ZÁVĚREČNÁ KAZUISTIKA

Psychoterapeutický výcvik Umění terapie (2016-2021)

Vypracovala: Tereza Hranošová

Proč tenhle případ?

Tenhle případ jsem si vybrala z několika důvodů. Prvním z nich je, že s touto klientkou se velmi dobře spolupracovalo. Anička je mladá, inteligentní slečna, která umí o věcech skvěle přemýšlet. Spolupráce s ní mě bavila, práce byla velmi kreativní. V neposlední řadě mám pocit, že jsme navázaly dobré „pracovní spojenectví“ (Zatloukal & Žákovský, 2019).
Další důvody jsou ryze praktické – ve své terapeutické praxi nemám takové množství klientů. V mé školní praxi je také složité získat souhlas zákonných zástupců s nahrávkami. Klienti – studenti (Masarykovy univerzity, se kterou spolupracuji) mají zase konzultace zdarma a často se stává, že uskuteční jedno nebo dvě sezení a dál už nechtějí pokračovat, pro některé je to taková „terapie na zkoušku“. Bylo by tedy pro mě velmi složité na takových konzultacích ukázat, jak pracuji.

Kontext případu

Ke spolupráci s Aničkou mě přivedla jedna z mých supervizorek – Magda. Anička je sedmnáctiletá dcera jejich známých, která se na ni v těžkých chvílích obracela o pomoc a o rady. Klientku trápí panické záchvaty a úzkosti, hodně jí záleží na tom, co si o ní myslí ostatní, bojí se vyjádřit svůj názor, není příliš sebevědomá.
Na začátku jsem se snažila vyjasnit si, kdo přichází s jakou zakázkou – kdo je klient a jaká jsou očekávání všech zúčastněných. Proběhla emailová komunikace s rodiči klientky, kdy jsme si upřesňovali podmínky spolupráce (platby za sezení apod.) a následná domluva přímo s klientkou Aničkou. Ta vyjádřila přání docházet na konzultace sama, což rodiče respektovali.

1. sezení (29.4.2021)

První sezení probíhá online. Na úvod začínám svou klasickou mantrou. Dále si s klientkou vyjasňuji, jak chce, abych ji oslovovala (tykání/vykání). Mluvím o její předchozí práci s terapeutkou Magdou a ptám se, co by chtěla získat našeho prvního sezení? Anička hned začne mluvit o tom, co ji trápí – má dva typy panického záchvatu – u jednoho nemůže dýchat, má vtíravé myšlenky, druhý je depresivní, převládá u ní smutek a pláče. Pečlivě poslouchám a ptám se, jestli je to něco, o čem chce dnes mluvit? Chce mluvit o tom depresivním a chce to „víc rozebrat”. Doptávám se na to, co by s ním dnes potřebovala udělat? Klientka se rozmluví o předchozí práci na panických záchvatech, říká, že si společně s Magdou trénovaly věty, které záchvatu může říct… hned ale dodává, že na ten nový, depresivní, by to nefungovalo. Zajímá mě, jestli by také chtěla společně přijít na nějaké jiné věty, které by jí mohly pomoct? Anička souhlasí, chce dělat něco, co ví, že funguje. Dál se doptávám, jestli ty naučené věty zkoušela na depresivní záchvat použít? (*mám předpoklad, že pokud jí už něco zafungovalo na jeden typ záchvatu, tak by to mohlo fungovat i na jiný*) Anička říká, že ne, protože ten typ záchvatu je jiný… že tam není ten „otravnej hlas v hlavě”, ale jen smutek.
Uvědomila jsem si, že sice mluvíme o nějakých typech záchvatu, ale vlastně nevím, co si pod tím představit. Proto klientku vyzvu, aby mi to více popsala.

<u>Komentář</u>: Na začátku každého sezení používám 2. Andersenovskou otázku – „Jak využijeme dnešní setkání?“, abychom našly s klientkou společné téma (Úlehla, 1999). Je pro mě důležité, aby si klientka sama řekla, o čem bychom měly mluvit. Chci v rámci připojení se ke klientce pochopit, jak ona rozumí svému problému, i když mám v hlavě nějakou svou představu, co to je „panický záchvat“ a „depresivní záchvat“. Při zpětném poslechu si uvědomuji, jak rychle jsme začaly pracovat. Možná by bylo vhodnější zůstat déle u vyjasňování zakázky a cílů terapie. Také jsem mohla využít 1. Andersonovu otázku a více zkoumat, jak se stalo, že Anička k Magdě docházela, co říká na „změnu terapeuta”? Jestli

je něco, co bychom my dvě měly dělat stejně/jinak? Mohla jsem i prozkoumat, jaký má klientka vztah k lékům.

Anička popisuje, že většinou večer začne přemýšlet nad různými věcmi a je z toho smutná. Nepřipadá si hezká, má pocit, že nemá kamarády, přemýšlí, jestli kdyby zemřela, tak by na to někdo reagoval. Popisuje, že to souvisí asi s tím, že je se sebou nespokojená a že si moc nevěří. Ptám se na výjimky, kdy záchvaty nejsou? Anička se zamýšlí a nakonec říká, že to asi bude souviset s menstruačním cyklem. Pátrám po tom, jestli jí něco pomáhá, aby to odešlo dřív? Klientka někdy usne pláčem, někdy je pak ráno v pohodě, někdy je ještě smutná. Zajímá mě, jak tomu rozumí, že to tak má? Odpovídá, že se snaží být vyrovnaná, ale nechápe, co se děje… (*příliš nerozumím, tak se ptám dál*) Kdy je vyrovnaná? Anička odpovídá, že se snaží už nějakou dobu budovat sebevědomí a záchvat jí to pak rozhodí. Reflektuji, že to vypadá, že už na sobě nějakou dobu pracuje a zajímá mě, co jí pomáhá k vyrovnanosti, jak to dělá? Anička mluví o tom, že jí pomáhá cvičení. Doptávám se na další zdroje – jsou to kamarádky, které někdy mají podobné problémy, někdy pomůže i hezky se obléct nebo si psát deník. Nakonec zmiňuje pozitivní sílu motivačních citátů, které mi předčítá z mobilu. Zajímá mě, jaký to má na ni vliv? Podle Aničky jí to naplní energií. Nakonec shrnuji, co mi zatím klientka řekla a ptám se, jestli je tam ještě něco, co jí pomáhá? Anička se zamýšlí a zmiňuje, že bere každý den léky, které by jí měly pomoct.

<u>Komentář</u>: Cíleně se zaměřuji na výjimky z problému a na Aniččiny zdroje. Chci pochopit, co se všechno skrývá pod pojmem "depresivní záchvat", ale na druhou stranu nechci rozvíjet „problem talk" (de Shazer et al., 2011). Také chci klientku ocenit za to, co už dělá, co zvládla… Hodně se zaměřuji na zdroje a používám otázku: „A co ještě?" aby mohla klientka rozvíjet téma, které by pro ni mohlo být užitečné (Úlehla, 1999).

Vracím se k tomu, že Anička zmiňovala, že už na sobě nějakou dobu pracuje. Ptám se ještě na vyrovnanost, kde se vzala? Klientka říká, že během minulé karantény se jí zvýšilo sebevědomí, pak mluví o horším období před Vánoci a říká, že za tento rok by se s záchvaty chtěla vyrovnat natrvalo. Mluví o tom, že panické záchvaty začaly asi před 3 lety, kdy byly nejhorší. Chvíli na to vzpomíná, popisuje, jaké to bylo… Poslouchám vyprávění, snažím se aktivně naslouchat a zajímá mě, jak to má Anička teď? Klientka říká, že je na tom lépe. Vracím se ještě k tématu vyrovnanosti a ptám se, jak souvisí s depresivním záchvatem? Anička říká, že depresivní záchvat zpochybňuje vyrovnanost a díky němu vidí budoucnost pesimisticky a má obavy. Je to pro ni ale hodně nové, protože se jí to objevilo teprve minulý týden.

<u>Komentář</u>: Nechci sklouznout k tomu, že budeme s klientkou jenom popisovat problém a vzpomínat, kdy to pro ni bylo těžké. Zároveň se posloucháním vyprávění snažím neztratit připojení. Tedy podle Zatloukala a Žákovského (2019) tzv. „tančíme kolem problému". Vyzdvihuji klientčiny silné stránky, zplnomocňuji ji. Zpětně mě napadá, že jsem mohla např. využít škálu k měření vyrovnanosti nebo položit „otázku na zázrak".

Pojmenování „depresivní záchvat" zní pro mě poměrně negativně, takže to Aničce nahlas reflektuji. Ptám se na to, jestli nemůže být k něčemu užitečný? Anička se dlouze zamyslí a nakonec říká, že to může znamenat to, že jí záchvat říká, že ještě není se sebou kompletně vyrovnaná, že by se měla na nějaké věci zaměřit. Ptám se, jestli je něco, co na ni „záchvat křičí", že se tomu má nejvíc věnovat. Na to Anička odpovídá, že jsou to věci týkající se maturity a vysoké školy. Chvíli o tom mluvíme, Anička zmiňuje, že by chtěla studovat medicínu, psychiatrii...doporučila jí to její psychiatrička, že by na to mohla být dobrá, když si sama něčím prošla. Já to mám také Aničce potřebu potvrdit – říkám, že někdy to může být dokonce výhoda a může pacientům více rozumět.

<u>Komentář</u>: Používám princip neutrality, nechci být vůči problému zaujatá s cílem jej odstranit, ale ptát se i jeho možnou užitečnost (von Schlippe & Schweitzer, 2001). Využívám toho, že klientka využívá „externalizační jazyk“, kdy problém odděluje od sebe samé a připojuji se k ní. Snažím se také o normalizování.

Dál mě zajímá, jestli jí myšlenky na maturitu k něčemu vedou? Klientka říká, že si přestává věřit v předmětech (biologie a chemie), stresuje se, že nebude dost dobrá. Mívala samé jedničky, ale distanční výuka pro ni byla těžká, dostala z obou předmětů nakonec dvojku, a to ji rozhodilo. Ptám se, jestli dvojka je pro ni špatná známka? Odpovídá, že v těchto předmětech ano, je na to dost citlivá. Všímám si, že už se sezení chýlí ke konci, proto to nahlas zmiňuji a shrnuji, o čem jsme spolu mluvily. Ptám se, jestli je ještě něco důležitého, na co jsem se nezeptala a mělo by to zaznít? Klientka říká, že řekla všechno, že ji nic nenapadá. Já pak shrnuji, že Anička nejdříve pracovala s bývalou terapeutkou Magdou, která ji odkázala na mě… tak mě zajímá, jaké pro ni celé sezení bylo? Klientka říká, že se vždycky po sezeních cítí lépe, protože „to ze sebe dostane, ty myšlenky všechny”, takže to bylo fajn. Nakonec se vracím ještě k tomu, jak často by se chtěla potkávat? Anička říká, že ze začátku 1x týdně, pak se uvidí. Domlouváme další termín a loučíme se.

2. sezení (6.5.2021)

Na začátku konzultace mluvíme o tom, že by další setkání proběhlo osobně. Ptám se, jak proběhl minulý týden, jestli je u klientky nějaká změna? Anička zmiňuje, že dnes byla na kontrole u psychiatričky, která jí zvýšila léky. Říká, že tento týden zase měla depresivní záchvat, brečela a byla smutná. Hned ale dodává, že je na sebe pyšná, protože psala test z chemie, dostala dvojku, ale vzala to v pohodě. Komentuji, že si pamatuji, že říkala, že tohle je důležitý předmět a že ne vždycky má z dvojky radost… a říkám, že mi připadá skvělé, že se umí pochválit, jak to zvládla. A zajímá mě, jak se stalo, že to teď vzala lépe? Klientka říká, že se s tím smířila, řekla si, že se nic neděje a že má motivaci se zlepšit. Ptám se, jestli už se jí to někdy stalo, že to takhle brala? Říká, že ano, motivuje ji, že kdysi dostala trojku a „dupla si” a dostala jedničku. Dodává ale, že to musí brát s rezervou, jinak má pocit, že zklamala sama sebe. Zajímá mě ještě, jestli si toho všimli ostatní, že byla v pohodě? Říká, že ne, že se o známce dozvěděla včera večer.

<u>Komentář</u>: Při zpětném poslechu si uvědomuji, že jsem se zeptala hodně obecně, jak proběhl minulý týden. Nejsem zvyklá mít sezení takto krátce po sobě, navíc nemám úplně vyjasněnou zakázku, takže chci klientce nechat prostor k tomu, aby mi řekla vše, co ona sama považuje za důležité. Používám ocenění a hledám další situace, kdy se problém neobjevil. Také se snažím zapojit do hovoru i ostatní „pozorovatele změn”, což se příliš nedaří. Možná jsem u toho tématu měla déle zůstat a více „kutat” další situace, kdy si ze známek nedělala těžkou hlavu.

Vracím se k tomu, že byla Anička dnes u psychiatričky a ptám se, jestli spolu ten depresivní záchvat nějak probíraly? (*mám potřebu si ověřit, jestli Anička tohle téma řeší, jestli třeba na něco nepřišla atd.*) Klientka říká, že se svěřila, že má tento záchvat nově, a proto jí lékařka zvýšila dávku. Doptávám se ještě, jestli o tom více mluvily nebo šlo jen o medikaci? Podle klientky šlo spíše o léky. Anička pak mluví o tom, že jí připadá, že se u ní objevuje sociální úzkost, ale myslí si, že je to tím, že je teď hodně doma a že až si zvykne, tak ten pocit zmizí. Reflektuji, že slyším, že teď to má těžší, ale že má nějakou naději, že to bude lepší? Anička přikyvuje.

<u>Komentář</u>: Při zpětném poslechu si uvědomuji, že jsem se vůbec nepozastavila nad zvýšením medikace, ani nad „novou diagnózou”. Beru to tak, že tohle není v mé kompetenci hodnotit – mám pocit, Anička své psychiatričce věří a léky vnímá jako součást léčby. Napadá mě, že

jsem se možná (se souhlasem klientky/rodičů) mohla s psychiatričkou spojit a sdílet nějaké informace. Zároveň jsem ráda, že jsem před 1. sezením neměla příliš informací o klientčiných problémech a diagnózách, díky kterým bych pak mohla mít spoustu předpokladů.

Shrnuji, o čem šla řeč na minulém sezení a ptám se, co by mělo být dnešním cílem, aby to bylo pro klientku užitečné? Anička chvíli přemýšlí a říká, že by se chtěla „pobavit o těch depresivních záchvatech". Různé problémy má odmalička a začíná o tom teď více mluvit, chce se s tím smířit. Když byla malá, tak si myslela, že „to dělala úmyslně" a teď jí došlo, že to úmyslně nedělala. Jsem z klientčina povídání zmatená, snažím se shrnout, jak jsem pochopila, kudy šla řeč. Anička mi vysvětluje, že má od dětství úzkostnou poruchu, která se projevovala tak, že nechtěla jíst, a taky měla strach ze smrti. Z toho všeho se dostala sama, ale před 3 lety přišly panické záchvaty a teď s tím souvisí i ty depresivní. Ptám se, jaké pro Aničku je, když si uvědomila, že za to nemůže? Že za to může nějaká porucha?

<u>Komentář</u>: Nejdřív jsem klientčině povídání příliš nerozuměla, ale bylo na ní vidět, že mi vše potřebuje říci… Minule jsme se žádné „anamnéze" nevěnovaly. Z vyprávění o problémech se snažím „vypíchnout" moment, kdy si klientka uvědomila, že za své problémy nemůže ona, ale nemoc.

Anička říká, že se jí ulevilo, ale teď je těžší vše přijmout. Zůstávají tam negativní emoce. Potřebuji si udělat jasno v tom, jaký je cíl dnešního sezení, proto se ptám, co by klientka dnes chtěla? Anička říká, že neví… pak začne mluvit o tom, že už vlastně zná příčinu svého strachu ze smrti – spojuje to s úmrtím otce své kamarádky, když jim bylo 8 let. se Parafrázuji to, co jsem slyšela a ptám se, zda jsem vše správně pochopila… protože ale nevím, na čem bychom měly dnes pracovat, tak se ptám, co by klientka potřebovala? Chce mluvit o tom, co se jí stalo v dětství nebo o tom, jak to má teď? Nebo je to ještě něco jiného? Klientka říká, že se chce věnovat příčinám svých problémů a souvislostem, protože sama se tomu teď věnuje a chtěla by vědět, na jaké situace si dát víc pozor. Ještě se více doptávám: K čemu by souvislosti chtěla najít? Anička mluví o strachu z jídla – když jí byly 4 roky, myslela si, že spolkla kost, byla z toho vystresovaná, a nakonec skončila v nemocnici, což je podle ní „trapný doteď". Mluví o tom, že dělala ostatním lidem problémy, pořád s tím není vyrovnaná. Ptám se, jestli můžeme dnes udělat něco pro to, aby to bylo jinak? Anička souhlasí, zmiňuje, že s Magdou udělaly některým vzpomínkám tzv. šťastný konec. Nechávám si vysvětlit, jak to funguje. Klientka mi popisuje, že poslala sama sebe do minulosti a ujistila se, že to překoná a že to není její chyba. Ještě něco by si řekla? Anička říká, že by chtěla slyšet pochopení i od ostatních lidí, kteří v těch situacích byli. Ptám se, jak jí to pomáhá, když si udělá „šťastný konec"? Anička říká, že je to uklidňující a že sice ví, že se to tak nestalo, „ale není to tak hrozný na to vzpomínat". Ptám se, co by se ještě dalo změnit v té vzpomínce na nemocnici? Anička se zamýšlí a vzpomíná, jaké to bylo… že se k ní lékaři nechovali dobře, ona sama byla vystresovaná, dokonce i její babička… že by bylo nejlepší, kdyby do žádné nemocnice nejela… Já přidávám svůj pohled: dítě ve 4 letech asi příliš nerozhoduje o tom, jestli pojede do nemocnice nebo ne a nemá nad tím kontrolu.

<u>Komentář</u>: Poslouchám a připojuji se ke klientčinu vyprávění, zároveň se doptávám se na cíl dnešního sezení. Chci navázat na předchozí práci Aničky a bývalé terapeutky dle pravidla „Když to funguje, dělej toho víc" (de Shazer et al., 2011). Dále přináším klientce nový úhel pohledu na situaci.

Aničce se tenhle pohled líbí, říká, že ji nikdy nenapadlo se na to takto podívat. Já ještě doplňuji, že když si představuji, co čtyřletá Anička musela zvládnout, tak si říkám, že musela mít velkou odvahu. Ptám se klientky, jak to vidí ona? Anička na to nereaguje, vzpomíná na to, jaké to bylo trapné, že ji to někdy pohltí. Ptám se, co by ještě dospělá Anička mohla říct

čtyřleté Aničce? Klientka říká, že potřebovala uklidnění, ale ani babička v tu chvíli nebyla klidná… Reflektuji, že už to říkala několikrát, že i ostatní byli vyděšení. Ptám se, jestli teď hledáme ty souvislosti, které chtěla nebo máme dělat něco jiného? Klientka říká, že to souvisí, že její úzkostná porucha začala tímto okamžikem. Pak totiž nechtěla jíst ze strachu, že zase v jídle bude kost. Snažím se o potvrzení a normalizování a říkám, že je pochopitelné, že měla strach. Říkám, že vidím v malé Aničce bojovnici, která se nechce dostat zpátky do nemocnice a proto nejí. Klientka říká, že by to (= problémy, co měla ve 4 a 8 letech) chtěla víc přijmout, zatím je na 60-70%. Na kolik % to chce přijmout? Říká, že na 90 %. Jsou dny, kdy má pocit, že to přijala a jsou dny, kdy se k tomu vrací. Ptám se, co by byla nejmenší změna, aby se mohla posunout k těm 90 %?

Komentář: Na klientce jde vidět, že o všem potřebuje mluvit, připadá mi, že úplně nereaguje na moje ocenění, ani na otázky na změnu. Zajímá mě, jestli děláme to, pro co si dnes přišla a využívám 3. Andersenovu otázku (Úlehla, 1999). Používám přerámování – klientčinu neschopnost jíst přeměňuji na schopnost nedostat se znovu do nemocnice (von Schlippe & Schweitzer, 2001) *a přicházím s pojmem „bojovnice“. Dále pracuji s nejmenší možnou změnou, která by ji mohla posunout k cíli „přijmout“ vzpomínky.*

Anička říká, že už o tom mluvila s rodiči, ale napadá ji, že by se mohla svěřit nějaké kamarádce, která si ji pamatuje z té doby. Slibuje si od toho větší ujištění. Má nějakou konkrétní, které by to chtěla říct? Anička odpovídá, že ano, že jsou s jednou v kontaktu. Je to něco, co by chtěla udělat v nejbližší době? Klientka mluví o tom, že se chtěly vidět, že se o to může pokusit. Oceňuji, že si na sama přišla na to, co by jí pomohlo a že pokud by s ní mluvila, budu ráda, když mi o tom povypráví. Zároveň zmiňuji, že čas sezení se chýlí ke konci a ptám se, jestli bylo klientce k užitečné? Anička odpovídá, že bylo, že ji hodně zasáhlo, když jsem řekla, že ve 4 letech dítě o ničem nerozhoduje, že by ji to nenapadlo… Dál se ptám, s čím bude odcházet? Klientka odpovídá, že se jí líbí označení „bojovnice”, že takhle o sobě nepřemýšlela. Já zadávám úkol: popřemýšlet, kdy si připadá jako bojovnice? Případně se i zeptat ostatních, jak to vnímají. Ještě se ptám, jestli je něco, co bychom si měly dneska říct, abychom to mohly uzavřít? Klientka říká, že ji napadlo, že jsem minulý týden řekla, že nemoc může brát jako dar… a že jí to taky zaujalo a napadlo ji vypsat si, v čem to může být přínos. Reflektuji, že se mi líbí, jak na sobě Anička pracuje a se smíchem říkám, že si na sebe dala dost úkolů. Domlouváme další, tentokrát už osobní sezení, předáváme si kontakt na messenger pro jednodušší komunikaci a loučíme se.

Komentář: Možná jsem mohla zkoumat, co to pro klientku znamená, že ví, kdy jí začala úzkostná porucha? Proč je to pro ni důležité? Také jsem se nepozastavila nad tím, že to Anička chce přijmout na 90%, nedoptala jsem se, co to znamená, proč ne 100% atd… Soustředila jsem se na upřímné ocenění klientky a zadání úkolu, který vycházel z dnešního sezení.

3. sezení (13.5.2021)

Poprvé se s klientkou setkáváme osobně. Hned na začátku zmiňuji, čím jsme skončily minulé sezení – Anička chtěla spoustu věcí vyzkoušet. Ptám se, jestli něco z toho stihla? Klientka říká, že se viděla s kamarádkou, která na ní vidí pokrok – svěřuje se sama od sebe. Ptám se, jaké to pro klientku bylo? Potěšilo ji to, je fajn vědět, že si to o ní myslí. Zajímá mě, jak se to stalo, že to teď tak má? Klientce připadá, že si to více uvědomuje a snaží se s tím víc pracovat. Chce nad tím vítězit, naučit žít a ovládat to, ale aby to neovládlo ji. Nerozumím, co znamená „to”, doptávám se. Podle klientky si „to” představuje jako hlas v hlavě nebo špatné myšlenky. Připomínám, že jsme se na minulých sezeních bavily o panických a depresivních záchvatech a ptám se, jestli je to ono nebo to je ještě něco jiného? Anička říká, že si to představuje tak, že má v hlavě nějaké špatné místo, které způsobuje všechno „tohlencto”. Klientka mluví o tom, že jí je lépe, ale že za to asi mohou léky a má strach, že

to po vysazení bude horší. Já se ještě doptávám na setkání s kamarádkou… Anička mluví o tom, že by spolu šly studovat do Prahy – je to jejich společný sen. Komentuji, že je hezké mít nějaký sen. Anička ale říká, že někdy, když se na něco moc upne, chce toho dosáhnout a nevyplní se to, přijdou deprese a panický záchvat. Říká, že je hodně ctižádostivá, což by do ní většina lidí neřekla.

Komentář: Mohla jsem se ještě víc doptat na strach z vysazení léků. Chtěla jsem ale co nejvíce vytěžit setkání klientky s kamarádkou, které pro ni bylo v mezidobí pozitivní.

Doptávám se na ctižádost, jestli to na ní někdo pozná, že je taková? Anička říká, že „na to nejvíc doplatila před 3 rokama, když dělala přijímačky". Chtěla uspět a „to ji dohnalo", ale teď se tomu snaží dát volný průběh. Ptám se, na čem ona sama tu ctižádost vidí? Říká, že na tom, že chce odmaturovat. Dodává, že už začíná být nervózní, protože rok nebyla ve škole.

Komentář: Při zpětném poslechu si uvědomuji, že jsem se příliš zaměřila na Aniččinu ctižádost, která mi připadala jako něco pozitivního, co by mohla využít jako zdroj. Neuvědomila jsem si, že je to i něco, co jí někdy činí potíže.

Shrnuji, o čem šla řeč a ověřuji si, zda je to, o čem mluvíme, to, co klientka potřebuje? Nebo máme dělat něco jiného? Anička říká, že by se chtěla dostat k tématu maturity a chce se na to psychicky připravit, má strach, že na tom bude špatně jako po přijímačkách. Mapuji, co se dělo. Klientka říká, že se zhroutila, a nakonec šla za psychiatričkou a dostala léky. Těmi se to zlepšilo, ale také se dozvěděla, že ji přijali, což jí uklidnilo. Reflektuji, že jsem slyšela, že Aničce pomohly léky a ptám se co ještě? To, že uspěla, pak už jí vše vycházelo. Dál se ptám, co ještě pomáhalo? Anička mluví o tom, že pomohly i kamarádky – trávila s nimi více času. Zajímá mě, jestli jí ještě někdo pomohl? Klientka říká, že začala chodit k Magdě. A dost jí zvedlo sebevědomí, že dostala ocenění za nejlepší žákyni. Reflektuji, že mi připadá, že hledala pomoc na více místech, shrnuji, co bylo řečeno a ptám se, jestli jsme ještě na něco zapomněly? Anička říká, že asi ne, ale že si možná ještě na něco vzpomene.

Komentář: Měla jsem pocit, že se možná nevěnujeme tomu, čemu bychom měly, proto jsem použila 3. Andersenovskou otázku. Klientka si vybrala téma jiné, tak jsem ji následovala a snažila "kutat" zdroje a cíleně používat otázku „A co ještě?"

Ptám se, jestli by se některý ze zdrojů, o kterých jsme mluvily, dal případně použít i v případě maturity? Klientka odpovídá, že se maturity bojí i proto, že neví, co bude pak studovat. Neví, co by chtěla v životě dělat, a to je něco, co ji děsí. Ptám se, jestli je to něco, co ji ovlivňuje, že na to myslí? Snaží se na to nemyslet, říká si, že má čas… Přemýšlím nahlas – naše téma se mělo týkat maturity, mluvily jsme o přijímačkách… co je tedy to, co bychom mohly dnes udělat? Anička neodpoví a rovnou pokládá otázku na k volbě povolání (VŠ) – jestli nevím, kde by se mohla otestovat? V tu chvíli se z role terapeutky přesunuji do role školní psycholožky a chvíli s klientkou rozebírám, jaké má možnosti a kde by mohla najít další informace. Nakonec ji odkazuji na Pedagogicko-psychologickou poradnu nebo jejich školní psycholožku. Klientka pak ještě chvíli mluví o volbě povolání, já ji přerušuji. Kdybychom se domluvily na tom, že volbu povolání si vyřeší s jinými odborníky, co bychom s tím tématem mohly udělat my dvě?

Komentář: Snažím se zachovat si pozici terapeuta, zároveň předat klientce nějaké kontakty a informace. Vidím na ní, že ji tohle téma trápí a nemohu ignorovat fakt, že jsem zároveň školní psycholožka a mám s tím zkušenost. Na druhou stranu se potřebuji zorientovat v tom, co bychom dnes měly udělat.

Klientka říká, že si myslí, že by na to přišla, kdyby poznala sama sebe. Přemýšlí nad tím, kdo vlastně je? Komentuji, že to je těžká otázka… a ptám se, jestli je to něco, čemu by se ve zbývajícím čase chtěla věnovat? Anička říká, že možná ano. Ptám se, jestli ji k tomu už něco napadlo? Klientka říká, že nedává najevo city, protože má strach, že toho někdo zneužije a obrátí proti ní. Působí křehce a vystrašeně, ale nepřipadá si tak. Někdy si připadá naopak silná a sebevědomá. Ptám se kdy? Když to „místo v mozku, ten hlas" dokáže zahnat pryč, když je „někde schovanej". Shrnuji, co mi klientka řekla a oceňuji, že si uvědomuje, že „tomu velí" ona a že hlas někdy zažene. Kdy se to povede? Anička říká, že na to ještě nepřišla, že mívá dny, kdy se vzbudí v dobré náladě a hlas je zalezlý, ale pak jsou dny, kdy vyleze. Reflektuji, že to je s ním asi těžké.

Komentář: Opět je mým záměrem zacílit na zdroje, všímat si, kdy klientka mluví o svých silných vlastnostech, o tom, co zvládla… Protože Anička nereagovala na otázku, kdy hlas zažene, zkusím jít na to jinak aneb když to nefunguje, dělej něco jiného (de Shazer et al., 2011).

Ptám se, jestli má hlas fyzickou podobu? Anička říká, že když je na tom špatně, hlas je ona, když je na tom lépe, má podobu tmavé skvrny. Je něco, co by mu Anička ráda řekla? Klientka odpovídá: „Proč tohle říkáš, když jsi vlastně já? Jako tobě nevadí, že nadáváš sám sobě? Co tím chceš docílit?" Zajímá mě, jaké to je, když to Anička řekla? Připadá si silnější. Chce se ještě na něco zeptat? „Proč jsi přišel?" Ptám se, jestli už Anička nemá nějakou odpověď na to, co po ní chce? Klientka pak mluví o tom, že má ještě jednu diagnózu, že má vtíravé myšlenky… hlas jí předhazuje, co udělala špatně. Podsouvá jí myšlenku na sebepoškozování. Anička ale zároveň říká, že nakonec vyhrává to racionální. Ptám se, kdo to vyhrává? Podle klientky je to „bojovnice." Mluvíme o tom, že posílit bojovnici je náš cíl – kdy se už projevila? Po chvilce ticha Anička odpovídá, že se snaží odporovat hlasu a podsouvat důkazy, že jeho tvrzení nejsou pravda. Ptám se po konkrétním případu z poslední doby, kdy se to povedlo? Klientka říká, že zrovna teď v pondělí. Ptám se, jestli je ještě nějaká situace, kdy zvládla hlas umlčet? Klientka pak mluví o dalších dvou situacích, kdy se jí to povedlo a říká, že je na sebe pyšná. Oceňuji, jak to zvládla a ptám se, co si ze sezení odnáší? Odchází s dobrou náladou, uvědomila si v sobě hlas a bojovnici a připadá jí, že se s tím bude dobře pracovat. Domlouváme se, že pokud bude mít čas, zkusí Anička ztvárnit bojovnici i hlas na papír a přinese je na další sezení.

Komentář: Jelikož klientka nereagovala na přímou otázku: „Kdy se jí povede zahnat hlas?", vrátila jsem se zpátky k popisu problému a společně jsme zkoumaly, jaký má vliv na klientčin život (Gjuričová & Kubička, 2003). Přemýšlím nad tím, že jsem možná mohla víc rozvinout metodu externalizace, ptát se více na hlas a bojovnici – Kdy přichází/odchází? Co ho živí? K čemu je dobrý?

4. sezení (20.5.2021)

Dalším sezením navazujeme na konec předchozího – Anička přichází s nakresleným obrázkem mozku – ztvárnila v něm hlas, bojovnici, depresi, úzkost a fantazii. Jsem hodně zvědavá a nechám ji obrázek svými slovy popsat. Podle Aničky se v centru mozku nachází „Já", kolem toho je úzkost, která ji svírá, kousek vedle je deprese, což je kamarádka úzkosti, která přichází po ní, teď momentálně sbírá sílu. Fantazie je únik před úzkostí a depresí, ta je všude kolem. Je tam také hlas (= červ), který se provrtává mozkem a snaží se dostat k „Já". Vzadu v mozku je pak bojovnice. Ptám se, jak se stalo, že úzkost má k Aničce nejblíž? Klientka říká, že je s ní celý život, všechno se navzájem ovlivňuje, ze sebe čerpá energii. Jak s tím souvisí bojovnice? Je bokem, protože nedokáže určit, kde přesně je. Ptám se, jaké to bylo si to nakreslit? Anička říká, že to bylo zajímavé, kreslila podle pocitů. S čím souvisí fantazie? Je negativní i pozitivní, někdy si klientka něco až moc vysní, značí to Aniččinu cílevědomost, ale když to nevyjde, živí to červa, ale někdy je to i únik. Co všechno se dá

popsat pod „Já”? Jsou to myšlenky neovlivněné jedním ze 3 „obyvatelů” mozku. Komentuji, že mi připadá, „Já” je největší. Podle Aničky záleží, jak je na tom, někdy ji úzkost moc svírá. Jak by obrázek nakreslila dnes? Úzkost i deprese by byly oddálené, červ by byl „zalezlej”, bojovnici by naopak „vytáhla”. Dá se to nějak popsat, jak to teď má? Klientka mluví o tom, že byla moc úzkostná celý život, ale konečně se dostává do normy, možná je to účinkem léků. Reflektuji, že už ušla dlouhou cestu, pracuje s psychiatričkou, pracovala s Magdou… jak by tu změnu popsala? Anička mluví o tom, že je pro ni nepříjemné jezdit MHD, souvisí to s tím, že není sebevědomá, má pocit, že se na ni lidi dívají, ale teď to bylo „na pohodu”. Popisuje situaci, kterou zvládla, říká, že ji to překvapilo. Ptám se, jak to, že to zvládla? Řekla si, že o nic nejde, ani se moc nedívala na lidi. Už se to někdy stalo? Je to poprvé. Zajímá mě, jestli o tom někomu řekla? Neříkala, ale taťka si všímá, že je uvolněnější, že její líp. A čím si myslí, že to je? Anička říká, že to je tím, že to nějak řeší, léčí se. Ptám se, jestli to, jak to teď má, jí takhle stačí nebo ještě něco potřebuje změnit? Má strach z návratu do školy, ale věří, že si na to časem zvykne.

<u>Komentář</u>: Přemýšlím nad tím, že jsem se mohla ještě více věnovat obrázku a vztahům mezi jednotlivými „obyvateli“ mozku a mohla tím strávit klidně zbytek sezení. Bylo by zajímavé použít třeba nějaké cirkulární otázky: Co dělá bojovnice, když se červ snaží dostat k „Já“?

Uvědomuji si, že jsem se nezeptala, co by si dneska ze sezení chtěla klientka odnést. Říká, že neví… má pár věcí, které by chtěla řešit, ale „blbě se o nich mluví” a neví, jestli je na to připravená. Ujišťuji klientku, že to záleží na ní. Anička zmiňuje, že když si to napíše do deníku, tak je o tom více schopná mluvit… není ale schopná si to tam napsat, má pocit, že si to přečte i někdo další. Znova ji ujišťuji, že nemusí o všem mluvit hned. Zároveň se ptám, pokud jsou věci, o kterých mluvit nemáme, je něco, co bychom naopak měly?

<u>Komentář</u>: Snažím se respektovat klientčino bezpečí a zplnomocňuji ji v tom, že je pouze na ní, o čem budeme mluvit.

Klientka říká, že má problém vyjadřovat city, mluví o tom, že to druhý nepřijme nebo se jí vysměje… zmiňuje, že ji přítel kamarádky požádal, aby natočila video, kde by se měla k té kamarádce vyjádřit. Na jednu stranu do toho chce jít, ale na druhou se bojí a raději by jí to napsala. Zajímá mě, jestli to je něco, co ví, že tak má a možná jí to i vyhovuje nebo jí to limituje a chce to mít jinak? Anička odpovídá, že ji to limituje, protože působí chladně a bez emocí. Přemýšlí, jak to vzniklo, může to být z dětství, kdy ji zasáhla úzkost, vnímá to jako mechanismus obrany. Ptám se na konkrétní příklad s videem – co by se jí chtělo udělat? Kamarádka je jí hodně blízká, takže by to chtěla natočit, ale je nervózní z reakcí ostatních, bojí se, aby to její video nebylo horší. Jakou roli hraje to, že jde o tu dobrou kamarádku? Bude to lehčí, protože jí může věřit.

<u>Komentář</u>: Přemýšlím nad tématem „hranic“. Vnímám, že klientka chce změnit své chování, na druhou stranu mám pocit, že je za tím nějaké „měla bych“.

Kde všude jí to dělá problém, že to nejde? Klientka mluví o adapťáku, kde si navzájem psali, jak na sebe působí – říká, že neví, co má lidem napsat. Reflektuji, že je někdy těžké lidem říkat, co si o nich myslíme a znova se ptám, jak by to chtěla mít? Chce si být schopná stát za svým názorem. Říká, že úzkost a červ tomu brání. Je něco, co jí ten červ říká? „To bude znít blbě”, „To bude trapný” Co nejhoršího by se mohlo stát? Anička říká, že by se na ni ten člověk mohl naštvat, přestat se s ní bavit. Už se to někdy stalo? Nikdy názor nepsala, takže neví. Je někdo, u koho by byla malá pravděpodobnost, že jí dá negativní zpětnou vazbu? Anička říká, že asi u té kamarádky, které chce natočit video. Reflektuji, že to na mě působí, že má Anička hranice, které si drží a zároveň se zkouší překonat. Je něco, co by té kamarádce chtěla říct nebo napsat? Klientka říká, že ji obdivuje, že umí projevit názor, že to ona neumí. Nakonec zmiňuje, že někdy ona sama argumentovat umí, ale ne všechny názory sdílí s

ostatními. Radši se podvolí, než aby stála za tím svým, možná ze strachu. Říká, že to patří k tomu tématu, o kterém nechce mluvit. Souvisí to prý s panickými záchvaty, které měla před 3 roky. Vztahují se k tomu hodně negativní emoce, proto se tomu snaží vyhýbat. Je těžké to přijmout. Shrnuji, jak jsem pochopila, kudy šla řeč. Jaké to pro ni teď je? Klientka říká, že se jí vrací vzpomínky na to, jak to bylo a myslí si, že to ještě pořád nepřijala. Reflektuji nahlas, jak tomu rozumím: chce projevit názor, protože to je nějaká dobrá vlastnost a nebyla bych k sobě pak neupřímná, ale zároveň je za tím to, že sama sebe chrání, aby se nepotkala s negativními emocemi.

Komentář: Mapuji, jak problém ovlivňuje klientčin život, používám externalizační jazyk. Možná jsem u toho mohla zůstat déle a více se ptát, jak červ a úzkost brání klientce ve vyjádření názoru.

Ptám se, jak to na ni teď působí a co si o tom myslí? Anička říká, že si někdy připadá šíleně a znova říká, že se jí o tom těžko mluví. Ujišťuji klientku, že o tom dnes nemusíme mluvit, že i čas se nám chýlí ke konci a nerada bych začínala něco, co nemůžeme ukončit. Ptám se, jaké to pro Aničku dneska bylo? Klientka říká, že když si k tomu tématu do deníku něco napíše, pokusí se to víc přijmout a možná o tom i více mluvit. Je za to ráda, protože to byla věc, před kterou utíkala, ale zjistila, že je o tom potřeba mluvit. Je něco, co se jí chce teď udělat? Nebo by si tady něco ráda odložila? Připadá si smířenější s videem a důležité je pro ni uvědomění hranic. Reflektuji, že jsem ráda za obrázek, domlouváme se, že si ho klientka vezme domů, aby na něm mohla něco změnit, kdyby chtěla, domlouváme další termín a loučíme se.

Komentář: Snažím se, aby se klientka cítila bezpečně a neměla pocit, že musí otevírat téma, na které není připravená. Zároveň si uvědomuji, že mám zodpovědnost za to, kdy a jak sezení skončí a nové téma bych stejně neotvírala.

5. sezení (3.6.2021)

Klientka mluví o tom, že pro ni byl náročný návrat do školy (*pozn.: návrat z distanční výuky*). Ptám se, jestli ještě něco udělala s obrázkem, o kterém jsme mluvily minule – Anička říká, že ho někam založila. Co by si z dneška chtěla odnést? Klientka říká, že neví. Shrnuji, že se vidíme po páté a zajímá mě, co z těch sezení pro ni bylo užitečné? Anička říká, že u sebe vidí posun. Dokonce ráno snídá, což znamená, že není ve stresu, bere to pozitivně. Zajímá mě, čím to je? Klientka si na sobě všimla, že když se vzbudí, má dobrou náladu, už ve škole nevnímá lidi kolem sebe. Kdysi byla ve stresu i z nich. V čem je to lepší? Klientka říká, že když by je vnímala, tak je taková „stísněnější", ale když je nevnímá, tak se chová normálně. Pátrám po tom, jak se to stalo? Podle Aničky jí pomohlo, když psala test z matiky a musela se na něj soustředit. A ten pocit přetrvává.

Komentář: Vracím se k obrázku z minulého sezení, ale zároveň dávám prostor mluvit o něčem jiném. Zaměřuji se na zdroje klientky. Napadá mě, že jsem mohla zeptat, zda se jí povedlo natočit video pro kamarádku.

Klientka pak začne mluvit o problému – začaly se jí klepat ruce a nohy a myslí si, že je to vedlejší účinek prášků. Taky znova zmiňuje, že byla ze školy unavená. Zároveň doplňuje, že tento týden už je to „víc v pohodě". V čem je tento týden jiný, že je to lepší? Anička si myslí, že to může být i počasím, ale i tím, že zjistila, že jí ve škole nic nehrozí, že si potřebovala zvyknout. Zajímá mě, jaké to pro klientku je? Říká, že se cítí dobře, že se vnitřně mění. Už se s nedá tak lehce manipulovat a je více schopná říkat „ne". Jak se taková změna stala? To si jí všimla teď někdy? Dva týdny zpátky si napsala do deníku, že taková bude (nenechá sebou manipulovat) a od té doby to na sobě pociťuje. Ptám se, jestli dělá od té doby něco jinak? Anička říká, že víc říká „ne", že se tak rychle nepodvolí. Zajímají mě

konkrétní situace. Třeba, když jí někdo radí, co má a nemá dělat, což jí hodně vadí, tak se to snaží dávat to najevo. Ptám se na další změny. Anička říká, že se snaží směřovat k tomu, jaká by mohla být.

<u>Komentář</u>: Poslouchám klientčino vyprávění o problémech, ale snažím se „chytat" pozitivních změn, které se staly, ptám se na výjimky.

Na čem by chtěla nejvíc pracovat? Na sebevědomí. Zkoumám, co si pod tím klientka všechno představuje. Podle Aničky to znamená stát si za svým, být si ve věcech jistá, říkat „ne"... Co by byl nejmenší krok k tomu, aby si řekla, že zapracovala na svém sebevědomí? Anička si chce najít brigádu. Ptám se, jak to s tím souvisí? Podle klientky je to přijmutí zodpovědnosti, je to něco nového, umění komunikace s lidmi…. to jsou ty věci, ze kterých má úzkost, je to mimo její komfortní zónu. A je něco, co můžeme udělat my dvě pro práci na sebevědomí? Klientka se zamýšlí a říká, že sebevědomí je pro ni i nalezení vlastního názoru. Říká, že to souvisí s tématem, o kterém není připravená mluvit. Reflektuji, že jsme na to už narazily minule, že je to pro ni něco důležitého, co by ji mohlo někam posunout, ale necítí se na to… má nějakou obavu, co nejhoršího by se mohlo stát, kdyby to řekla? Anička říká, že „je to těžký a zní to ujetě"… pak se odmlčí. Nakonec mě poprosí, jestli bych nemohla stopnout nahrávání, což udělám.

<u>Komentář</u>: Mám na paměti, že „malé cíle mohou vést k velkým změnám" (de Shazer et al., 2011). Mohla jsem se ale víc doptat na to, co by to přineslo? Byla jsem také hodně zvědavá na to, co je to za téma, které se klientka už několikáté sezení bojí otevřít a měla jsem spoustu nápadů, co by to mohlo být. Zároveň jsem se snažila svou zvědavost krotit.

Už mimo nahrávku klientka sděluje, že její rodiče jsou silně věřící, každou neděli společně s ní chodí do kostela. Anička si ale uvědomila, že už věřící není. Má pocit, že jen kopíruje názor rodičů, ale sama vlastně neví, jestli to cítí stejně. Je to pro ni hodně těžké, chtěla by být k nim, ale i k sobě upřímná, ale zároveň se bojí, jak budou reagovat. Oceňuji, že se mi svěřila s takovým tématem, vidím na ní, že je to pro ni náročné o tom mluvit. Klientka si vznik panických atak spojuje právě s tímhle svým konfliktem. Uznávám, že je to složitá situace a zajímá mě, jestli má nějaký katastrofický scénář, kdyby se svěřila? Rodiče by mohli být naštvaní, nepochopili by ji, byli by zklamaní… Zajímá mě, jestli už přemýšlela nad tím, jak by na to reagovala. Anička mluví o „obhajobě". Chtěla by jim říct, že se ještě hledá, že z toho má panické záchvaty… Mluvíme o tom, co by jí mohlo pomoct, aby byla schopna to říct? Podle klientky to může být „bojovnice", kterou má v sobě. Dál vedeme rozhovor o tom, jak by se bojovnice mohla objevit, jak Anička bude vědět, že s ní je? Klientka mluví o svém přívěsku, který má od narození, je to věc, kterou má stále při sobě a napadá ji, že by se bojovnice mohla do něj převtělit. Dál mluvíme o tom, kdy by mohla být vhodná chvíle na takový rozhovor? Anička zkoumá různá pro a proti, doptávám se na to, jestli by chtěla mít u toho oba rodiče nebo jen jednoho… Dostáváme se k tomu, že je pro klientku důležité mít nachystanou „obhajobu". Ptám se, co to znamená? Podle Aničky jsou to argumenty, kterými rodiče přesvědčí o svém názoru. Přináším nápad, jestli by si chtěla něco nanečisto zkusit? Klientka souhlasí a zbytek sezení si formuluje různé věty a argumenty, jak by to rodičům mohla sdělit, přemýšlí nad vhodným dnem v týdnu, kdy by se jí to mohlo podařit atd. Na konci sezení oceňuji Aniččinu odvahu se do tohoto tématu pustit a děkuji za důvěru. Zajímá mě, co jí sezení přineslo? Anička říká, že odchází s velkou úlevou. Je to poprvé, co se někomu svěřila a má ze sebe radost, že to dokázala. Je odhodlaná s rodiči promluvit.

<u>Komentář</u>: Snažila jsem se vytvořit prostor pro to, aby mi mohla Anička říct, co ji trápí, zbytečně ji nepřerušovat otázkami a ocenit, že o tom mluví. Co nejvíc jsem se pak doptávala na zdroje a zaměřovala se na to, jak klientka uskuteční sezení s rodiči.

Další práce s Aničkou

Po tomhle sezení jsme se s klientkou domluvily na dalším setkání za 14 dní. Anička se mi v mezidobí ozvala se zprávou, že s rodiči mluvila a vzali to poměrně dobře – nebyli nadšení, ale snažili se pochopit, že „se teď hledá“. Zároveň se z dalšího sezení omluvila – má teď spoustu povinností ve škole, uzavírají se známky… Napsala mi, že jí terapie pomohla v tom, že už více vyjadřuje svůj názor a smiřuje se s nějakými věcmi z minulosti, které ji ovlivňují. Má ještě nějaká témata, na kterých by chtěla dál pracovat a ozve se, až bude potřeba.

S Aničkou jsme se pak potkaly na začátku září – klientka chtěla řešit téma stresu ze školy, opět se objevilo téma „co bude po škole?“, vrátil se jí „depresivní záchvat“. Klientka také vyjádřila přání přizvat na sezení i rodiče. S klientkou tedy dále pracujeme na tématech, která jsme otevřely na prvních pěti konzultacích.

Závěr

Při psaní této práce se mi zase potvrdilo, jak moc je důležité se ke konzultacím vracet a reflektovat svou práci. Otevřelo mi to nové možnosti, kudy jsem se v terapii mohla vydat a mohla jsem se zamyslet nad tím, jaké jsou moje silné stránky a na čem by se dalo zapracovat. Od začátku své praxe na sobě vidím posun v různých aspektech své práce – jsem více zvědavější a důslednější ve snaze vytěžit to, co jsme načali, více využívám otázku „A co ještě?“ Také jsem se více naučila pracovat s tichem – dříve se mi stávalo, že pokud byla delší pauza, vyplnila jsem ji otázkou. Využívám také více práce s reflektujícím týmem – přiznám se, že v začátcích jsem si připadala „pod drobnohledem“ dalších terapeutů, kteří hodnotí moji práci a byla jsem častokrát nervózní, teď je to pro mě (i klienta) vítané zpestření, které přináší nové pohledy a nápady. Myslím, že mojí silnou stránkou je „silná pětka“ a Andersenovské otázky, které používám na každém sezení. Často využívám otázky zaměřené na výjimky z problému nebo na klientovy zdroje.

Je ale spousta věcí, na kterých chci dále pracovat – všimla jsem si, že často pokládám více otázek za sebou. Chtěla bych více pokládat cirkulární otázky a využívat škálu nebo otázku na zázrak. Dále bych chtěla zapracovat na dojednávání zakázky a cílů. Chci se naučit nespěchat a nesnažit se hned o nějaký výkon, něco rychle vyřešit, ale víc prozkoumávat, zůstávat „na místě“, zklidnit se. Do budoucna bych se chtěla více pouštět do praktikování narativní terapie.

Použitá literatura a zdroje

de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., McCollum, E., Trepper, T., & Berg, I. K. (2011). *Zázračná otázka: Krátká terapie zaměřená na řešení*. Praha: Portál.

Gjuričová, Š., & Kubička, J. (2003). *Rodinná terapie: Systemické a narativní přístupy*. Praha: Grada.

Úlehla, I. (1999). *Umění pomáhat: Učebnice metod sociální praxe*. Praha: Sociologické nakladatelství.

von Schlippe, A., & Schweitzer, J. (2001). *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta.

Zatloukal, L., & Žákovský, D. (2019). *Zázrak tří květin: Terapie zaměřená na řešení s dětmi a dospívajícími*. Praha: Portál.