

Závěrečná písemná práce

UT16

Kateřina Gili

Vlk

Obsah

Úvod.....	1
Kontext terapeutky	1
Kontext klienta.....	1
Naše společná setkávání	2
Terapeutická práce	2
První setkání 30.6.2021	2
Terapeutický záměr pro první setkání.....	2
Rozhovor.....	2
Reflexe po prvním sezení.....	4
Druhé setkání 13.7.2021	4
Terapeutický záměr pro druhé setkání.....	4
Rozhovor.....	5
Reflexe po druhém sezení.....	6
Třetí setkání 22.7.2021	6
Terapeutický záměr pro třetí setkání.....	6
Rozhovor.....	7
Reflexe po třetím sezení.....	8
Čtvrté sezení 11.8.2021	9
Terapeutický záměr pro čtvrté setkání.....	9
Rozhovor.....	9
Reflexe po čtvrtém sezení.....	10
Páté setkání 23.8.2021	10
Terapeutický záměr pro páté setkání.....	10
Rozhovor.....	10
Reflexe po pátém sezení.....	12
Šesté setkání 6.9.2021	12
Terapeutický záměr pro šesté setkání.....	12
Rozhovor.....	12
Reflexe po šestém sezení.....	13
Reflexe	13
Zdroje.....	15

Úvod

Kontext terapeutky

Jsem v pátém ročníku terapeutického výcviku. Pochybnosti, zda toto povolání je pro mne vhodné, přicházejí stále méně často a spíš souvisí již s mou tendencí neustále věci přehodnocovat a reflektovat. Práce terapeuta naplňuje mou potřebu po smysluplnosti mého počínání. V korporaci nebylo možné smysl najít, finanční analýzy často přicházely i se zadáním, jak by měl vypadat výsledek. Nejistota se přesouvá spíše do oblasti týkající se kvality mého počínání. Tato nejistota je pro mne motivací pro další rozvoj a částečně i nástrojem mé práce, kdy nemám ve všem jasno. Je však potřeba ji držet na zdravé úrovni.

Terapie se pro mne stává posvátnou chvílí, kdy se mnou druhý člověk sdílí svůj příběh. Když se pak podaří najít ten preferovaný příběh a problém se rozpustí,¹ je to chvíle opravdu kouzelná. Ačkoli můj přirozeně skeptický přístup mi říká, že toto vnímání je poněkud začátečnické a prostomyslné a nutně projde ještě svým vývojem.

Můj terapeutický směr je hodně ovlivněn narativním přístupem. Systemické terapie mám ráda pro svobodu, kterou poskytují jak terapeutovi, tak klientovi. Klient je tvůrce svého života. To, že neexistuje jen jedna správná varianta pro život a jedním z úkolů terapeuta je otevírat pole možností, mi přijde jako velmi užitečná životní filozofie. Zvláště dnes, kdy se život zužuje na ANO či NE. Narativní psychoterapie je mi blízká, protože se dívá na život člověka přes příběhy.² Líbí se mi ta plastičnost, kreativita a hravost, kdy se život nezužuje do dvourozměrné přímky.² Ráda přemýšlím v metaforách a mluvím o významech věcí. Je pro mne důležité navázat dobrý kontakt, připojení, na začátku setkávání se s klientem. Dochází k jakémusi stavu, kterému říkám „tunel“, kdy se intenzivně soustředím na klienta a okolní svět přestává být. Snažím se klienty vnímat oddělené od problému, v čemž mi pomáhá i jazyk externalizace. Důležité pro mne je vnímat člověka tak, jako kdyby svůj problém už překonal. Nejde o to, konkrétně si představovat, jak život člověka vypadá. Spíše se „nacítit“ na to, že už se to děje a problém není. Základ je ve vnímání, že člověk má kapacitu překonat své problémy. Není to však pro mne vždy lehké.

Klienti se ke mně dostávají buď přes můj web a facebook, nebo na doporučení stávajících klientů a nebo přes doporučení praktického lékaře.

Kontext klienta

Pro svou závěrečnou práci jsem vybrala klienta, řekněme mu Jeroným. Práci s Jeronýmem prezentuji, protože jsem se s ním mnohému naučila. Ve své práci, konec konců i v životě, bývám hodně zaměřená na konání a podání výkonu. Pro Jeronýma bylo ale důležité i jen s ním jeho potíže sdílet a naslouchat mu. Poskytnout mu lidskou oporu a soucit. Bylo to to, co dostával od své matky a co mu teď chybělo. Ještě jsem se snažila zjistit, o jaké hodnoty se Jeroným ve svém životě opírá, jaké má zdroje,³ a co je pro něj v životě důležité.

Jeroným ke mně přichází na doporučení praktického lékaře, kterého vyhledal pro potíže se spánkem a velkou nervozitou. Jeronýmovi je 30 let, má dvě děti, pětiletou dceru a osmiletého syna. Právě prochází složitým rozvodem.

¹ (Ludewig, 2011) str.19 lidské problémy nejsou ani tak léčitelné, ani vyléčitelné, nebo ve vlastním slova smyslu řešitelné, ale spíše, rozpustitelné nebo nahraditelné alternativami

² (Berg, 2013) str. 85 měřící otázky

³ (Schlippe, 1998) str. 90 Orientace na zdroje-orientace na řešení

Naše společná setkávání

S Jeronýmem jsme se viděli celkem šestkrát během dvou měsíců. Přicházel, s výjimkou posledního setkání, velmi unavený a během sezení opakovaně plakal, někdy se smál. Přiznám se, že poslední setkání bylo pro mne dost velké a příjemné překvapení. Během pěti sezení Jeroným plakal a byl svou potíží zahlcen, na šesté setkání přišel klidný člověk, který měl důvěru v sebe sama a byl se svou situací smířený. Říkal, že byl nabit optimismem.

Moje práce byla zčásti doprovázením,⁴ snažila jsem se být pro Jeronýma oporou a „snést“ s ním jeho příběh. Zkoumala jsem, proč to prožívá právě tak, jak to prožívá. Sám během setkávání říkal, jak je pro něj důležité věci s někým sdílet. Jeroným si stěžoval na nedostatek spánku, který výrazně ovlivňoval jeho život v práci a mimo ni. Našel si norskou hudbu, která mu většinou pomohla se zklidnit a usnout. Na myšlenky, které ho nenechaly spát, jsme se dívali přes externalizaci⁵. Pracovali jsme s metaforou⁶ vlka, který Jeronýma životem provází, jako klidem, který v životě potřebuje. V průběhu terapeutické práce používám dekonstruktivní naslouchání⁷, abych tím otevřela pro Jeronýma pole nových možností.

Terapeutická práce

První setkání 30.6.2021

Terapeutický záměr pro první setkání

Pro první sezení mívám záměr dobrého připojení. Už jsem se poučila, že to není radno podceňovat. Jinak celá práce plave na vodě a vlastně ani moc terapeuticky pracovat nejde. I z tohoto důvodu pak v průběhu prvního sezení hodně naslouchám. K dekonstruktivnímu dotazování⁸ pak přistupuji, až získám klientovu důvěru.

Rozhovor

Jeroným přichází s tím, že se „nemá nic moc“, špatně spí už tři čtvrtě roku. Je oblečen v černé barvě, na ruce má náramek v podobě hada a na krku řetízek s obrázky svých dvou dětí. Mohl by být fanouškem metalu nebo podobné potemnělé hudby. Má teď „takovou nemilou situaci“. Zjistí uji okolnosti okolo léků, které užívá, abych věděla, zda je má dlouhodobě, jak mu pomáhají a jestli je i v péči psychiatra. Říká, že dnes moc nespál, protože vybaloval, moc toho nevybalil, začal si hrát se synovou stavebnicí.

Připojuji se Jeronýmovi klidným hlasem a soustředím se na něj, vytvářím si svůj „tunel“. Dávám mu prostor, aby mohl mluvit o věcech svým tempem.

Mrzí ho, že s dětmi nemůže být. Jak vypráví, začíná se mu trást hlas a pláče.

„Slyším, jak vás to mrzí,“ reaguji na pláč.

Popisuje svou situaci s partnerkou a to, jak ho policie vykázala z domu.

„Ty slzy mohu chápat, jako že vás na tom něco mrzí nebo že je vám to líto?“ ptám se.

„Mrzí mne, že nemohu být s mejma dětma. Jsem zvyklej bejt s nima každéj den“

⁴ (Úlehla, 1996) str.38

⁵ (Freedman, 2009) str.68 „ Externalizace je postup podložený přesvědčením, že problém je něco, co se vyskytuje v životě člověka, ovlivňuje jej a prostupuje jím, něco, co je od člověka oddělené a odlišné. „

⁶ (Combs, 1990)

⁷ (Freedman, 2009) str.77 „rozbalování“ Když lidé začnou mít tušení o tom, jak byly jejich současně prožívané příběhy vytvořeny, zjistí, že tyto příběhy nejsou nevyhnutelné.

⁸ (Freedman, 2009) str. 67 dekonstruktivní naslouchání, str 78 „V určitém okamžiku, obvykle když už se zdá, že bylo dosaženo jisté úrovně důvěry a porozumění, začneme klást otázky, které jsou záměrně více intervenční.

Doprovázím Jeronýma v jeho těžké situaci, dávám prostor jeho slzám. Dál se Jeronýmovi snažím vrátit kompetence a zjišťuji, co mu pomáhá.

Dostáváme se k chaotické změti myšlenek. Ptám se, co mu to přemýšlení do života přináší. Říká, že hledá „alternativy pro jednotlivé životní situace“, aby měl něco v záloze a věděl, co by mohl dělat. Zajímá mne, jestli mu to v životě pomáhá, říká, že ano, ale že s tím tráví asi moc času. Docházíme k tomu, že to asi souvisí s tou nespavostí.

Po smrti maminky začal pít, přinášelo mu to klid a mohl spát, ale kamarád ho vzal na záchytku do Bohnic, kde si uvědomil, že „takhle skončit nechce“. Ověřuji si, jak je to s pitím dnes. Říká, že už potřebu pít nemá.

Tady jsem mohla využít zářivého momentu, ale nepodařilo se mi zjistit, co je to za sílu, která mu řekla, že „takhle skončit nechce“. Příště bych tomu dala více prostoru, dala i prostor sobě hledat jiné cesty. Jako když Caesar říkal: „Dělám to v zájmu Říma,“ a mezitím přemýšlel, co bude říkat dál. Snažila bych se na to jít jakoby ze strany, víc bravě a ne přímo.

Mluvíme o mamince, o naslouchání, sdílení, podpoře, nehodnocení, pocitu, že někdo o jeho potížích ví. Cítí se pak lépe. Dostáváme se k tomu, že povídání s mámou nahradilo přemýšlení. Ale u toho přemýšlení mu chybí opora. Prozkoumávám, koho v životě ještě má, s kým si může povídat a hledat u něj oporu.

Mluví o jeho matce, jako o důležitém člověku v jeho životě, snažím se zjistit, co mu vztah s ní do života přinášel a jak ovlivňoval jeho život.⁹

Jeroným mi připadá steskem a celou situací velmi zahlcen. Zjišťuji proto, jak vypadá jeho současný život, zda má kde bydlet a zda je schopen fungovat v zaměstnání. Jeroným se zklidňuje a je víc soustředěný.

Dostáváme se k příběhu, jak se o sebe v 18 letech dokázal postarat, když skončil na ulici. Mluvíme o opoře v sobě, kterou by mohl aktivovat. Mluví o společenskosti, šermu a o tom, jak je náročné dnes v těchto aktivitách pokračovat.

Schopnost se o sebe v 18 letech postarat je pro mne „záblesk jiskřivého momentu“¹⁰. Příběh tedy víc rozvádím a oceňuji Jeronýmovy schopnosti.

Bavíme se o šermu a Jeroným pookřeje.

Mluví s Jeronýmem o šermu, jako o jednom z aspektů úžasnosti - „wonderfulness“¹¹. Připadá mi užitečné, aby se viděl i v jiném světle. Je to oblast, v níž se cítí silný a tím je pro něj důležitá. Pomáhá mi to vidět ho jako člověka, který má spoustu schopností a zvládne své potíže vyřešit.

Zbývá 10 minut do konce. Zajímá mne, jestli bylo dnešní setkání pro Jeronýma přínosné.

„Nevím, to asi uvidím...asi jo, nějakým způsobem se mi asi ulevilo nebo jak to říct. Asi uvidím časem.“

„Je něco, co víte, že mi chcete říct, že byste potřeboval?“

Chci podpořit Jeronýmovi kompetence, že je to i on, kdo rozhoduje, o čem to bude. V kontextu tobo, že možná teď v životě své kompetence nepocítí. On se ale těsně před koncem setkání dostává k úplně jinému tématu.

Sděluje mi, že v posledním roce měl několikrát myšlenky na sebevraždu. V tu chvíli si opět uvědomuji, že vždy zjistím, na co se ptám až ve chvíli, kdy mi druhý člověk odpoví. Tato otázka se vyjevila jako užitečná, aniž bych však dopředu věděla, kam směřuje.¹²

⁹ Narativní terapie „re-membering“ Chana Frumin, seminář Dny narativní terapie

¹⁰ (Freedman, 2009) „jiskřivé události“ str. 97

¹¹ „wonderfullnes“ Chana Frumin, Narativní dny

¹² „Jednej účinně, aniž bys dopředu věděl, jak a co tvé jednání vyvolá.“ (Ludewig, 2011) str. 68

„Je to něco, o čem teď aktuálně přemýšlíte?“

„Teď už ne, no. Ale naposledy minulej víkend.“

Zkoumám, jestli má konkrétní představy, jak to udělat a jak je s tím takzvaně přemýšlením daleko. Přemýšlení ho nakonec vždy zachrání, protože si řekne, že jsou tu dvě děti a ty jeho životu dávají smysl. Vypráví, že nejhorší to bylo před dvěma měsíci, kdy stál na skále v Šárce. Ptám se, co ho zadrželo na té skále, že neskočil a zjišťuji, že to byly myšlenky na jeho děti. Od dětí se dostává k tomu, že má nějakou **víru, že to nějak půjde**, že to musí jít, když to šlo doteď.

„Mám se o vás bát?“

„To už bych neřekl,“ odpovídá a jeho hlas je pevný..

Dál mi vypráví o místech, která jsou pro něj důležitá.

„Mám pro vás takovou otázku, možná trochu odvážnou nebo nepříjemnou.“

„No.“

„Co by se vyřešilo, kdybyste tu sebevraždu spáchal.“

„Nic jen bych přidělal spoustu problémů.“ Uvědomuji si, že se ptám „blbě“, tak to ještě upravuji.

„A co by se pro vás vyřešilo?“

„Nemusel bych se se vším trápit a měl bych klid.“

Znovu pláče.

Během konverzace zjišťuji, jestli jsou myšlenky na sebevraždu aktuální, jak o sebevraždě přemýšlí a zda má konkrétní představy, jak by to chtěl udělat. Zjišťuji, že je to spíš minulost, že si přemýšlením o smrti uvědomil, že zemřít nechce, jak kvůli dětem, tak kvůli své matce, kvůli lidem, kteří jsou pro něj důležití. Tím je téma sebevraždy pro mne uzavřené a o Jeronýma se nebojím. Přicházíme tak na důležitý bod, víru v sebe a klid jako něco, co v životě potřebuje. Měl naději, že by mu to sebevražda přinesla.

Ukončuji konverzaci povídáním o klidu, Jeroným pookřeje. Oceňuji ho za schopnost uklízet.

Starám se o Jeronýma, aby odcházel s pocitem klidu.

Na závěr dojednávám cenu, protože mluvil o finančních potížích. Domlouváme pak další termín.

Reflexe po prvním sezení

Myslím, že se mi podařilo navázat s Jeronýmem lidský kontakt a terapeuticky se připojit. Jeroným cítil důvěru a mluvil o svých niterných příbězích. Žádala jsem o svolení mluvit o náročných tématech, čímž jsem mu snad dala pocit bezpečí. Držela jsem se na rovině dekonstruktivního naslouchání bez použití dekonstruktivního dotazování, abych nenarušila připojení. Otázky mají svůj čas a položit je příliš brzy může být chybou.

Myslím, že je škoda, že jsem s Jeronýmem nemluvila o tom strachu, který je skrytý za jeho přemýšlením. Řekl to jako takové uvědomění, které působilo nějak nově. Ten strach může být důvodem, proč je to přemýšlení tak problematické.

Druhé setkání 13.7.2021

Terapeutický záměr pro druhé setkání

Mým záměrem bylo pokračovat v aktivním naslouchání a začít používat dekonstruktivní dotazování. Přemýšlela jsem o klidu a myšlenkách¹³, které se objevily na prvním setkání a chtěla

¹³ Externalizace (White, 1990)

jsem je dále prozkoumat. Byly to pojmy, které zazněly v prvním setkání a jevily se pro Jeronýma jako důležité. Dosažení klidu bylo motivem myšlenek na sebevraždu a různé myšlenky mu nedají spát.

Rozhovor

Jeroným přichází opět v černém, působí jako by měl trochu víc energie. Pod černou mikinou na mne koukají z trička oči vlka. Ptám se, jak se má dnes. Začínám tak snad skoro každé setkání. Přijde mi to nějak důležité, zjistit, jak se teď daří. Protože o to nám většinou jde, cítit se dobře teď. Ne včera, ne zítra. Nějak i věřím, že ten život se odehrává právě teď. Jeroným říká, že se snaží zabavit a od rozchodu s partnerkou ho nic nebaví. Má klidný hlas.

Mluvíme o tom, jaký je jeho spánek, říká, že prášky na spaní nezabírají. Tak hodinu a půl mu trvá usnout a brzy se budí.

Přebírám trochu kontrolu a zjišťuji okolnosti problému.

Vracím se zpátky k aktivitám, o kterých mluvil. Jeroným říká, že u všeho vydrží půl hodiny. Aktivity jsou důležité, protože mu přinášejí klid, rušivé myšlenky nepřicházejí a je zabavený. Jediné, co mu dává smysl, je poslouchat hudbu. Není to ale dost, protože je nevyspalý a v práci dělá chyby, které by někomu mohly ublížit. Mluvíme o dětech, potížích se zrakem a obavách o budoucnost.

Poslouchám Jeronýma a začínám si všimnout, že se v tom ztrácím. Chaos a zmatek. Chaotická změť myšlenek..... Snažím se poukázat na to, že se teď bavíme o těch myšlenkách. Jeroným však pokračuje dál. Uvědomuji si, že tudy cesta nevede. Abych nepokračovala v tom, co není užitečné, začnu se bavit o klidu. Zpětně si však uvědomuji, že by bylo užitečnější poukázat na to, že jsou tu ty myšlenky s námi a nějak je přímo oslovit. Já jsem se však trochu zalekla, kam jsem se nechala zavést, že jsem trochu utekla ke klidu, jako k něčemu užitečnému.

Bavíme se o klidu, kdy přichází, kde je možné ho cítit a co ten pocit ničí. Jeroným mluví o dětech, knihách a hudbě. Chvillemi u toho pláče a třese se mu hlas. Dostáváme se k jeho tetě, která je trochu podobná mámě. Tečou mu slzy. Mluví o vyslechnutí a nevyhýbání se problémům. Hovoříme o tom, že klid cítí v hlavě jako úlevu. Dál rozvádím pocit klidu přes barvy a místa. Vypráví o černé barvě a o procházkách přírodou. Přivolání klidu není problém, horší je ho udržet. Přijdou pocity, kterým se musí věnovat, aby ty věci vyřešil.

Připojuji se k Jeronýmově smutku klidným hlasem, dávám na stolek kapesníky. Ptám se na „povídání s holčkama“, abych zjistila, co mu mohu dát i já v našem povídání. Chci ten klid co nejvíce přiblížit a možná trochu oživit i propojení s tělem.

„Takže ta motivace se věnovat těm myšlenkám je ta touha ty věci vyřešit?“

„Jenže to bohužel ne vždycky jde, no....“

„Takže je to tak, že ty myšlenky nevedou vždycky k řešení?“ Ptám se, protože často mluvil o tom, že myšlenky jsou užitečné.

„Hmm...“

„Jak byste to vlastně chtěl mít v životě s tím klidem a s těma myšlenkami?“

Dostáváme se k tomu, že někdy je dobré přemýšlet, ale o těch nepříjemných věcech to moc užitečné není.

„Aha, jak by to teda pro vás mělo vypadat s těma myšlenkami? Jak byste to chtěl mít?“

„Asi abych to mohl kdykoli vypnout, no.“

Tady používám re-autorizační rozhovor,¹⁴ aby se Jeroným mohl postupně stát vlastníkem svého příběhu.

Dál mluvíme o klidu. Jeroným se chvílemi směje. Protože mi říkal, že rád maluje a při malování cítí klid, přicházím s myšlenkou, jestli by nechtěl ten klid namalovat. Bavíme se o tom, jak by to vypadalo.

Snažila jsem se tu o použití metafory pro představu klidu.¹⁵

Vracím se zpátky k myšlenkám. Teď by chtěl hlavně být s dětmi, nic jiného ho moc nezajímá. Mluví o nejistotě, beznaději, bezmoci. Ptám se, proč jsou ty myšlenky silnější. Mluví o tom, že potřebuje mít věci vyřešené. Nemůže být v klidu, když nejsou věci vyřešené.

Zpětně si uvědomuji, že tím, jak mluvíme o myšlenkách, tak se do nich dostáváme a vlastně o nich zpenku mluvit nejde. Snažila jsem se tu o jeho myšlenkách zjistit víc, jaké mají taktiky, jak fungují, jak je lze odlákat. Nějak se to však nedařilo. Bylo by bývalo užitečné o tom mluvit, že jsou v tu chvíli s námi a nenechají nás o nich mluvit. Mluvil o beznaději a bezmoci, tak jsem se mohla víc připojit a ptát se na ně, jaké to pro Jeronýma s nimi je. Vzpomínám na minulé sezení, kdy vyjádřil víru v to, že to nějak půjde.

Ptám se, jestli je nějaká spojitost mezi tím, že když přemýšlí, tak to mi pomůže věci vyřešit?

„Určitě jo.“

„Je tahleta představa spojencem myšlenek proti klidu? Že když se o tom nepřemejšlí, tak se to nevyřeší a nemůžete mít klid?“

„Když o tom tak přemýšlím, tak se to vždycky nějak vyřeší.“

„Aha.“

„Vždycky to nějak dopadne, našťestí.“ Směje se.

„Jeronýme, já tomu teď nějak nerozumím. Tak vono to vždycky nějak dopadne...“

„Ale člověk to chce nějak ovlivnit. Chce, aby to bylo podle jeho představ a podle něj.“

Bavíme se o dělení, myšlenkách a víře. Jeroným má potřebu věci ovlivnit, aby dopadly, jak si přeje. Myšlenky jsou předstupně aktivní. Blížíme se ke konci sezení a já chci ještě sdílet ten prožitek chaosu a změti myšlenek, který jsem měla začátkem terapie. Jeroným na to říká, že „je prostě teď chaotickéj“.

Říkám mu, že se těším na ten obrázek. Loučíme se.

Reflexe po druhém sezení

Pokračovala jsem v rozvíjení terapeutického vztahu, to se myslím dařilo. Bezpečné prostředí, dekonstruktivní dotazování. Externalizace klidu a myšlenek na mne působila jako něco užitečného pro Jeronýma. Hovor ho zajímal a mně se snad podařilo podpořit to, že vnímá sebe a problém odděleně.¹⁶

Příště bych ještě mluvila víc o té jeho potřebě věci ovlivnit a ptala bych se ho více na tu beznaděť a bezmoc.

Třetí setkání 22.7.2021

Terapeutický záměr pro třetí setkání

Mým záměrem pro třetí setkání bylo rozvíjet dál metaforu vlka, který reprezentuje klid. Zkoumat dál, jak je to s těmi myšlenkami a zahlédnout někde alternativní příběh.

¹⁴ (White, Narrative Practice, Continuing the Conversation, 2011)

¹⁵ (Combs, 1990)

¹⁶ (Freedman, 2009) str. 68 „Externalizace je postup podložený přesvědčením, že problém je něco, co se vyskytuje v životě člověka, ovlivňuje jej a prostupuje jím, něco, co je od člověka oddělené a odlišné.“

Rozhovor

Ptám se Jeronýma, jak se dneska má. Má se docela dobře, protože uvidí děti na 3 hodiny. Bavíme se o spánku, říká, že nic moc. Nemůže usnout, léky už dobral a lékař mu nové nepředepsal kvůli srdci. Vnímá, že bez léků je to horší. Vysvětluje mi, že možnost setkání s dětmi závisí na rozhodnutí jeho ženy.

Tady jsem se mohla bavit o tom, jak zvládá to, že závisí na své ženě. Musí to být pro něj těžká bezmoc.

Popisuje mi své obavy z toho, že děti budou svěřeny do výhradní péče jeho ženy. Jeroným chce střídavou péči, aby se mohl na výchově dětí podílet. Obává se, že to tak nebude.

„To, že ta střídavá péče je málo pravděpodobná, to jsou zase ty myšlenky, který vás přepadají?“
„Tak vono to záleží na spoustě věcí...“ rozvíjí dál svoje obavy.

„A tohleto jsou ty myšlenky?“ ptám se.

„Hmm.“

Přijde mi, že Jeronýma trochu zachvátily ty myšlenky, tak se na to snažím upozornit. Ale o myšlenkách mluvit nejde, dostáváme se opět do nich.

Popisuje, jak o věcech přemýšlí. Rád by měl klid i jen tak před spaním, když nic nedělá. Bavíme se o tom, jaké to bylo, když měl rodinu a byl klid víc s ním. Zajímá mne, jestli to bylo tím, že myšlenky vůbec nepřicházely nebo, že je uměl odehnat. Mluví o tom, že byl víc s dětmi a v přítomnosti a neřešil nic okolo.

Rozvíjím příběh o klidu a zahušťuji ho.¹⁷

Ptám se, na kresbu vlka, o kterou jsem ho požádala na minulém sezení. Jeroným ji vyndává z batohu (obr.) Rozvíjíme metaforu vlka jako symbolu klidu.

„A proč s vámi ten vlk nemůže být, když jste nespokojený? Co mu vadí?“

„Ten stres, ta nejistota a bezmoc.“

„A proč je to špatně?“

„Neví, co se stane...“

„A proč mu vadí ta nejistota, co je na tom tak špatného?“

„Protože asi automaticky předpokládá, že se stane něco špatného.“

„Takže ta nejistota je automaticky spojená s tím, že se stane něco špatného?“

Jsem úmyslně zarputilá svými otázkami stejně jako Jeronýmovy myšlenky. Zjištění, že Jeroným automaticky předpokládá, že se stane něco špatného mi přišlo důležité. Trochu zpětně pláču, že jsem to dál nerozvinula.

Jeroným dál mluví o tom, že špatné je to pasivní čekání a pocit bezmoci cokoli udělat. Trochu mne zarazí tím, že říká, že vlk by byl spokojený, kdyby věděl, co má dělat. Myslela jsem, že nic dělat nejde. Ptám se tedy, jestli něco dělat jde. Říká, že vždycky jde něco udělat, ale ne vždy je to to nejlepší řešení.

Tady mne zpětně mrzí, že jsem se neptala dál. Zdá se, že Jeroným měl nějaké možnosti v hlavě, které nechtěl využít. Má představa zpětně je, že to bylo z jeho etických důvodů a tom by bylo užitečné mluvit. Pak by byla možnost, že by se Jeroným nevnímal jako čekající oběť, ale jako člověk, který se rozhodl jít touto cestou, a tedy v podstatě není pasivní.

Dál jsme rozvíjeli metaforu vlka. Jeroným říká, že k tomu, aby „byl s ním klid, potřebuje, aby se věci hýbaly správným směrem, jinak mu chodí myšlenky“. Znovu přichází s tím, že nejde mít klid,

¹⁷ (Freedman, 2009) zahušťování příběhu

když nejsou věci vyřešené. Vzpomínám, že minule mluvil o tom, že chce mít možnost myšlenky, kdykoli vypnout.

Tyhle dva body mne zaujaly, na první pohled se zdá, že nejdou dobromady.

“ Znamená to tedy, že když ty věci nejsou vyřešené, tak ty myšlenky vypínat nechcete? “

Mluví o pochybnostech, má pocit, že by třeba mohl ještě něco udělat líp.

„ Teď budu mít asi blbou otázku, ale na mne to působí, jako kdyby nešlo spát, když nejsou věci vyřešené. “

Říká, že v podstatě asi ne. Ptám se, jaké to pro Jeronýma je, když musí takhle pořád přemýšlet. Jak se mu s tím žije.

„ Teď ne moc dobře, “ říká. Dál mluví o tom, jak se snaží chytat i maličkostí. Ptám se, jestli je tohle pro něj v životě nějak užitečné. Dostáváme se k tomu, že přemýšlení je něco, co chce v životě mít.

„ Teď se omlouvám, za tu hloupou otázku, ale znamená to, že teď nebudete spát, dokud se to nevyřeší? “ Směje se a říká, „ to snad ne, doufám. “

Tady si hraju trochu na komisaře Colomba, abych si dovolila ptát se znovu na stejné otázky a trochu se přiblížila jeho uvažování. Nějak mi to s těmi myšlenkami pořád není jasné.

Dostáváme se k tomu, že by chtěl myšlenky umět vypnout. Mluví o řízené meditaci yoganidra¹⁸, o autogenním tréninku¹⁹ a meditačních technikách.

Rozhodla jsem se pro trochu poradenství, přijde mi rozumnější využít již vyzkoušené, než hledat novou cestu. Zpětně mám pocit, že jsme prostě měli na místě jednu z těch metod vyzkoušet. Takhle to možná trochu zbytečně zapadlo.

Bavíme se o usínání a Jeroným mluví o myšlenkách, které přicházejí o nenechají ho usnout.

Přemýšlím o jeho těžké životní situaci, fakt, že může přijít o možnost vidět svoje děti, nebo je uvidí jen zřídka, je pro jeho život dost zásadní chvíle.

Ptám se, jestli to prostě není teď tak, že tyto myšlenky jsou důležitější než spánek. Jeroným říká, že spát potřebuje. Bojí se, že v práci udělá chybu, která někomu ublíží. Říká, že poslední dobou to nejde a musí na děti myslet. Mluví o tom, že je dlouho neviděl a pláče. Připojuji se k tomu, že si představuji, že to musí být těžké. Jeroným pláče, chvěje se mu hlas a říká, že je to těžší, než když mu umřela máma.

Připojuji se k jeho smutku tónem hlasu, říkám, že si všímám, jak ho to zasahuje. Vzpomínám si na to, jak mluvil, o tom, že je lepší se připravit na tu nejhorší variantu.

Jeroným dál mluví o tom, jak nemůže spát, jak mu chybí děti. Chvěje se mu hlas. Popisuje své obavy z toho, jak se budou děti chovat, až ho uvidí. Ptám se, jestli se obává o svůj vztah s dětmi. Mluví o tom, že ze strany dětí ano. Čas už se navršil. Ráda bych trochu zklidnila emoce, aby Jeroným neodcházel pohnut a v slzách. Ptám se ho, kam s dětmi půjde, až je uvidí.

„ Moc vám držím palce, “ říkám na závěr, domlouváme další termín a loučíme se.

Reflexe po třetím sezení

Atmosféra se během setkání proměňovala od smíchu a uvolnění až k pláči, Jeronýmovi se několikrát trásl hlas. Plakal během setkání vždy, když jsme mluvili o jeho dětech. Vnímala jsem, jak je pro něj situace těžká a strach ze ztráty dětí ho paralyzuje. Dařilo se mi připojit se

¹⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga_nidra

¹⁹ https://cs.wikipedia.org/wiki/Autogenn%C3%AD_tr%C3%A9nink

k Jeronýmovi, když to pro něj bylo těžké. Být s ním v tu chvíli, dát pozornost tomu smutku, ale nenechat se jím strhnout. Snad jsem mu byla v tu chvíli i dobrou oporou.

Myslím, že se mi dařilo i dekonstruktivní dotazování, rozbalování příběhu a objevování. Tyto objevy pak už ale nebyly využity.

V sezení byly dva momenty, kdy mluvil Jeroným o tom, že jakákoli nejistota vede k předpokladu, že se stane něco špatného. Pamatuji si, že jsem to slyšela, ale nějak mi přišlo, že kdybych o tom hovořila, odpojila bych se od Jeronýma. Zpětně si myslím, že byla škoda toho nevyužít, protože by se tím otevřel prostor pro nové možnosti. Ostatně to, že „věci dopadnou špatně“ nutilo Jeronýma přemýšlet a pak nemohl spát. Potvrzuje se mi opět, že to, co se mi honí hlavou, je potřeba nějakým způsobem využít.

Čtvrté sezení 11.8.2021

Terapeutický záměr pro čtvrté setkání

Ve čtvrtém setkání jsem se chtěla víc věnovat tématu Jeronýmových dětí. Zkoumat, jakou roli hraje rodičovství v jeho životě. Děti jsou pro něj velmi důležité, myšlenky na ně mu pomohly zahnat myšlenky na sebevraždu. Teď mu zase myšlenky na děti, nedají spát, obává se, že je ztratí.

Rozhovor

Děti odjely a Jeronýmovi se nedaří příliš dobře. Obává se toho, že o něm bude žena mluvit špatně a děti tomu uvěří. Spí dobře, když je s dětmi. Dostáváme se k tomu, že děti vědí, že ho mají rádi. Obdivuji, jak jeho děti o emocích přemýšlí a mluví.

Žádám o svolení, zda můžeme mluvit o tématu dětí, které je pro Jeronýma složité a prosím, aby mi řekl, pokud se o něčem nechce bavit.

Chci podpořit pocit bezpečí a dávám Jeronýmovi kompetence moci ovlivnit náš rozhovor.

Bavíme se pak o důležitosti výchovy. Jeroným by byl rád, aby se o sebe děti uměly postarat a byly šťastné a udělá proto, co může. Snažím se zjistit, co bude jinak, když se to nepovede, Jeroným říká, že bude mít deprese. Ptám se, kdo rozhodne, že se to nepovede a jak se to pozná. Mluví o příběhu příbuzného, který skončil na drogách a rodiče se ho 18 let snaží zachránit.

Bavíme se o termínech, které jsou jako nadpisy v novinách, které se mi nedaří víc rozvést. Když se ptám, říká, že mu to přijde normální. Diskuze ho jakoby moc nebaví. Já tu používám „Mackův kutáček“ a snažím se ptát na věci, o kterých se normálně nemluví s nadějí, že to přinese něco nového. Uvědomuji si, že ty otázky mohou být nepříjemné a mám potřebu je trochu ošetřit dopředu.

Uvádím svou další otázku jako troulou a nepříjemnou, ale že se to snad v psychoterapii smí.

„Jo, jo, proto si sem chodím,“ potvrzuje mi.

„Proč si myslíte, že zrovna vaše výchova nebo ten váš přístup pomůže dětem proti těm drogám.“

Mluví o tom, že jemu to funguje, a nemusel své postoje měnit, někdy to bylo horší, jindy lepší. Přichází s tím, že jeho žena má jiné hodnoty, a právě proto se o děti bojí. Říkám, že si zkouším představit, jaké to asi pro něj musí být. Reaguje na to, že si nemyslí, že je špatná matka, že on jen chce, aby měly děti nějaké hodnoty.

Tady jsem nestihla zareagovat na to, jaké jsou ty jeho postoje a hodnoty. Chtěla jsem projevít soucit s tím, že to je asi těžké být v situaci, kdy brozí riziko, že bude vychovávat děti člověk s jinými hodnotami. Jeroným se hned své bývalé ženy zastal, a to mne zaskočilo a odvedlo od původní myšlenky.

Mluví o výchově a o tom, že chce, aby jeho děti v životě dokázaly uplatnit svoje schopnosti.

Přemýšlím o tom, že mi to přijde jako docela uzavřený pohled, dobrá výchova = spokojený život. Rozmýšlím, jak otevřít pole možností.

Jeroným se domnívá, že když se rodiče o děti starají, mají pak děti spokojený život. Mluví o tom, že hodnoty, které mu předal táta, ačkoli to tak před tím neviděl, mu jsou dnes k užítku, díky tomu se o sebe dokázal postarat. Mluví o tom, že je pro něj důležité předat dětem svoje zkušenosti a názory.

Mně se honí hlavou spousta věcí o tom, že výchova není to jediné, že je důležitý i vztah.... Vlastně jsem si vůbec nevšimla, že se tu bavíme o hodnotách a vůbec jsme si neřekli, jaké ty hodnoty jsou. Teď mne zpětně napadá, že to, že Jeroným uznává svého tátu a jeho hodnoty, je možná taky důležitý moment. Ach jo.

Vzpomínám si, že mluvil na začátku setkání o tom, že se mu teď s dětmi spalo docela dobře, přijde mi užitečné se o tom ještě pobavit a prozkoumat, díky čemu se to dařilo a jaké to bylo.

Jeroným říká, že mu pomáhá usnout norská hudba. Dál zkoumáme, jak je to s myšlenkami a zda si usnout dovolí, zda se to může. Říká, že nedokáže myslet na nic jiného než na děti, pláče a chvěje se mu hlas. Tady končíme.

Mně se honí hlavou, že je to třeba takhle v pořádku, že má náročné období a prostě mu spát nejde. Na druhou stranu vím, že Jeroným spát chce a potřebuje.

Loučíme se a domlouváme další termín.

Reflexe po čtvrtém sezení

Z tohoto setkání jsem měla velmi špatný pocit. Tušila jsem, že někde dělám chybu, ale nebylo mi jasné kde. Zařídila jsem si supervizi a na další setkání povolala reflektující tým, abych nějak zajistila změnu a snad i zlepšení. Při supervizi²⁰ jsem byla upozorněna na svou netrpělivost a vyzvána k většímu soucitu, aktivnímu naslouchání klientovi.

Nakonec si myslím, že jsem se zapomněla spoléhat na to, že to Jeroným zvládne a měla trochu toho osvíceného jasná.²¹ Přestala jsem poslouchat, co mi říká. Celé setkání trochu drhlo a Jeronýma rozhovor místy moc nezajímal. Jsem vděčná za tuhle zkušenost, protože mi pomohla pocítit na vlastní kůži, jak je důležité věřit ve schopnosti klienta a naslouchat mu. Jak říkal Carl Gustav Jung, moje neúspěchy jsou pro mne cennější než moje úspěchy. Z neúspěchů se učím novému, úspěchy mne jen vedou z cesty.

Páté setkání 23.8.2021

Terapeutický záměr pro páté setkání

Na páté setkání přicházím, po domluvě s Jeronýmem, spolu s reflektujícím týmem z regionální skupiny. Záměrem je především projevit Jeronýmovi soucit, podporu a hlavně mu aktivně naslouchat.

Rozhovor

Jeroným přichází velmi unavený a na stůl si postaví energetický nápoj. Na začátek kolegyně představují a nabízím, jestli se jich chce Jeroným na něco zeptat. Vysvětluji uspořádání reflektujícího týmu a osvětluji, jak s ním budeme fungovat.

Jeroným přichází s obavami o budoucnost, protože jeho žena na něj podala už třetí trestní oznámení pro pokus o znásilnění. Všechna byla policií zamítnuta.

²⁰ Narativní supervize s Chana Rachel Frumin <https://jnti.org/therapists/chana-rachel-frumin/>

²¹ pojem od Ivana Úlehly, výcvik Umění terapie

Honí se mi blavou, že většina stávajících pokusů Jeronýma zdiskreditovat byla neúspěšná. Říkám si, jestli to vnímá, když to i advokát vidí dobře.

„Jaký to pro vás je, že to advokát vidí dobře. Je to pro vás důležitý?“

„To je pozitivní, no...záleží, jak to pak ty soudy rozhodnou.“

„V tom slyším nějakou nedůvěru v soudy?“

Potvrzuje a dál rozvíjí pochybnosti, k čemu soudy přihlížejí. Mluví o spánku, který teď kvůli těmto myšlenkám za moc nestojí (2-3 hodiny denně) i pokud má u sebe děti.

Po minulé zkušenosti s „osvíceným jasnem“ přemýšlím, o čem se chce Jeroným bavit, co je pro něj teď důležité. Rozhodnu se ho na to raději zeptat.

Jeroným mluví o tlaku, který na něj vytváří jeho žena, a o tom, jak se propadá do hlubší deprese. Bavíme se o tlaku, pomocí externalizace, ohledávám, jak to s ním je, hledám výjimky a zdroje. Vzpomínám na „víru, že to nějak půjde“, o které mluvil v minulosti.

„Ta víra, že to nějak půjde, je s váma, nebo někam odešla?“

Mluvím o tom, že se snaží věřit, že to dopadne dobře.

Tady si zpětně uvědomuji, jak je důležité se ptát na věci z různých stran.

Dostáváme se k tomu, že ta víra je spojencem proti tlaku. Popisuje, že to pak není tak hrozné a, že díky dětem to pak „nějak dá a nemyslí na nějaké kraviny“.

Tuším, že tím myslí sebevraždu, tak se rozhodnu si to ověřit a zeptat se, jestli na to teď myslí.

„Ne, teď ne.“

Mluví o tom, že děti ho mají rády a nenechají se ovlivnit. Říká, že i psychologové z OSPOD uznali, že dětem se po tátovi stýská a je jim s ním dobře, ale žena to pořád zkouší. Oceňuji, jaký si s dětmi dokázal vytvořit vztah.

„Tohleto, že to ty psychologové uznali, má to pro vás nějaký význam?“

„Ale jo.“

Zjišťuji, jestli ho myšlenky nechají uvěřit dobrému.

„A tohleto, že vše hraje proti vaší ženě, má to pro vás nějaký význam?“

„No, to jo, protože tam mám tu víru, že to dopadne nějak dobře a že se podaří ta střídavá péče.“

Mluví o tom, že by možná mohl mít děti ve výhradní péči, ale že to nechce, protože je to jejich máma a on svoji mámu taky miloval. Začne se mu trást hlas a dá se do pláče. Říkám, že vidím, jak je to pro něj těžké a nechávám ho plakat.

„Tohleto, že říkáte, že to vše hraje proti vaší ženě a že to možná vypadá, že to dobře dopadne, tak to má pro vás nějakou hodnotu?“

„No určitě.“

„Je to nějak spojený s tou vírou, že to dobře dopadne?“

„Asi taky. Je tam i víc lidí, který viděj, že očividně lže. Že to může dopadnout dobře, že mi pomůžou.“

Oslovuji reflektující tým. Ten mluví o časové neohraňčenosti, kvůli které to může být těžké. Ptá se, kde bere Jeroným síly a kdo se o něj postará.

Jeroným hovoří o svých rodičích, které ho mnohému naučili. Uvědomuje si až teď v poslední době, že táta dělal vše jen pro ně. Pláče. S tátou si to vyříkali. Mluvíme o opoře, kterou pro něj rodina teď znamená. Říká, že se posouvá směrem k tomu, vidět věci pozitivně.

Vypráví mi o šermu a směje se u toho. Ptám se, jestli je tohle ta péče o sebe a co se ještě dá udělat směrem k péči o sebe. Přichází s tím, že mu nejistota brání u něčeho vydržet. Zkoumáme pak nejistotu, co dělá s jeho životem.

Externalizují nejistotu a snažím se zjistit relativní vliv problému na život.²²

Dostáváme se k tomu, že by rád myšlenky vypnul.

Tady mne trochu popadne čiré zoufalství. Rozhodnu se použít zázračnou otázku²³. Chybí mi tam však nějaká ta nutná teatrálnost. Navíc se mi zdá, že tu nějak přebírám kompetence za Jeronýma a moc to chci vyřešit, místo toho, abych to nechala na něm. Z tónu hlasu cítím, že ho to moc nezajímá. Příště si asi dovolím to klidně v půlce přerušit s tím, že vnímám v jeho blase, že se bavíme o něčem, co pro něj není důležité.

Abych to nějak snad trochu smysluplně zakončila, shrnuji, co na ty myšlenky už fungovalo. Na závěr se ptám, co mu bylo dnes užitečné. Jeroným mluví o nestrannosti a o potřebě mluvit o věcech.

Loučíme se a domlouváme na příště.

Reflexe po pátém sezení

Má terapeutická práce v pátém setkání mi přijde mnohem lepší než ve čtvrtém. Cítím tam určitou lehkost a tvořivost až do chvíle, kdy mluvil Jeroným o nejistotě, já za něj převzala zodpovědnost a položila jsem zázračnou otázku.

Všímám si čím dál víc, že je těžké mluvit o významech a abstraktních pojmech. Při výcviku na reflexi regionální skupiny jsem došla k tomu, že mohu ty termíny sama nabízet, pokud je to pro druhého těžké je vymyslet. Zdráhala jsem se to doteď dělat s obavou, že bych klientům podsouvala své myšlenky.

Šesté setkání 6.9.2021

Terapeutický záměr pro šesté setkání

V minulém sezení se objevil záblesk toho, že Jeroným viděl situaci pozitivně, teď mne zajímalo, jak to pokračuje.

Rozhovor

Na šesté setkání přichází Jeroným jako vyměněný. Vypadá odpočatý, a je pozitivně naladěný. Mluví o tom, že se má docela dobře a spí 5-6 hodin denně. Myšlenky už nejsou tak intenzivní, říká, že se se situací smířil. Má dobrý pocit z toho, že s ním děti chtějí být stejně jako s maminkou.

Vnímám to jako velkou změnu a jsem velmi zvědavá, jak to Jeroným dokázal. Mění se můj terapeutický záměr. Chci nyní zjistit, co se to vlastně stalo a díky čemu to dokázal.

Jeroným mi vysvětluje, že se to „nějak přehouplo k víře“. Ze soudu o dětech, který bude koncem září, má dobrý pocit. Jsem zvědavá, díky kterým vlastnostem se Jeronýmovi povedlo více věřit, že události v jeho životě dopadnou dobře. Mluví o věrnosti ideálům i lidem, o své tvrdohlavosti a společenskosti. Mluví o tom, že už toho má dost a zasekl se. Bezmoc a beznaděj už není tak silná, má teď víru, že proto může něco udělat i tím, že už se nebude tak trápit.

Snažím se, abychom spolu pojmenovali jeho silné stránky a zdroje, které mu pomohly to překonat. Věřím, že to bude pro něj užitečné i do budoucna a že to posílí jeho kompetence.

²² výklad Jan Hesoun na výcviku Umění terapie

²³ (De Shazer, 2014)

Dostáváme se k tomu, že věří víc v sebe a má ze sebe lepší pocit. Začal o sebe pečovat, cvičit, posilovat a zlepšuje své stravovací návyky.

„Kdybyste si měl dát do budoucna nějaké poselství, díky čemu jste to dokázal, co by to bylo?“

Zjistěte, co je to nejdůležitější, co by si měl z této zkušenosti vzít, co může uplatnit i v dalším životě. Současně přemýšlím o praktice „vnějších svědků“.²⁴

„Asi je to sobecký, ale myslet víc sám na sebe, no.“

Uvědomuje si, že to na sebe navazuje, že když nebude myslet na sebe, nebude se moci starat ani o děti. Mluvíme pak o tom, že díky respektu dokázal odpustit své bývalé ženě, matce svých dětí. Je důležitá pro jeho děti, a tím i pro něj, protože on svou matku také miloval.

Říká, že je nějak nabitý energií. Já obdivuji tu velkou změnu. Ptám se, jestli ode mne bude ještě něco potřebovat. Říká, že teď ne, možná někdy v budoucnu.

S vnějšími svědky zatím nepracuji, ale ta myšlenka mi připadá zajímavá. Zvláště když aktuálně mám jiného klienta (muže), který v obtížné životní situaci došel k podobnému závěru, tedy že je potřeba myslet víc na sebe. Rozhodnu se sdílet s Jeronýmem v krátkosti příběh španělského klienta.

Na závěr se snažíme blíže dopátrat, co se vlastně přihodilo a jakým způsobem změněné postoje vnesly obrat do jeho života. Bavíme se o tom, jak jsou pro Jeronýma důležití kamarádi a možnost účastnit se společenského života.

„Mám radost, že spolu můžeme končit.“

„Je to příjemný pocit,“ odpovídá mi.

Reflexe po šestém sezení

Poslední setkání s Jeronýmem bylo velmi příjemné, dařilo se mluvit v abstraktních pojmech, jako kdyby s námi ty jeho myšlenky nebyly a nerušily nás. Mrzí mne, že jsem toto pozorování s Jeronýmem nesdílela

Dařilo se mi ptát se na významy, reflektovat, co slyším a přinášet svoje pozorování. Zkoušela jsem pojmenovávat věci za Jeronýma a nabízet mu je. To se mi jevílo jako užitečné.

Reflexe

Terapie, kterou tu sdílím určitě není dokonalá, jak jsem psala v průběhu v reflexích bylo tam několik momentů, kdy jsem mohla reagovat užitečněji. Celé čtvrté sezení se mi moc nepovedlo. Během setkávání jsem se snažila hovořit o Jeronýmových myšlenkách, o problému, ale opakovaně jsme byli vtaženi do těch myšlenek, do problému. Mrzí mne, že jsem to nerefletovala včas a nezačala s ním na tom pracovat. Co se nám to tu děje teď? Je to stejné, jako když jdete spát, taky vás ty myšlenky takhle strhnou?

Co si myslím, že pomohlo? Myslím, že díky aktivnímu naslouchání se podařilo vytvořit terapeutický vztah. Jak Jeroným o své situaci mluvil, tak se s ní postupně smířoval. Pomocí externalizace získal odstup od svého problému a mohl se tak začít dívat na svůj život z jiné perspektivy. Problém jeho život postupně přestal ovládat a on mohl myslet víc na sebe. Tím o sebe začal víc pečovat, byl ve svém životě tedy víc aktivní. Ta bezmoc a beznaděj už pak nehrály tak důležitou roli.

Jsem vděčná Prozřetelnosti, že mi přivádí klienty, s jejichž problémy jsem schopna pracovat a dělám to nejlépe, jak to v tu danou chvíli umím. Postupně se zlepšují a jsem schopna provázet klienty i se závažnějšími problémy.

²⁴ „outsider witness practices“ výklad Jan Hesoun, Umění terapie

Naučila jsem se, že je důležité projevit soucit, nabídnout sdílení a větší citlivost, nacházet v sobě trpělivost a neuspěchat řešení problému. Když se věci nelepší, je pro mne těžké to ustát, ale zvládám to postupně stále úspěšněji.

„Otázka jako sama o sobě otevírá příběh, a i když na ni nedostaneme odpověď, tak působí.“²⁵



²⁵ (Freedman, 2009) „Existují otázky, které klientům leží v hlavě týdny, měsíce a někdy i roky a stále působí.“ Karl Tomm, 1984, str. 14

Zdroje

- Berg, I. K. (2013). *Posílení rodiny*. Praha: Portál.
- Combs, F. (1990). *Symbol, Story, Ceremony*. New York: W.W.Norton.
- De Shazer, S. (2014). *Zázračná otázka*. Praha: Portál.
- Freedman, C. (2009). *Narativní psychoterapie*. Praha 8: Portál,s.r.o.
- Frumin, C. R. (2020). *For the Pleasure of Peace*. Israel: Shefa Publications.
- Ludewig, K. (2011). *Základy systemické terapie*. Praha 7: Grada.
- Maturana, V. (2016). *Strom poznání*. Praha: Portál.
- Schlippe, S. (1998). *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta.
- Úlehla, I. (1996). *Umění pomáhat*. Písek: Renaissance.
- White, M. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. Adelaide: Dulwich Centre.
- White, M. (2011). *Narrative Practice, Continuing the Conversation*. New York: W.W. Norton.