokážu naplánovat změnu a díky tomu nedokážu mít radost.”

S kli dále pracujeme na obavě, aby jí nevadilo zůstat beze změny. Kli znovu opakuje, že nějaká změna je nutná, avšak neznamena to, že musí být nějak radikální.

Reflexe a poznámky ze sezení:

I přesto, že má kli vydefinované jasné cíle (viz zázračná otázka a Lucka z budoucnosti), jsou to často cíle, které jí klade společnost – mít děti, manžela etc. a je patrné, že tyto cíle jsou pro ni těžko přijatelné a proto se jí zároveň s nimi špatně pracuje, zároveň je pro ni velice těžké vymyslet první nejmenší krok ke změně. Tyto cíle jsem nebrala v rámci konzultací zcela vážně, jelikož jsem je vnímala jako cíle, které jí klade právě společnost, ale neklade si je ona sama.

Úspěchem toho sezení je uvědomění si kli, že změna nemusí být nijak radikální, ale je čistě ně ní, jak velkou změnu udělá.

Celkově se tempo terapie výrazně snižuje, což ve mně osobně vyvolávalo netrpělivost a pochybnosti, zda je pro kli vhodný na řešení orientovaný terapeutický směr. Mám pocit, že ji někdy až příliš tlačím do rozhodnutí a více jí táhnu k řešení já sama, než si za ní sama jde.

Na supervizi si uvědomuji, že možná kli by mohl více vyhovovat narativní způsob vedení terapie, kde bychom mohli převyprávět její příběh v jiném světle, nikoli jako neúspěšný, neměnicí se a přáteli kritizující příběh, kdy ona sama nic aktivně nemění – a naopak vytvořit takový příběh, kdy ona bude jeho autorkou a bude určovat jeho průběh.

5. Sezení: Na změnu potřebuji čas.

Klientka přichází na sezení v dobré náladě, sděluje, že se zkusila programovat lístečky, na kterých má napsané motivační věty, které ji pomáhají myslet pozitivně.

Ptám se jí, na čem by chtěla během sezení pracovat, sděluje, že by chtěla pokračovat v utužení, že změnu potřebuje a že její osobní život je na prvním místě a nenechá se rozhodit svým okolím, kli specificky jmenuje kolegy.

Téma: *Utužení se, že ona a její život jsou na prvním místě.*

Pro utužení volím škálu, kdy ji nechám definovat konce škály: 100% znamená, že má utuženou myšlenku, že její osobní život je na prvním místě. 0% znamená, že tuto myšlenku utuženou nemá. Validujeme společně definované konce; takto jí vyhovují. Sděluje, že se nyní nachází na 65%, ale už se nacházela na 70%. Ptám se, co jednotlivá čísla znamenají a reflektuji, že jsou to vysoká čísla. Ptám se po zdrojích, co jí pomohly, se dostat na tak vysoká čísla. Odpovídá, že jsou to ty lístečky. Dále sděluje, že má strach, aby jí utužení nekleslo ještě na nižší čísla. Opět se ptám na zdroje. Kli odpovídá, že právě lístečky jí pomáhají.

Dále se bavíme o obavách, že nikdy nedosáhne svého cíle a že bude klesat na nižší a nižší hodnoty. Sděluje, že má strach, že nikdy prostě nedoběhne do cíle.

V ukázce je možné vidět moji snahu o narativní převyprávění kli příběhu, rovněž pozitivní přerámování tak, aby sama kli na svůj život/příběh mohla nahlížet v pozitivnějším světle a s určitou nadějí, že je možné něco změnit či že není potřeba nic změnit a i přesto může být v životě spokojená.

3. VIDEO: Převyprávění kli příběhu do pozitivního rámce.

Po ukázce ještě upevňujeme tuto strategii, jak bude fungovat, jak ji kli bude používat. Nechávám ji za DŮ sledovat, jak na ní lístečky působí, kdy ji pomáhají etc.

V závěru reflektuje, jaká byla konzultace, kli sděluje, že se cítí nabitá, ale není to dáno vnějškem, je to její vnitřní energie, což je pro ni velice důležité.

Reflexe a poznámky ze sezení: Narativní převyprávění velice pomohlo k pozitivnímu náhledu na svůj život. Kli nevidí svoji situaci jako bezvýchodnou,

naopak došlo ke smíření, že nejde udělat jednoduché a rychlé řešení (viz metafora ideálního šťouchu), ale je na cestě ke svému cíli a aktivně se na tvorbě svého cíle podílí.

6. sezení: *Nakonec svého cíle dosáhnu!*

Šesté sezení bylo rovněž sezením posledním. Kli přicházela klidná, sděluje, že lístečky fungují, dodávají jí energii a pomáhají jí hledat její cíl. Dále sděluje, že věta: “*Nakonec svého cíle dosáhla,*” jí dává velkou naději a energii ten cíl hledat.

V rámci konzultace jsme společně zrekapitulovali všechny sezení a posoudili, kam jsem se posunuli a zdali jsme se posunuli.

Připomínám úvodní objednávku (chci změnu?) a její reformulaci (chci změnu v osobním životě) v druhém sezení. A poté i ji její následný vývoj – nevím, jakou změnu, jelikož nevím, jaký je můj cíl. A v poslední řadě i její smíření s tím, že se možná v nejbližší době nic nezmění, ale ona pevně věří, že svého cíle dosáhne.

Společně ukončujeme sezení, domlouváme se, že další sezení nejsou zatím potřeba a v případě nutnosti, že se klientka ozve.

Reflexe a poznámky ze sezení:

Při úvodním sezení jsme s kli domlouvali, že po 5. či 6. sezení budeme rekapitulovat a 6. sezení proto bylo i ideální. Domnívám se, že celá rekapitulace kli dala velice hezký náhled na celý průběh terapie a na to, kolik práce se jí podařilo odpracovat.

Pro mne byl velíc zajímavý zážitek vidět v přímém přenosu, kolik změn se děje mezi sezeními a že vlastní zdroje klientů jsou ty nejúčinnější. Zůstává ve mně jen pochybnost, zda toto bude dostačující k tomu, aby kli byla spokojená, ale uvědomuji si, že to je moje hodnocení její situace.

Závěrečná reflexe

Musím přiznat, že se mi s klientkou pracovalo dobře, a to především co se týká práce s metaforami a externalizací, na které velice dobře reagovala a posouvaly nás v práci dopředu. Avšak na druhou stranu pro mne bylo velice těžké přijmout, jak moc těžké může být udělat první minimální krok ke změně. I přesto všechno se domnívám, že konzultace byly úspěšné.

Bylo zajímavé sledovat kli vývoj a spolu s tím i vývoj mého vnímání kli. V úvodu jsem byla nadšená, že mám kli, která je velice inteligentní a skvěle reaguje na metafory, se kterými mně osobně se pracuje velice dobře. Avšak postupně jsem začala být netrpělivá, proč se neposouváme dopředu rychleji a pochybovala jsem, jestli vůbec se někam posouváme. O to více mne v závěru fascinovalo, když sama kli přišla s “programovacími lístečky,” které ji pomáhaly se poprat se svými problémy. Tyto lístečky mne fascinovali především proto, že jsem to viděla jako opravdu triviální a nelogickou techniku a i přesto kli dodávaly to, co ona potřebovala.

Při psaní kazuistiky, jsem si uvědomila, jak moc až může video paralyzovat při práci – a v mém případě mě činilo opatrnější a nervóznější, než běžně při konzultacích jsem.

Čemu se do příště budu věnovat více ve své práci je držení se zakázky. Mám dojem, že jsem někdy šla až příliš s klientčíným vyprávěním, aniž bych nás přidržovala při tématu.

A samozřejmě největší zjištěním je, že nejvíce změn se děje mezi konzultacemi.

Literatura použitá ke zpracování kazuistiky

- ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat*. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2004.
- GJURIČOVÁ, Š.; KUBIČKA, J. *Rodinná terapie*, Praha: Grada, 2009.
- SCHAZER, S.; DOLAN, Y. a kol. *Zázračná otázka*. Praha: Portál, 2011.