Umění terapie 14

Impertinentní Nika

(Kazuistika k obhajobě)

Jakub Strážnický, M.A.
Únor 2019

Obsah

Úvod.....3

Styl mé terapeutické práce a používané techniky.....4

Proč jsem si vybral k závěrečné kazuistice příběh Niky 5

Kontext setkání.....5

Příběh Niky - expozice klienta.....6

Březen – první setkání.....7

Duben 9

Květen 11

Červen.....12

Červenec.....14

Srpen.....14

Září.....15

Listopad.....15

Květen dalšího roku.....15

Shrnutí.....16

Seznam použité literatury.....18

Úvod

V době, kdy jsem se začal setkávat s Nikou, jsem čerstvě nastoupil na pozici psychologa na Oddělení závislostí v Denním psychoterapeutickém sanatoriu Ondřejov. Měl jsem za sebou rok práce s žáky a rodiči na dvou základních školách, jedné pražské a druhé kolínské. Nedalo se tedy příliš mluvit o terapeutických zkušenostech. Došla za mnou mladá paní (32let) s tím, že trpí závislostí na lécích a alkoholu. Přidala také zmínku o psychosomatických bolestech a diagnóze hraniční poruchy. Neopomněla zmínit, že docházela ke 12 terapeutům a většinou od nich odcházela s tím, že je impertinentní nebo nespolupracující, a tak měla s terapií špatné zkušenosti.

Jako začínající terapeut jsem byl z jejího příběhu (diagnóz) vyplašený, ale to mi také pomohlo v jedné věci - nechtít po sobě hrát autoritu či odborníka, protože měla asi s terapií více zkušeností než já☺. Rozhodl jsem se tedy - aneb to jediné, co mi zbývalo, ale co nás zároveň systemický přístup učí – nechat klientku být odborníkem na svůj život a sebe být odborníkem na vedení našich rozhovorů. Byl jsem tam zkrátka pro ni, doptával jsem se na její život, na to, co jí v životě jde a jak to může využít ke svému uzdravení. Opadl ze mě strach, že musím někoho přesvědčovat, že já jejich životu rozumím víc, než oni sami. Domnívám se, že to nejlepší, co mě „systemika“ mohla naučit, bylo: Umět si nasadit „magický klobouk“, ale nemít potřebu ho na sobě mít neustále.

Než jsem se dostal do výcviku systemické terapie, vyrůstal jsem v KBT prostředí Národního ústavu duševního zdraví. Dalo mi to skvělý základ, pochopil jsem, že nic vlastně není tak „šílené“ (jak by se z počátku mohlo zdát), vše se dá vysvětlit, vše je „jen nějaký ten symptom“ a to mě velmi uklidnilo. Přestal jsem být vyplašený, když došli opravdu složití klienti a začali na mě chrlit své potíže a podivnosti. Mohu říci, že po nějaké době strávené v KBT prostředí Národního ústavu duševního zdraví, mě mohlo vykolejit opravdu máloco. Tato zkušenost mi dala sílu, klid a vyrovnanost. Klientům jsem pak mohl být silnější oporou. Během výcviku jsem byl také ovlivněn kolegy z jiných terapeutických směrů. S kolegou psychoanalytikem z Ondřejova jsem se později, jako ko-terapeut na skupinových terapiích, naučil dávat více prostoru klientům a nebrat si jejich prostor pro sebe. Od kolegyně s výcvikem v gestaltu jsem se zase naučil pracovat s „odplavováním emočního náboje“ či práci s akutní krizí. Vždy v tom byla trocha eklekticismu, různé techniky jsem si upravil do systemického jazyka, ve kterém funguji já. Systemika mě ovšem naučila, jak zahodit potřebu působit jako odborník či autorita a být zde pro klienty především jako člověk, jako rovný s rovným a jako průvodce na jejich vlastní cestě za uzdravením, který není pouze někým, kdo jim na chvíli, jako sněžný pluh, prohrne cestu, kterou jim ovšem za pár dalších chvil zavane znovu sníh. Došel jsem k přesvědčení, že klienti přicházejí do terapie se vším, co potřebují, aby se dokázali uzdravit sami.

Konstruktivistický přístup mě naučil nevidět pouze diagnózu psychotika, hraničářky či alkoholika, ale člověka přicházejícího si pro pomoc s určitým problémem s nadějí, že ten problém dokáže „rozpustit“ a s vlastními zdroji, které může využít k „sebeúzdravě“ - člověka, který daný symptom ve chvílích, kdy se mu daří, vůbec nemá, nepotřebuje, případně nezažívá. A na tom s nimi stavím dál.

Nemám rád „labelizování“, protože pod tím označkováním jsem stejně vždy našel člověka, kterého jsem se naučil mít rád, zajímat se o něj a najít tak, co na sobě má rád sám a co můžeme dál rozvíjet a na čem stavět.

Styl mé terapeutické práce a používané techniky

Konstruktivistické paradigma mě vede ke zplnomocňování klientů namísto direktivního vedení k uzdravení. Klient sám má být expertem na vlastní život, nikoli já, jako jejich terapeut. Byť ne vždy úspěšně, moje potřeba být moudrým se postupně nahrazuje pokládáním otázek tak, aby klient mohl být ten moudrý a odcházet s pocitem, že si svůj život je schopen upravit či vést tak, aby mě jako terapeuta nepotřeboval nadosmrti. Aneb jak zní Shazerovo motto (20011): „Klient si s sebou do terapie přináší všechno, co potřebuje k řešení svých starostí.“

Nejdůležitějším nástrojem mých terapeutických dovedností se stal terapeutický vztah. Budoval jsem ho především užíváním Silné pětky: Potvrzování, připojování, oceňování, bezpečí, zplnomocňování. Připojoval jsem se s respektem ke všem tématům, která Nika přinášela. Byla si z velké části vědoma, jakou roli hraje ve vytváření svých problémů a najít tedy společný jazyk nebylo obtížné. O bezpečí klientky jsem pečoval především tak, že byla informována o tom, co ode mě (a terapie) může očekávat, ale také konzultováním svých terapií intervizně s kolegy, i z etického hlediska. Oceňování pro mě bylo celkem oříškem, málokterá ocenění padla na úrodnou půdu. Musel jsem se naučit dávat pouze taková ocenění, která dokázala Nika přijmout, což nebylo často snadné najít, jelikož věcí, na které byla sama pyšná či je považovala za úspěch, bylo po málu. Dával jsem najevo, že Nice naslouchám, snažím se pochopit její trápení a potvrdit právo v její situaci to trápení mít. Poukazováním na to, co vše Nika dokázala a ustála, jsem se ji snažil zplnomocňovat a dát jí pocit, že svůj život má ve svých rukou a zvládne věci změnit ke své spokojenosti.

Konkrétní techniky, které jsem používal, byly kromě Andersenovských otázek a silné pětky, také reflektování, otázky na výjimky, zdroje a zvládání, formulování cílů a otázka na zázrak. Průběžně jsem s klientkou rekapituloval, jestli směr, kterým se v terapii ubíráme, je to, co potřebuje a to co pomáhá. Domácí úkoly zadávám spíše vzácně, raději se klientů ptám, čeho by chtěli dosáhnout či jaký nový experiment by chtěli do našeho příštího setkání vyzkoušet.

Proč jsem si vybral k závěrečné kazuistice příběh Niky

Musím přiznat, že mi nebylo příjemné s klienty domlouvat nahrávání našich sezení a ačkoli ke mně na individuální terapie za poslední tři roky docházely desítky klientů, nahrával jsem terapie jen se třemi z nich. Tento případ jsem si vybral pro svoji závěrečnou práci, jelikož s Nikou jsem se setkával nejdéle. Na průběhu terapií bylo vidět nejen její zlepšení na její životní cestě, ale také můj dlouhodobý vývoj v roli terapeuta. Při zpětném prohlížení videí jsem si uvědomil své slabé stránky, na kterých musím dále pracovat. Na počátku jsem neobratně pracoval s formulováním zakázky a tudíž i se strukturou terapií. Během měsíců setkávání s Nikou jsem se ovšem cítil čím dál pevnější v kramflecích. Ročně jsem na Ondřejově vykazoval přes 1200 hodin terapeutické práce, jak individuální, tak skupinové. O klienty tedy nebyla nouze. To se také projevilo na mém terapeutickém sebevědomí a užívání systemických technik či strukturování terapií, což pro mě bylo na počátku setkávání s Nikou největším kamenem úrazu. V neposlední řadě svoji roli v mém výběru kazuistiky hraje také fakt, že u Niky bylo nejvíce viditelné a jednoduše popsatelné zlepšení.

Kontext setkání

Během práce s Nikou jsem působil v Psychoterapeutickém sanatoriu Ondřejov na oddělení závislostí jako psycholog/psychoterapeut. Mou hlavní náplní práce na tomto oddělení, bylo vedení skupinových terapií při stacionárním programu a individuálních terapií pro klienty, kteří docházeli ambulantně. Nika se ke mně objednala především kvůli své závislosti na alkoholu a lécích na bolest. Prošla několika léčbami závislosti. Docházela z počátku jedenkrát týdně – což bylo bráno jako forma doléčování. Nebyli jsme nijak omezeni časem ani financemi – služba je hrazena pojišťovnou. Měli jsme tedy prostor i pro dlouhodobé doléčování bez nutnosti orientovat se pouze na téma závislosti. Jako začínající terapeut jsem samozřejmě měl ambice a chuť pouštět se do dlouhodobých terapií. Došlo mi ovšem až později, že mi to umožňovalo špatně nakládat s časem, což mohlo mít za následek horší strukturování jednotlivých sezení a možná i nízkou efektivitu terapií, když vezmu v úvahu celkovou dobu našeho setkávání.

Příběh Niky: expozice klienta

Nika přichází po léčbě v Červeném Dvoře, má zájem o ambulantní léčbu jakožto formu doléčování pro udržení abstinence. Před Červeným dvorem pila O,5l vodky denně. 2 roky po většinu času zůstávala doma s depresí. Přepila Antabus a další užívání této látky tedy neviděla jako řešení. Popisuje svá četná somatická onemocnění a chronické bolesti. Užívá na bolest nejsilnější dostupné opiáty. Tvrdí, že jí spousta doktorů nevěří, že ji něco bolí, protože se ráda usmívá a vtípkuje. Tvrdí, že proto někdy musí lhát nebo se přetvařovat. Popisuje, že má „chaotický životní styl", pracuje 7 dní v týdnu, 10 hodin denně a poté se uzavře do sebe, zavře se v pokoji a několik dní nevychází ven, nejí, nečistí si zuby a nemůže se přimět vstát z postele. Poté opět nabere energii, po nějaký čas funguje na 200% a zase se to opakuje. Má od svého psychiatra diagnostikovanou hraniční poruchu osobnosti. Domnívá, se také, že má bipolární afektivní poruchu. Nika má také za sebou historii sebepoškozování - řezala si ruce a nohy žiletkou, aby přehlušila bolesti hlavy. Dvakrát se také pokusila o sebevraždu, načež skončila v Psychiatrické léčebně v Bohnicích. Popisuje se jako impulzivní, s výbuchy agrese.

Je rozvedená, s manželem se nestýká, ale mají syna. Mají nastavenou střídavou péči, ale Nika se se synem spíše nevídá, protože se cítí neschopná a že by o něj péči nezvládla. Syn za ní pak nejezdí rád, hlavně když vidí, že pije. Nika zmiňuje také neshody s nynějším přítelem Richardem a má obavy, že se rozejdou. Tvrdí, že nemá kolem sebe žádnou rodinu, matku nesnáší a otec umřel. Má jen Richarda.

Bylo pro ni důležité mi říct, jaké všechny diagnózy a symptomy má, jak byla zvyklá je vyjmenovávat všem předešlým odborníkům – jak mi později řekla - aby ji brali vážně, protože často zažívala to, že ji zpochybňovali a říkali, že přece není možné, aby se usmívala, kdyby opravdu tak trpěla. Snažil jsem se tedy k naší společné práci přistupovat jinak, než ostatní. Zajímal jsem se tedy víc o to, co klientka chce, než určovat to, jaká je. Snažil jsem se jí dát potvrzení toho, že své trápení má právo takhle prožívat. Snažil jsem se jí umožnit být přijata, pochopena a také jí dát najevo, že mě přesvědčovat, že trpí, nemusí. Udělal jsem, co bylo v mých silách, abych se připojil na Ničin příběh a lépe mu porozumět (připojování, potvrzování, bezpečí).

Ústředním tématem se stal život s Richardem a z toho vycházející finanční dependence a pocity bezvýchodnosti situace. Nika měla dluhy a nechtěla tudíž pracovat legálně vedená jako zaměstnanec, aby o vše nepřišla na exekucích. Pobírala invalidní důchod a pracovala ve firmě svého přítele bez jakékoli smlouvy či finančního hodnocení. Když žila u Richarda, neplatila nájem a jídlo, ale Richard jí zase neplatil za práci, kterou udělala v jeho firmě.

Pojmenovala si to pro sebe tak, že potřebuje budovat svoji samostatnost, protože je na Richarda vázaná bydlením, financemi, jídlem, i emočně. Když pije on, protože je nespokojený, Nika pije taky, aby neměla špatné pocity z toho, že je Richard nespokojený a že by to mohlo souviset s ní, protože když je Richard opilý, vyčítá jí, že všechno je její chyba. Je pro ni ovšem těžké od něj odejít, protože cítí vinu („Dvakrát se mnou zažil celostátní pátrání, když jsem se opilá ztratila") a chtěla by mu vrátit, co do ní, dle jejích slov, investoval.

Ničin nedostatek odvahy situaci změnit byl sycen strachem, že skončí na ulici a nebude mít kde žít, když od Richarda odejde. Popisovala, že na jednu stranu život v domě s Richardem nesnášela, ale na druhou stranu si myslela, že by to bez něj nezvládla.

Kurt Ludewig ve své knize (2011) popisuje, že vzhledem k nevyhnutelné nejistotě týkající se důsledků změn mnoho klientů raději vytrvává či pokračuje, než riskovat změnu, která by vše mohla ještě zhoršit. Psychoterapie má tudíž vytvořit podmínky, které podporují odvahu ke změně a tím změnu preferencí. Pokud jsou tyto podmínky vytvořeny, klient se může odvážit do doposud nerealizovatelných změn, rezignovat na jistotu známého a destabilizovat strukturu opakování problému. Poté dochází k aktivaci nevyužitých zdrojů a zkoušení alternativ. Za příznivých podmínek dochází k budování nové stability, či stabilizace nového stavu.

Březen (Nika dochází jedenkrát týdně)

Co se týká úvodu či začátku našich terapií, musím přiznat, že jsem úplně vynechal představení toho, jak pracuji, jaké jsou hranice, pravidla atd. Možná také proto jsme si ovšem „tak sedli"(vytvořili funkční terapeutický vztah), jelikož Nika se sama nazývala bezhraniční hraničářskou, které doktoři říkají, že je impertinentní. Žádné hranice jsem od ní striktně nevyžadoval a možná také proto se mi nikdy nezdálo, že by byla bezhraniční, či nějaké mé hranice překračovala. A jsem rád, že se tak stalo, jelikož jsem ji díky tomu nevnímal jako pacienta, ale jako člověka s velmi poutavým životním příběhem. Nutně to ovšem znamenalo, že jsme v začátcích neměli vůbec strukturu, spíše jsme se první tři terapie poznávali (práce na připojení). Pravdou ovšem je, že mi v tom v počátku dobře nebylo. Cítil jsem se neschopně, že to vůbec nemám v rukou tak, jak bych si představoval a vůbec jsem nebyl přesvědčený, že pomáhám. Jak se ovšem později ukázalo, pro Niku bylo důležité, že jí někdo naslouchá, místo toho, aby jí říkal, co má dělat, což, jak často opakovala, zažívala u mnoha odborníků. Postupně jsme si ale nastavili, že budeme pracovat vždy pouze na jednom tématu. Zde jsem si uvědomil, jak je bezpečí v terapii (viz. Silná pětka) důležité i pro mě.

Nika popisuje, že ráda pomáhá ostatním kolem sebe a snaží se pozvednout jejich náladu, i když sama trpí. Považuje to za své životní poslání či smysl svého života. Neví ale, jak naložit s pocitem, že pomáhá ostatním, ale sama nikoho nepustí k sobě a nikdo ji nezná do hloubky a nerozumí jí. Tvrdí, že nerada zatěžuje lidi svými problémy, protože jich má spousty a ostatní by tím od sebe odehnala. Ujišťuju ji, že může „použít mě", opřít se o mě, že já to unesu a neuteču. „Terapeut by měl pomáhat jako „nosič břemene", přijetím, podporou a stabilitou". (Úlehla, 2005)
Snažil jsem se především „dlouho nerozumět" a doptávat se, což vnímám při své práci často jako výzvu, abych nepropadl roli odborníka na cizí životy, ale abych věřil v sílu zdrojů klienta a především v klientovi schopnosti řešit své problémy a zplnomocňovat klienta v rozvíjení svých vlastních řešení, díky kterým se problém rozpustí.
„Čím déle dokáže terapeut zůstat otevřený všem možnostem, jak věci chápat, čím déle dokáže „nezvolit správný postup", tím větší má šanci se s klientem domluvit a najít společný jazyk (společnou řeč). (Úlehla, 2005)

Postupně nastavujeme cíle naší spolupráce. Ptám se Niky, jak bude její život vypadat, až bude problém, se kterým ke mně přichází vyřešen. Jak popisuje Shazer a Dolanová v knize Zázračné otázka (2011) :"*Řešení se nemusí nutně vztahovat k problému*". Rozvíjíme spolu

tedy řešení tím, že mapujeme, co bude jinak, až bude problém vyřešen.

V začátcích viděla Nika možnost zlepšení pouze v lécích. Spoléhala se pouze na to, že až jí „nakopnou“ nově předepsané stabilizátory nálad od psychiatra, začne být schopná začít na sobě pracovat. Netlačil jsem na ni, nebyla na to připravená, podporoval jsem její cestu - představu, že až začnou zabírat léky, začne docházet na rehabilitace, zdravěji jíst, možná i cvičit. Nika byla ovšem plná pochybností, tvrdí, že nikdy nic nedotáhne do konce. Je zavalená mnoha tlaky a požadavky okolí (partner, rodina), ale stále si přibírá nové věci a často se cítí zahlcena takovým způsobem, že nechá práce v půlce, odejde do svého pokoje, zavře se a dostává se do depresivních stavů. Zajímá se o medicínu, psychologii, kriminologii, dějiny, zkouší se učit několik jazyků, ale s ničím není spokojena, protože dle jejích slov nic nedotáhne do konce. Partner vyžaduje, aby pracovala 10 hodin denně. Poté jí vyčítá, že nic není uděláno v domácnosti a že je neschopná.

Nika popisuje, že v Červeném Dvoře to bylo pojmenováno tak, že má velkou potřebu se zavděčit a proto neumí říct „ne“ na přehnané požadavky, což následně vede k jejímu vyčerpání a nespokojenosti, jelikož dělá věci první pro ostatní a málokdy jí zůstane čas na to, co by ráda dělala ona.

Mapuji s ní její očekávání, přání, naděje, zdroje, abychom z nich mohli vytvořit zakázku. Pomocí otázky na zázrak se snažím navést Niku k pojmenování či popsání ideálního stavu situace. Ptám se, co dělá pro sebe, co ji naplňuje, s kým ráda tráví čas - hledáme zdroje. Nika ráda tráví čas se svým synem a dopisuje si s lidmi z léčby v Červeném Dvoře. Naplňuje ji pomáhat, být tam pro druhé, ale vždycky jde až do úplného vyčerpání, nedělá nic pro sebe. Mým předpokladem bylo, že její bolesti a depresivní propady jsou spojeny především s tím. Tvrdí, že si dopisuje asi s 13 lidmi z Červeného Dvora, pomáhá jim tím, že sdílí svůj příběh a motivuje je dál. Připadá si díky tomu užitečná. Jako odpočinek má pouze hraní počítačové hry „Farma“. Nemůže přijít na nic jiného, co dělá pro sebe. Jmenuje jen spánek, ale ani v tom se jí moc nedaří.

Může být také užitečné nevěnovat se hned tomu největšímu problému, ale dát klientům příležitost vyřešit si ostatní menší věci, aby mohli získat pocit či sebedůvěru, že si dokážou vyřešit i ty problémy větší. (z poznámek z výcvikového setkání)

Ptám se Niky na výjimky, na situace, kdy byly bolesti menší a ona zvládala denní fungování, aneb kdy se očekávaný problém nevyskytoval. Popisuje, že si zažila dlouhodobou úlevu od bolestí a zvládala docházet na program, udržet si denní režim a fungovat během léčby v Červeném Dvoře. Vysvětluje si to tak, že neustálý tlak a nespokojenost doma (deprese) často způsobuje její bolesti a touhu pít. Dle Ludewiga (2011) klient žádající pomoc musí nutně znát nějaký svůj problém, ale také alternativní stavy, kdy se tento problém nevyskytuje. Jinak by tento problém v jeho kognitivní oblasti vůbec neexistoval.

Mým předpokladem tedy bylo, že by mohlo pomoci, kdyby si Nika nastavila nějaký režim dne, možná si vymezila pracovní dobu, vymezila si hranice – prostor pro sebe a věci, které by dělala jen pro sebe. Tento předpoklad jsem si ovšem prozatím nechal pro sebe.

Při dalším setkání Nika popisuje, že se cítí v náladách stabilněji, ale je ospalá, unavená. Má trhaný spánek, často dospává ještě v kanceláři u Richarda v práci. Mluvíme o spánkové hygieně, a co by bylo záhodno změnit. Ptám se Niky, čím si to zařídila, že se cítí v náladách stabilněji, co dělá jinak, než dělala před tím. Popisuje, že si uvolnila středy, aby nepracovala denně. Běžně vstává ve 4:30 a vrací se domů až v 8 večer. Vyčítá si, že pak nedělá věci, co by dělat chtěla, protože je unavená a jde spát. Stále žije v přesvědčení, že toho nedělá dost. Tvrdí, že raději dělá 10 věcí najednou, avšak žádnou z nich nedodělá a poté je na sebe naštvaná, že nic neudělala. „Když jsem v mánii, naslibuju věci, co nedám. Nejsem schopná říct NE. Nic pro mě není problém. Pak to ale nezvládám a jsem zhnusená sama sebou“.

Nika popisuje, že chce v životě především pravidelnost a pohodu. Stále se vrací ke slovu režim, které se naučila v ČD. Popisuje to tak, že by ráda zvládala pravidelně chodit do práce, ale nezůstávat tam do noci. Vzdělávat se, pečovat o své zdraví – pravidelně jíst, docházet na rehabilitace a terapie a také potřebuje zvládat navštěvovat dědu, o kterého se nikdo nechce starat.

Duben (setkáváme se každý týden)

Začátkem měsíce se Nice daří dobře, abstinuje již čtyři měsíce od začátku léčby v Červeném Dvoře. Mluvíme o tom, jak rozeznávat signály těla při přepracování - únava, bolesti hlavy, další bolesti.

Tvrdí, že lépe funguje, pomáhá příteli v práci, uklidila byt, poslední 4 dny se snaží vařit a uklízet pravidelně. Představovala by si ovšem, že se změní Richardovo chování vůči ní. Tvrdí, že ji stahuje ke dnu a stále jí jen něco vyčítá a není spokojený. Ráda by se osamostatnila a získala tak větší sebevědomí, že to zvládá sama. Finanční situace jí to ovšem neumožňuje. Pro začátek chce zkusit s přítelem domluvit menší plat za práci, kterou odvádí ve firmě a nájem bude splácet vařením a uklízením. Ptám se, jaký by si zadala domácí úkol do příštího setkání. Tvrdí, že si potřebuje nastavit strukturu dne, aby se stále necítila, že věci nestíhá, protože jich má moc a pak je depresivní.

Ptám se jí, jaké jsou 3 základní věci, které musí přes den stihnout, aby byla spokojená a zbytek pro ni byl jen bonus, kdyby zvládla udělat víc.

- 4 hodiny práce každý den
- pravidelně jíst a pravidelně užívat inzulín (zapomíná přes den jíst, a když jí, tak většinou jen rohlík, jablko, či nutridrink)
- péče o zdraví (terapie, rehabilitace, cvičení)

Ptám se jí, jak to můžeme využít pro experiment do příštího setkání. Nika si určila, že do příštího setkání nebude dělat nic jiného než tyhle tři věci, čili že to tak vydrží dělat denně, minimálně po dobu jednoho týdne. Vycházím z předpokladu, že to, s čím přijde klient, je lepší než to, s čím by přišel terapeut. Podle Shazera a Dolanové (2011) je to lepší hned z několika důvodů: To, co klient navrhuje, je mu známé, vyžaduje to méně přemýšlení a práce. Klienti si také zadávají buď více toho, co už jim fungovalo, nebo něco, co doopravdy chtějí dělat. A také to, že sami přijdou s tím, co by měli dělat, snižuje jejich tendenci odporovat. Insoo Kim Berg (2013) zjistila, že pro klienty je snadnější rozvinout byť malou, ale již existující výjimku, než vytvářet něco, co doposud neexistovalo. Pro většinu klientů bývá snadnější opakovat dříve úspěšné a fungující chování, než se snažit zastavit či pozměnit probíhající problémové chování.

Nika si tedy určila tři věci, které přes den musí zvládnout, aby byla spokojená a zbytek by měl být jen bonus - 4 hodiny práce, pravidelně jíst a péče o zdraví (terapie, rehabilitace). Na dalším setkání máme probrat, co to s Nikou dělá a jak jí v tom je.

Podle Bergové (2013) klienti potřebují zažít pocit kontroly nad svým životem. Kooperace s klienty nad stanovováním cílů a hledání řešení jim dovoluje rozhodovat o tom, jak se bude dál jejich život vyvíjet. „Na rozdíl od tradičního přístupu, kde se jedinec nejdříve musí uzdravit, aby mohlo dojít ke změně jeho chování, v interakčním pojetí se jedincovo chování může změnit jakožto odpověď na změny nastalé mimo něj“.

Během následujícího setkání jsme se dostali k tomu, že Nice pomáhá struktura a pravidelnost. Popisuje, že už se necítí tak depresivně a nezažívá tolik pocitu, že nic nedokončí. Snažím se reflektovat a posilovat změny. „Mackovým kutáčkem“ ohledávám všechny dopady experimentu a jak by si Nika tyto změny mohla udržet. Doptávám se, jestli by to mohla být cesta k řešení, kdybychom po ní šli dál. Nika popisuje, že už se dlouho necítila tak svobodná a že chce v tomto experimentu určitě setrvat, možná si časem prodlužovat pracovní hodiny. Nejenže zvládá veškerou práci, kterou udělat potřebuje, ale hlavně se večer netrestá, za to, že toho měla udělat víc.

Na další setkání ovšem přišla se smutným obličejem a říká, že selhala. Popisuje hádku s přítelem, který se před ní napil a byl agresivní. Tvrdí, že to nevydržela a dala si 0,25l vodky, což jí přítel vyčetl a řekl, že jsou teď 4 měsíce abstinence zahozené a že je Nika k ničemu a ztracená. Ujišťuji ji, že nic není ztraceno, že je dobře, že zvládla pití zastavit a mluví o tom. Mluvíme tedy více o relapsu, o tom jak relapsu předejít. O jejích spouštěčích, mapujeme funkci alkoholu a léků na bolest v jejím životě.

Nika zmiňuje, že má od dané hádky a posledního napití hodně nestabilní nálady. O víkendu před naší schůzkou byla příliš vyčerpaná, opět přišla bolest čelistí a vzala si tudíž opět analgetika. V Červeném Dvoře zjistila, že výkyvy nálad mohou být způsobeny právě koktejlem alkoholu a léků. Mluvíme o tom, jak může ovlivnit to, co nazývá bipolární poruchou a jak poznat signály, kdy už se blíží depresivní stavy. Poukazuji jí na to, že manické stavy, které jsou součástí bipolární poruchy, jsme spolu za dobu terapie nezaznamenali, ale několikrát zmínila, že propadá do depresivních stavů, když je přepracovaná. Mluvíme o tom, co pro ni diagnóza bipolární poruchy znamená. Má už zmapováno, že při přepracování je

první unavená, poté přichází bolesti čelistí. Říkám jí o svém předpokladu, že když se naučí předejít úplnému vyčerpání, vyhne se i bolestem a následnému užití buď léků či alkoholu.

Mapujeme, jak jí alkohol a léky ovlivňují život. V čem jí pomáhaly, ale také v čem jí ubližují. Mluvíme o tom, co by mohla dělat jiného, když nebude pít alkohol či užívat léky. Popisuje její spouštěče. Tvrdí, že ji nejvíce ohrožuje, když vidí, že pije Richard, jinak zvládá nepít a orientovat se na věci, které ji baví.

Květen

Při posledních třech konzultacích je patrné, že o sebe Nika více pečuje. Pravidelněji jí. Popisuje, že si teď píše s více muži a víc se věnuje svému koníčku - počítačová hra Farma. Určená struktura dne se jí daří plnit. Pracovala v určené dny 4 hodiny a ne víc, jedla pravidelně, občas šla na procházku se psem. Popisuje dobrý pocit z toho, že se jí podařilo vše dokončit. Nerozdělala více věcí najednou s tím, že by si později vyčítala, že to nedodělala.

Mluvíme s klientkou o vývoji léčby a rekapitulujeme, co se jí v životě změnilo, zlepšilo či zhoršilo. Tvrdí, že si uvědomila, že se příliš snaží pomáhat lidem a vždy se tím nechá stáhnout ke dnu, protože se zapomíná starat o své potřeby. Zlepšil se její vztah se synem, protože jí mnohem více volá a tráví s ní více času, když teď vidí, že se jí tolik nemění nálady a nepije.

Cítí ovšem stále bezvýchodnost situace – oběhala 4 právní poradce, ale odcházela s tím, že insolvence není možná. Ptám se jí tedy, co dělat může. Snažím se jí netlačit z pozice odborníka k řešení finanční situace a soužití s Richardem (ačkoli mě to v této situace stojí hodně sebezapření). Nika popisuje, že se začala víc soustředit na své stravování, cítí víc energie. Zhubla, připadá si přitažlivější, sebevědomější. Mluvíme o tom, co pro Niku znamená větší sebevědomí a podle čeho pozná, že sebevědomí větší má. Popisuje, že se již ohledně sebe sama cítí dobře, víc se sama sobě líbí a lépe se o sebe stará. Vnímá, že o ni projevuje také zájem více mužů.

Ráda by dělala nějakou "sociální službu", ale nemá dodělanou maturitu a tak je to pro ni těžké. Tvrdí, že jí shazuje sebevědomí to, že nemá hotovou školu. Nejvíce jí ale vadí bezvýchodnost situace s Richardem a to, že nemá peníze a cítí se na něm tedy závislá a neschopná.

Wittgenstein říká, že emoce jsou důležité kvůli kontextu, v němž se objevují. Popisuje-li tedy klientka, že propadá do depresivních rozlad, může se emoce změnit, když se změní kontext. Podaří-li se tedy klientce, cítit se sebevědoměji či pyšná sama na sebe, že se jí daří více věcí, které si zadala jako domácí úkol či experiment, mohou se změnit i její vnitřní negativní stavy a zvýšit naděje, že problém, se kterým přichází, je řešitelný či ještě lépe, že ho sama umí vyřešit. (Shazer&Dolan, 2011, str.207)

Bojoval jsem s tím, že bych měl začít dávat rady ohledně insolvence. Vzhledem k tomu, že jsem si uvědomil, že se ovšem sám k takovým radám necítím kompetentní, volil jsem cestu zplnomocňování klientky. Zplnomocňující přístup vychází z přesvědčení, že člověk žádající o pomoc potřebuje zažít co největší pocit kontroly nad vlastním životem.

Snažil jsem se dát Nice najevo, že věřím v její schopnosti a zkušenosti a dát jí v nich plnou moc konat dál. (Úlehla, 2000)

Během průběhu terapií došla Nika k závěru, že potřebuje mzdu, aby si dokázala ušetřit peníze na první nájem, pak se odstěhovat a od Richarda se úplně „odříznout“. Otevřela s Richardem debatu o její finanční situaci a vyjednala si, jak ji bude vyplácet za odvedenou práci v jeho firmě.

Pracovali jsme na její potřebě si zažít, že je schopná dlouhodobě pracovat a „ustát to“. Tvrdí, že se bojí, že by si našla práci, párkrát dostala své bolesti či onemocněla, jak už to u sebe zná (je zdatná ve čtení psychologických článků a knih – především ohledně psychosomatiky), vyhodili by ji a skončila by na ulici, protože by neměla žádné peníze a Richard už by ji nevzal zpátky. Jako domácí úkol dostala přemýšlet nad tím, co by jí mohlo pomoci k přesvědčení, že by zvládla dlouhodobě pracovat, či jestli už někdy zažila situaci, kdy se jí to dařilo.

Na další schůzce popisuje, kolik toho zvládla. Jaké práce už měla, že vlastně pracovala už od svých 14 let, protože matka byla chudá, moc peněz neměla nebo je propila a tak si Nika na své školní výlety a věci, co měla ráda, musela vydělat sama. Mým úkolem bylo Ničin úspěch posílit („Mackův kutáček“ – a co ještě jste zvládala? A co ještě? – zvědomování všeho, co se Nice dařilo a spousty ocenění), podpořit tím její sebevědomí a odhodlání k dalším změnám, které by vedly k žádoucím cílům.

Zjišťujeme, že když se Nice daří plnit, co slíbí, drží si nějakou pravidelnost, strukturu dne, tak je sebevědomější, má se víc ráda, nepropadá do depresí. Zkoumám, co jí dává naději, že na téhle cestě vydrží. Popisuje, že jsou to především její nové léky – stabilizátory nálad, pravidelná práce (ne víc než 4 hodiny denně), za kterou dostává mzdu, pravidelná terapie a péče o sebe. Tvrdí, že už 4 dny se jí daří dodržovat, co slíbí. Už delší dobu nedošlo k žádnému sebepoškozování, ani neměla bolesti. Podporuji ji v tom, když to funguje, ať toho dělá víc s předpokladem, že malé krůčky mohou vést k velkým změnám. Dá se předpokládat, že jakmile dojde k malé změně, povede tato změna k řadě dalších změn, které zase povedou k dalším a postupně může dojít k mnohem větší systémové změně – tzv. „efekt vlnového šíření“, který postupem času vytváří dlouhodobý pozitivní vliv (Shazer&Dolan, 2011).

Červen

Klientka se s partnerem rozešla, s odůvodněním, že už spolu stejně dlouhodobě nespali, spali v oddělených místnostech, pouze spolu nějak fungovali jako spolubydlící. Ptám se jí, jak nasbírala sílu k tak velkému kroku, když předtím ohledně toho vyjadřovala tolik obav. Odpovídá, že už to jednoduše nešlo, ale stále zažívá spoustu obav a je jí smutno z toho, kolik toho spolu zažili a teď je to vše pryč. Reflektuji a normalizuji její pocity smutku nad rozpadem vztahu, dávám prostor pro ventilaci. Snažím se jen naslouchat. Poté zkouším mapovat, co tahle životní změna tedy udělala s jejím životem.

Klientka se domluvila s Richardem, že bude dostávat pravidelnou finanční odměnu za každou hodinu, co si odpracuje. Začala si spořit na zálohu a první nájemné, kupovat si věci na sebe, lépe jíst a také už nemusela všude chodit pěšky, ale mohla si koupit jízdenky po Praze.

Potřeboval jsem si zmapovat, jak si Nika stojí a jak jsme s terapií pokročili. Vypomohl jsem si škálováním. Škálu jsme spolu nazvali „Škála životní spokojenosti“. Jednička byla úroveň její životní spokojenosti, když vyhledala mou pomoc. Desítka byla, že jí vše v životě šlape a problémy, kvůli kterým vyhledala pomoc, jsou vyřešeny. Při mapování toho, jak to na zvoleném čísle vypadá a jak se to liší, Nika popisuje zlepšení spánku, spí pravidelně, 4-5 hodin. Ráno nezaznamenává tolik depresivních rozlad a lépe se jí vstává. Jí pravidelněji, snaží se jíst výživné věci místo svých Nutridrinků. Daří se jí docházet na rehabilitace a více se o sebe a své zdraví starat. Tvrdí také, že už neruší tolik schůzek u doktorů. Dochází na rehabilitace, nebolí ji tolik páteř. Psychoterapii zrušila pouze jednou. Popisuje, že dochází na terapii a už ji neruší, když si myslí, že je něco důležitého, co by měla udělat pro druhé a vykašlat se na sebe, jako to dělávala dříve. Popisuje také, že už nemá tolik bolestí, spojuje si to s tím, že už není, dle jejích slov "tak na nervy". Zlepšily se také výsledky jaterních testů, poprvé po několika letech je má v normě - trvalo to 5 měsíců. Tvrdí, že také stabilně komunikuje s kamarády a neuzavírá se a zvládá dojíždět postarat se o dědu.

Dle Kurta Ludewiga (2011) si systemická terapie nedává za cíl kauzální změny, ale raději vytvoření podmínek, které jsou pro samostatnou změnu osoby hledající pomoc podle vlastních přání a možností vhodné.

Ptám se jí, kdo si všímá změn, které udělala a co to dělá s ní. Popisuje, co jí říkají přátelé a že se cítí líp mezi muži. Vyrazila si se dvěma muži. Naznačuje, že se do jednoho z nich snad zamilovává a umí si s ním představit vztah. Je to ošetřovatel, kterého potkala v nemocnici. Mluví už i dokonce o tom, že by mohli hledat bydlení spolu, když mají oba své děti.

Posiluji změny. Ptám se jí, čím si ty změny zařídila. Často jsem s Nikou shrnoval vývoj terapie a pokroky (v rovině myšlení i chování) s předpokladem, že by to Niku mohlo motivovat v další práci na sobě a změnách pomáhajících rozpustit problémy.

Přemýšlel jsem v rámci přípravy mezi terapiemi, jak jí zobrazit její posun, ale zároveň také zjistit, co se stalo s myšlenkou, že nikdy nic nedokončí a že je neschopná. Jelikož mi v předešlých setkáních popsala, jak se věci zlepšily a jak se daří, tak jsem ji chtěl ještě utvrdit v jejích pokrocích. Napadlo mě udělat s ní škálu, jak vypadá v jejích očích ideální Nika (10). Dal jsem jí to do srovnání s tím, co jsem od ní slyšel za popisky sama sebe v průběhu terapií. Zeptal jsem se, kde se tedy nachází na škále teď. Řekla, že je na 7. Tvrdí, že je nejblíž k tomu ideálu, jak jen kdy byla. Nejblíže byla před pár lety, než se vdala, to se cítila na 5-6. Teď nám z toho vzešlo, že sebevědomí jí zvedalo také to, že měla milence. Má menší bolesti v zádech, zvládá líp práci, necítí se už tolik neschopná. Lépe komunikuje se synem, cítí se být lepší mámou. A také si zvládá udržet přátelství, protože lidem už neslibuje věci, které nedodrží a kamarádi s ní více komunikují, protože už není neustále pod vlivem návykových látek.

Je důležité, aby nové životní příběhy klientů měly své publikum. Kdo jí věřil, kdo ji podporoval, kdo si první všiml změn, co jí lidi říkají o tom, jaké teď vidí změny. Co její blízcí uvidí, až bude problém pryč. Co mezi nimi bude jinak. Nika popisuje, že především to vidí syn, za což je ráda. Chce s ní trávit víc času, víc jí volá, častěji navštěvuje. Více si jí také všímají muži, což si vysvětluje tím, že lépe jí a hodně zhubla.

Vyhodnocujeme to tak, že se klientce daří. Domlouváme se na rozvolňování intenzity terapie. Nastavujeme si schůzky jedenkrát za měsíc.

Červenec

Klientka přichází po sedmi týdnech. Náš domluvený termín setkání jsem musel zrušit kvůli své dovolené a další termín jsem byl schopen najít až za další dva týdny. Nedokázal jsem jí najít bližší termín, do telefonu mi ale Nika říká, že vše je fajn a že se naopak těší, až mi řekne, jaké jsou novinky.

Na konzultaci si Nika pochvaluje změny. Nese velkou novinku a to, že čeká dítě se svým novým partnerem. Odstěhovala se od Richarda a hledají s novým partnerem (Mirkem) byt. Pozitivně se vyvíjí také vztah se synem. Pochvaluje si, jak se Mirek stará o jejího syna. Mirek má také své dvě vlastní děti.

Nika vysadila mnoho léků. Tvrdí, že už nepotřebuje léky na bolest ani anxiolytika. Po konzultaci s psychiatrem začala snižovat dávky léků především kvůli těhotenství, ale také ji začalo obtěžovat, že je utlumená a potřebovala by více energie. Je překvapená, že má v životě pohodu a nezažívá chaos. Tvrdí, že má průměrné nálady a líbí se jí to. Změnu si spojuje s odchodem od expřítele, klidnějším vztahem s novým partnerem, pocitem potřebnosti, abstinencí a vyrovnaným vztahem, protože přispívá stejným dílem k chodu domácnosti a má pocit větší zodpovědnosti.

Odhodlala se také oznámit bývalému partnerovi, že je těhotná s novým partnerem. Popisuje úlevu, že už mu nemusí lhát a mít výčitky svědomí. Domlouvají se na další spolupráci v jeho firmě. Nika však zvažuje brigádu na jiném místě, jelikož ji Richard ponižuje a stejné peníze by dostala kdekoli jinde. Tvrdí, že se teď cítí mnohem schopnější a samostatnější, když neslyší každodenní ponižování od Richarda. Našla také nový byt, kde bude se svým novým partnerem žít. Stále ji trápí finanční situace, vytváří si ovšem plány do budoucna. Ráda by po mateřské dostudovala střední školu - maturita. Trošku se ji snažím brzdit v nárocích na sebe, ale oceňují a podporuji její změny v životě. Mluvíme o tom, jak udržet změny, jak si zařídila spokojenost a na čem by případně poznala, že jdou věci z kopce či jak by to poznalo okolí.

Srpen

Vidíme se pouze jedenkrát. Nika popisuje, že začali spořit na pořízení auta, plánují hypotéku. Má stabilnější náladu, tvrdí, že už ji jen tak něco „nerozhází“. Reflektuje, že když užívala alkohol a léky, bývala více zranitelná a věci odkládala, aby předešla zklamání, že něco nedotáhne do konce, což už nedělá.

Domlouváme se na ukončování terapie. Nika se ale cítí nejistá, tvrdí, že je to poprvé, co se po deseti letech cítí dobře. Chtěla by se ještě scházet 1x za měsíc, aby se utvrdila, že je vše v pořádku – „udržovačka“.

Září

Nika si pochvaluje vývoj vztahu i těhotenství. Tvrdí, že je překvapená, že její spokojenost má tak dlouhé trvání. Zároveň říká, že se lépe naučila „naslouchat signálům svého těla“ a umí už předejít fyzickému přemáhání, aby se neobjevily obvyklé symtomy. Mluvíme o jejím vlivu na její nemoc, a jak ji může zvládat. Popisuje situace, kdy cítí, že předchází bolestem a špatným emocionálním stavům tím, že vypne telefon a přestane pracovat na věcech, které „počkají“. Učí se také lépe relaxovat. Funguje lépe v práci, daří se jí vydělávat dostatek peněz a zároveň se nepřetěžovat. Nastavujeme si další schůzku až za dva měsíce.

Listopad

Nika popisuje, že se cítí stabilní v náladách, jak jen to je asi možné. Funguje v práci i v domácnosti. Chci se ujistit, že si naučené věci zapamatovala a ví, jak si změny udržet. Doptávám se, čím se stabilitu v náladách a svoji „funkčnost“ zařídila (opět trocha „Mackova kutáčku“). Stále se obává nevyhovující finanční situace, a jak to bude vypadat po porodu, ale s úsměvem dodává, že to se časem vyřeší a už v tom není sama, takže věří, že to zvládnou. Ukončujeme setkávání s tím, že může kdykoli zavolat, kdyby se cokoli dělo a objednat se.

Květen dalšího roku

Nika se objednala telefonicky, přichází 2 měsíce po porodu. Trápí ji finanční situace, museli navštívit potravinovou banku, protože jim nevychází peníze. Ale kromě finančních obtíží popisuje spokojenost, partner pomáhá s chodem domácnosti i s dítětem. Cítí se po většinu času dobře, nezažívá prudké výkyvy nálad. Když přijde bolest a signály přepracování, snaží se spát a odpočívat a péči o dítě přenechat partnerovi. Mluvíme o tom, co dělá pro sebe a čím relaxuje, což se jí poslední dobou nedaří. Snažím se ji otázkami na to, co dělala v posledních měsících předešlého roku, když docházela na terapie, přivézt k uvědomění, co dříve dělala a fungovalo to a teď to buď přestala dělat úplně či nedělá dostatečně. Snažím se ji zplnomocnit v tom, že už si svoji spokojenost zařídit zvládla a dokáže to i tentokrát. „Zkompetentňoval“ jsem ji tím, že za změny přijímala zodpovědnost, pojmenovávala si, jak to vše zařídila a že se to jen tak nestalo, abych jí připomněl, že tyhle zvládací mechanismy má a ví, jak se o sebe postarat. Loučíme se s tím, že zavolá, kdyby se cokoli dělo.

Od našeho posledního setkání se Nika ozvala jen telefonicky, aby popřála hezké svátky a zeptala se, jak se daří v nové práci. Tvrdí, že stále bojuje s finanční situací, musejí občas chodit do potravinové banky, ale jinak se má fajn a „přítel šlape jako hodinky“. Zvažuje, že by si po mateřské dovolené zkusila dodělat maturitu, ale teď má „plné brejle“ starostí, takže uvidí později.

Shrnutí

Závěrem bych rád shrnul, co bych chtěl ve své práci opustit, či vylepšit a poučení pro práci budoucí s dalšími klienty. Poté se zaměřím na pozitivní dopady terapie a stručné shrnutí případu.

Průběh terapie zachycuje i průběh vývoje mých terapeutických dovedností. Terapie trvala více méně rok. V prvních terapiích jsem si nechal utéct zakázku. Poznával jsem klientku, mapoval zdroje, představy, jak by její život měl vypadat, ale nechal jsem ji příliš rozvětvovat a neměl to pevně v rukou. Nezaměřovali jsme se vždy jen na jedno téma, ale mnohdy se nám v úvodní fázi terapeutického procesu během jednoho setkání objevilo více témat najednou. Ačkoli už teď pracuji jinak, je to pro mě ponaučením, jak je důležité pracovat důkladně s dojednáváním zakázky a představami konečného cíle klienta. Jedině tak můžu porozumět přání klienta a správně se k němu připojit. Toto připojení je totiž jedinou možností, jak být klientovi prospěšný a užitečný. Pokud se k jeho představě o spolupráci připojit nemůžu, zbývá jen naivní zkoušení lineárního ovlivňování, což se většinou míjí účinkem.

Také bych se ve své další práci chtěl vyvarovat nutkání k poskytování „magických návodů či „sypání rad“. Stále si všímám, že snadno získám dojem, že vím, co klient potřebuje. Tím se však posléze dostávám do „smyčky vysvětlování“, kde se propast mezi mnou a klientem prohlubuje. Rád bych se spíše přesunul od předpokladu, že psychoterapeut je „zásobárna chytrých rad“ k předpokladu, že terapeut je expertní „metodik vedení rozhovoru“ směřující průběh terapie tak, aby si klient dokázal poradit sám.

Při zpětném prohlížení záznamů terapií si také všímám, jak úžasné pokroky a změny Nika udělala, ale já prostor pro ocenění plně nevyužívám - za své úspěchy by toho ocenění „snesla“ daleko víc.

Pozitivní důsledky terapie, o kterých Nika v průběhu terapie mluvila:

- Nika si v první řadě v terapii utvrdila, že má právo své trápení takhle prožívat a existuje naděje, že si dokáže nevyhovující životní situaci změnit tak, aby alkohol a léky nebyly zapotřebí. Dokázala dlouhodobě abstinovat s výjimkou jednoho víkendového relapsu, který nám ovšem otevřel dveře pro další nutné změny a následně lepší kvalitu života.
- Nastavila si denní režim (zlepšila se i kvalita spánku a jeho pravidelnost), ve kterém dlouhodobě zvládala fungovat – jak pracovat, tak se i starat o domácnost a své zdraví.
- Zlepšil se její vztah se synem.
- Opustila nevyhovující vztah a „toxické prostředí“, ve kterém se cítila uvězněna.
- Nemá tolik psychosomatických bolestí a už se neobává, že nebude schopná pracovat a udržet si zaměstnání. Ke konci terapie si Nika stále více uvědomovala vlastní podíl na svých výkyvech nálad a psychosomatických bolestech, které prožívala v obdobích dlouhodobého stresu a naučila se jim předcházet nepřetěžováním se a dopřáváním si odpočinku, když cítila, že už jede z posledních sil.
- Našla si nový vztah, ve kterém je spokojená, cítí se rovnocenná, přínosná a také si dovolila převzít více zodpovědnosti bez obav, že by to nezvládala.
- Začala se také sama živit, má pravidelný příjem a není závislá pouze na invalidním důchodu.

V podstatě ke všem těmto změnám došla Nika vlastní cestou, bez výrazné terapeutické intervence. Z mé strany Nika dostala především prostor pro „přemýšlení nahlas“ – používal jsem především silnou pětku, event. rekapitulování a otevírání nových úhlů pohledu díky konstruktivním a konstruktivistickým otázkám. Na závěr jsem vždy revidoval, jak problém klientka vyřešila. Co dělala, že to šlo? Jak přišla na to, že má dělat právě tohle, aby se jí dařilo – a to především abych ji zplnomocnil a pomohl jí k vědomí, že sama umí své problémy řešit a mě už nepotřebuje.

Na život se dá dívat také jako na neustálý proces vypořádávání se s problémy či překonávání překážek. Věděl jsem tedy, že ačkoli Ničina cesta bude ještě strnitá, je dostatečně vybavena zvládacími mechanismy a nástroji k řešení vlastních problémů, abychom terapii mohli ukončit. Ačkoli je náš terapeutický vztah u konce, klientka se občas ozve, aby popřála hezké prožití svátků nebo jen informovala, jak se jí daří. Ví ovšem také, kdy a kam si dojít pro pomoc, kdyby bylo zapotřebí.

Seznam použité literatury

Berg, I. K. (2013). *Posílení rodiny: Základy krátké terapie zaměřené na řešení*. Praha: Portál.

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

Shazer, S. D., & Dolan, Y. (2011). *Zázračná otázka: Krátká terapie zaměřená na řešení*. Praha: Portál.

Úlehla, I. (2005). *Umění pomáhat*. Praha: Sociologické nakladatelství.