

Závěrečná kazuistika

Vypracovala: Mgr. Michaela Zelbová

Psychoterapeutický výcvik Umění terapie

UT 16 2016 – 2021

Vedoucí výcviku: Mgr. Ivan Úlehla

Obsah

Obsah	2
Úvod.....	3
Terapeutický proces a popis konzultací	4
Úvodní setkání a kontext spolupráce.....	4
2. konzultace.....	5
3. konzultace.....	7
4. konzultace.....	8
5. konzultace.....	10
6. konzultace.....	11
7. konzultace.....	12
8. konzultace.....	13
9. konzultace.....	15
Poslední konzultace	16
Zhodnocení.....	18
Co se dařilo	18
Co fungovalo.....	19
Co mohlo být lepší	19
Co jsem se naučila.....	20
Literatura.....	22

Úvod

Předkládaná kazuistika je ukázkou mojí terapeutické práce, která je v kontextu mé běžné praxe spíše méně typická tím, že se jedná o spolupráci se soukromým klientem. Většinu svého pracovního času se věnuji terapii a poradenství v rámci Krizového centra pro rodinu (kde mi ale zaměstnavatel nedovoluje poskytovat nahrávky konzultací).

Přesto se pokusím na tomto textu ilustrovat, jakým způsobem dojednávám s klientem zakázku a zaměřuji se na preferovanou budoucnost, jak vedu konzultace. V textu je také popsána práce z externalizací, kterou jsem se při práci s klientem rozhodla zařadit a se kterou poměrně často (i když trochu jinou formou) pracuji během terapií s dětskými klienty.

Spolupráce s klientem Jindrou byla dlouhodobá a ve skutečnosti proběhlo ještě o něco více konzultací, než kolik jsem jich v textu uvedla. Několikrát se stalo, že mě klient požádal o odbočení z tématu spolupráce a řešili jsme konkrétní situaci, která ho v životě rozhodila. Na klientovo přání jsem v těchto případech byla ochotná přistoupit, i když některé se našeho kontraktu týkaly jen částečně a některé vůbec. Pro lepší přehlednost práce a také s ohledem na požadovaný rozsah práce jsem se ale rozhodla tyto konzultace do textu nezařadit.

V textu popíšu a okomentuji průběh jednotlivých konzultací. V některých případech opíšu své i klientovy konkrétní výroky. Pokusím se reflektovat, jakým způsobem přemýšlím nad svou prací a co mě vede k jednotlivým způsobům práce.

Terapeutický proces a popis konzultací

Úvodní setkání a kontext spolupráce

Klient Jindra (33let) přichází na doporučení mojí kolegyně. Před první konzultací o něm nemám žádné bližší informace. On pouze ví, že jsem terapeutka ve výcviku a že kolegyně, která mě doporučila, má důvěru v mou práci. Je tedy otázkou prvního setkání zjistit co nejvíce informací.

Začínám Andersenovskými otázkami (Úlehla, 1999). Snažím se zmapovat, jak se ke mně klient dostal, kde se vzal ten nápad, jakou práci už má za sebou.

Zjišťuji, že práce, včetně té terapeutické má Jindra za sebou dost. Ke mně se dostává po tom, co jeho terapeutka přestala v koronavirové době fungovat. Proto jsem se rozhodla během úvodního setkání prozkoumat, co už klient odpracoval a začít domlouvat zakázku, které bychom se měli věnovat spolu.

Zjišťuji, že klient již před třemi lety začal navštěvovat psychiatra a poslední cca rok začal chodit k terapeutce. Jindra popisuje, že díky tomu začal „fungovat v běžném životě.“ Tento výrok nenechávám být a ptám se po jeho významu. Klient na příkladech popisuje interakce s kamarády, které zvládá lépe. Nereaguje tak silně na necitlivé poznámky apod. Dále mluví o tom, že si přišel na to, co chce v životě dělat (ve smyslu zaměstnání). Odváží se také jít na pohovory, přestože zažívá obrovskou úzkost z toho, že během nich selže. Dříve by ho paralyzovala natolik, že by se pohovoru raději vyhnul úplně. Snažím se tyto oblasti života blíže prozkoumat. Klient má tendenci zlepšení ilustrovat na konkrétních příkladech a příbězích.

Ke zmapování zlepšení používám měřicí otázky, jak je popisuje např. Berg (2013) nebo Úlehla (1999). (Případně viz ukázka 35:45). Využívám škálu 0 – 10, kdy 0 znamená úplný začátek cesty a 10 – funguje podle svých představ, má odvalu, ví, co potřebuje. Škálu znázorňujeme taky vizuálně na flip chart. Klient svůj současný stav zakresluje na 6-7. Opět se doptávám po významu čísla.

Jindřich popisuje že:

- Jasně ví, co chce dělat.
- Zná své silné stránky a ví, jak je využívat.
- Ví, že má nějaké potřeby, snaží se je artikulovat ostatním.
- V některých situacích má dojem, že funguje lépe než ostatní.

Při dotazu, kam by chtěl klient na škále během terapie dojít, odpovídá, že pravděpodobně na 11. Jak takový stav vypadá, nedovede přesněji popsat. Vnímá terapii jako kontinuální práci na sobě. Zpětně si uvědomuji, že mě klient touto odpovědí zaskočil. Mohla jsem se v takovém případě věnovat dalším stupňům na škále, třeba 8, která by byla dalším krokem naší spolupráce.

V závěru si uvědomuji, že se v konzultaci objevilo mnoho témat. Cíl spolupráce (Berg, 2013) stále nevnímám jako jasně definovaný. Tuto svou úvahu zveřejňuji a navazuji dotazem: „*Co je ta první věc, na které bychom měli příště začít pracovat?*“

Pro Jindru je nyní aktuální téma strachu z pohovorů. Potřeboval by dodat odvahu a reflektovat absurditu některých jeho obav.

Klient odchází s tím, že si promyslí, zda by mu vyhovovala spolupráce se mnou. V mezičase se ozývá, že by rád ve spolupráci pokračoval.

2. konzultace

Klient na začátku konzultace přichází s tím, že se pohádal s kamarádem na jedné z večeří, které pořádá pro přátele. Na večeřích si dává záležet, pečlivě shání suroviny atd. Kamarád tyto večeře kazí hovory o politice. Nyní neví, jak se má zachovat. Zároveň mluví o tom, že téma z minula, tedy strach z pohovorů, je pro něj stále aktuální.

Vracím se tedy k dojednávání kontraktu (Berg, 2013). „*Potřebuju se teď zeptat, co z toho, o čem jste mluvil, je pro vás důležité. Čemu se máme věnovat?*“ Klient nakonec říká, že by rád navázal tam, kde jsme skončili minule. Mluví o tom, jak ho strach paralyzuje a vede k pasivitě. „*Radši neudělám nic, než abych udělal něco blbě.*“ Tento postoj a strach ze selhání se odráží i v dalších oblastech života, např. při hledání

partnerky. („Radši tu holku neoslovím, než abych zažil odmítnutí.“) Vnímám tady posun tématu spolupráce od odstranění strachu z pohovorů k odstranění strachu nebo úzkostí, které klienta provází i jinde.

Vybavuje se mi povídání ze začátku konzultace o večerech, které pořádá pro přátele. Pokouším se je využít k hledání síly (Schlippe, Schweitzer, 2006). Běží mi hlavou hypotéza, že by se mohlo jednat o možnou výjimku z problému, jak ji chápe Shazer. Možná by v této situaci bylo možné najít klientovi zdroje. (Úlehla, 1999). Večeře připravuje přesto, že má obavy, že se něco pokazí. Klient uvádí, že mu pomáhá:

- Najít si čas na to, aby se „v tom zorientoval.“ (např. recepty si dopředu nastuduje apod.)
- Ví, že u některých částí večeře může riskovat, že se nepovedou.

Snažím se zjistit více. „*Jak to, že tuto situaci zvládáte s přehledem?*“ Pro klienta má význam „dobrý pocit,“ po tom, co udělal něco pro druhé. Díky tomu, co vytvořil, měli příjemný večer.

Přestože mám dojem, že bychom tento zdroj mohli ještě více rozvinout, nedaří se mi u něj zůstat. Klient má tendenci za každou rozmluvou o jeho zdrojích nebo silných stránkách dodat nějaké ale. Pro mě je obtížné se jich držet. Mám dojem, že bych šla hlavou proti zdi a narušila připojení ke klientovi (Úlehla, 1999) a nebyla schopná respektovat tempo klienta (Zatlkoukal, Žákovský, 2019).

Při zpětné reflexi práce si uvědomuji, že jsem se málo věnovala dojednávání cíle spolupráce (Berg, 2013). Ten nebyl po prvním sezení stanoven dostatečně pečlivě. Nyní jsem po tom, co klient přinesl téma hádky s kamarádem, dojednávání zjednodušila na volbu tématu konzultace. Pro sebe jsem si cíl pojmenovala jako život beze strachu. V následující konzultaci se nám podaří tento cíl rozebrat více konkrétně.

3. konzultace

Během této konzultace se snažím zjistit více o přání klienta a zaměřit se na preferovanou budoucnost (Zatloukal, Žákovský, 2019). Mám dojem, že naše předchozí popisy byly trochu povrchní a jen málo se mi dařilo klienta odklonit od jazyka popisujícího, co všechno je s ním špatně. Chci se tedy zaměřit na jinou konstrukci skutečnosti (jak o ni píše např. Schlippe a Sweitzer, 2006; resp. Maturana a Varela, 2016).

Měla jsem dojem, že se s klientem trochu točíme v kruhu. Proto jsem se rozhodla udělat něco jinak a využít hravější techniku, kterou obvykle používám hlavně při práci s dětmi – kouzelnou hůlku. Co by si klient vyčaroval, kdyby měl kouzelnou hůlku? Jindra nad odpovědí přemýšlel pečlivě. Odpověď zněla – aby byl o 17 let mladší (a zacházel se svým zdravím zodpovědněji), měl americké auto, železniční muzeum, později přiznává, že ještě holku, která vypadá jako Scarlett Johansson. Reflektuji svůj dojem, že tenhle popis se velmi liší od toho, který jsem dostala, když jsem se ptala na klientovo přání na začátku spolupráce. V hlavě se mi rodí hypotéza, že klient je svázaný svými ohledy na očekávání ostatních. Možná to souvisí s jeho strachem. Hypotézu s klientem ověřuji. (Schlippe, Sweitzer, 2006) Klient s mým komentářem souhlasí. S ohledem na to se věnuji dotazům na preferovanou budoucnost, resp. práci na cíli naší spolupráce:

- „*Jakej byste byl, co byste dělal, kdybyste neřešil očekávání ostatních?*“
„*Neměl bych ten strach... Věděl bych, že se nemůžu zavděčit každému...*“
- „*Jak by to vypadalo, kdyby šel takový Jindra na pracovní pohovor? Jaký byste měl pocit před tím pohovorem?*“
„*.....Zajímal bych se, jestli tam budu spokojenej....Na pohovor bych se těšil.*“
- „*Jaký by byla první známka, že se stáváte takovým Jindrou?*“
„*Ta známka je, že ten cílový stav umím definovat.*“
„*To už umíte?*“

„Ano. To je Jindra, který nemá strach, věří ve své schopnosti nebo že se věci dějou z nějakého důvodu. Nemusí se přizpůsobovat tomu, co si druzí lidé myslí.“¹

Pokračuji v rozvíjení tématu Schazerovskou otázkou na zázrak. Tou se dostávám trochu do pasti. Klient říká, že kdyby se probudil po zázraku, jako první by pocítil strach, že ten stav nevydrží. Ptám se tedy, zda by se toho pocitu dovedl zbavit. Odpovídá: *„Kdybych věděl, jak jsem do toho stavu došel.“* Končím otázkou: *„Kdo by si té změny všiml?“* Klient nedovede odpovědět. Nezbyvá čas se zázraku dál věnovat. Ukončuji s přáním navázat příště.

4. konzultace

Podle plánu navazuji na otázku, která padla v závěru poslední konzultace. Nedaří se mi ji však vytěžit. Klient nemá důvěru ve zpětnou vazbu ostatních. Při poslechu nahrávky mám dojem, že odpověď na otázku kvůli tomu klientovi nepřipadá významná. Zkousím tedy dotaz přeformulovat a ptám se: *„Co by teda druzí viděli?“*

„Byl bych plně smířený s tím, jaký jsem, jaký život žiju...Kdo s tím má problém, to je jeho problém. Já bych si za tím stál.“

Mám dojem, že máme lepší představu o preferované budoucnosti a zařazuji měřicí otázku (Úlehla, 1999). Využívám škálu, kde desítka je stav, který jsme minule popsali. Rekapituluji popis z předchozí konzultace. Klient mě však trochu zaskočil. Říká, že škála je pro něj příliš abstraktní. Věnujeme se proto ještě více popisu desítky. Klient částečně opakuje už řečené. Přidává: *„...nemám strach z toho, co bude... Víím, co můžu a nemůžu ovlivnit a neobávám se toho, co nemůžu ovlivnit. Řeším tady a teď...“* Jindrovi se ale ani poté nechce svůj současný stav umisťovat na škálu. Mluví o úzkosti z toho, že by se umístil špatně a tím pokazil celou naši práci. Při zpětném poslechu nahrávky mě napadá souvislost s dalšími strachy a obavami klienta, ale během konzultace téma nechávám být. Jindřich říká, že ví, kde je a taky si dobře pamatuje, jaké to bylo být na

¹ Tento výrok vnímám jako zatím nejpřesnější popis cíle klientovy práce. Později během spolupráce Jindra tento popis zopakuje jako to důležité, k čemu by rád došel.

nule. Odkláním se tedy od snahy dostat z klienta konkrétní číslo a zaměřuji měřící otázky na zlepšení, ke kterému už došlo.

„Jak jste se z té nuly dostal?“

„Poslouchal jsem svého terapeuta.“

„Co vám říkal takového, že to pomohlo?“

Klient mluvil o tom, že nejdůležitější pro něj bylo navázání terapeutického vztahu. Díky tomu získal člověka, kterému může říci o svých problémech a nebude ho soudit. Uvědomuje si, že nyní dokáže některé situace řešit lépe než dřív.

Po významu tohoto tvrzení se snažím pátrat více do hloubky. Zjistit, co to pro klienta znamená a zda za tím dokážeme najít další zdroje a dozvíme se, jak došlo ke zlepšení. Zároveň vnímám hovor o tom, co klient dokázal jako prostředek ke zplnomocnění (Úlehla, 1999). Kladu otázky:

- *„Co to vlastně umíte?“*
- *„Co to dělá s tím strachem?“*
- *„Jak jste se to naučil?“*

Jindra popisuje, jak se naučil lépe řešit konflikty. Díky tomu se konfliktů tolik neobává. Věří totiž ve své schopnosti, ví, že je zvládne. Pomohlo mu k tomu také pochopení vlastního vzteku. Ptám se, jak se tohle naučil a jak mu to pomohlo. Mluvíme o meditaci a četbě literatury, co mu to přineslo atd. Snažím se v této fázi klienta oceňovat a vyzdvihnout nesamozřejmost toho, co dokázal.

Dozvídám se, že v některých situacích mu to pomáhá se strachem. Například nemá strach, co si lidé pomyslí, když se dozvědí, že rád staví z lega a sbírá ho. Stojí si za tím. Pokud se to někomu zdá směšné, je to jeho problém. Snažím se zjistit více. Skutečně je to oblast, kde se Jindra cítí sebevědomě, dokáže být asertivní, nebojí se, co si druzí myslí. Dozvídám se, že v minulosti s legem i obchodoval, vytvářel manuály pro ostatní a podílel se na výstavě lega.

5. konzultace

Na další konzultaci přichází klient velmi frustrovaný ze současné situace. Mám na mysli situaci pandemie covidu-19. Dopadá na něj izolace a frustrace z nesystémových kroků vlády. Říká, že většinu své energie vynakládá na to, aby stav zvládl. Má dojem, že naše spolupráce se kvůli tomu nikam neposouvá.

Rozhodla jsem se tedy konzultaci věnovat tomu, s čím klient přišel a především se zaměřit na hledání zdrojů a silných stránek, které by mohly klientovi pomoci toto období překonat.

Doptávám se více na „stagnaci“ v naší spolupráci, o které mluvil Jindra na začátku. Jindra použil metaforu stoupání na kopec. Říká: *„Nepadáme úplně dolu, ale někde se schováváme před vánicí.“* Těto metafory se pokouším využít podobně, jako bych využila škálu. Zajímám se, díky čemu klient „nepadá dolu,“ a tím pátrat po zdrojích, díky kterým situaci zvládá.

Dozvídám se, že Jindrovi pomáhá:

- Konzultace se mnou. Může se na nich otevřeně bavit o tom, jak se mu skutečně daří.
- Když se dozví něco zajímavého.
- Když ho někdo požádá o pomoc s problémem. Soustředí se na řešení a dělá něco, co není zbytečné. Zároveň to zaměstná jeho pozornost.
- Být středem pozornosti. Té se mu v době pandemie, kdy se neseťkává s přáteli, dostává téměř pouze na konzultacích se mnou, kde mu stoprocentně věnuji svou pozornost.

6. konzultace

Během této konzultace se snažím vrátit myšlenkami tam, kde jsme skončili před minulým setkáním. Při přípravě na sezení s klientem mi neustále vyvstává ústřední téma strachu, který je spojený s obavou z toho, jak ho vnímají, resp. přijímají ostatní. Mám dojem, že se točíme okolo téhož a ráda bych to nějakým způsobem narušila.

Svoje myšlenky zveřejňuji před klientem a začínám dotazem: *„Jak se vlastně přijímáte vy?“* Klient říká: *„Jsou ve mně takoví dva Jindrové.“* Jednoho popisuje jako toho, který ho vrací do reality, druhého jako Jindru, který požaduje stoprocentní výsledky a nemá realistické požadavky. Tento klientův popis jsem se rozhodla využít pro Whiteovskou externalizaci (Schlippe, Sweitzer, 2006). Zpětně si uvědomuji, že se možná nejedná o úplně jednoznačné oddělení klienta od problému. Klient tyto „hlasy“ stále pojmenovává svým jménem s přidaným přívlastkem. Přesto jsem se ale rozhodla touto cestou jít. Pravděpodobně mylně si prvního Jindru vykládám jako toho „hodného.“ Ptám se: *„Co se s vámi děje, když vede ten první?“* Dozvídám se, že nejspokojenější je klient, když s ním není ani jeden z nich. To se daří, když se soustředí na nějakou činnost. Jinak neexistují jeden bez druhého. První slouží k tomu, aby usměrňoval druhého. Kdyby nebyl, ten realistický by vůbec potřeba.

Žádám klienta, abychom si obě postavy nějak pojmenovali. Docházíme k Věčně nespokojenému Jindrovi a Usměrňujícímu Jindrovi. Snažím se o Věčně nespokojeném Jindrovi zjistit více. Ptám se:

„Co má nejraději?“

„Kdy je mu dobře?“

„Zkuste si představit situaci, kdy přijde. Jak by vypadala taková situace, kdy by se rozhodl zase odejít?“

S klientem společně zkoumáme, kdy se objevuje, o co mu jde, co říká. Během rozhovoru se vyjádřím nepřesně a popisuji, že ho Věčně nespokojený Jindra kritizuje. Klient mě opravuje a dostáváme se k tomu, že svého „*vnitřního kritika*“ už se zbavil.

Tento výrok mě přirozeně zaujal jako zdroj síly, něco, co klient už zvládl. (Schlippe , Sweitzer, 2006) Chci se dozvědět více. Zajímám se, jak to Jindra udělal. Klient popisuje, že ho s předchozí terapeutkou „roztrhal.“ Má tím na mysli, že roztrhal obrázek, který ho symbolizoval. To pomohlo společně s četbou knih o vnitřním kritikovi, kde se dozvěděl o příbězích jiných lidí, kteří zažívají něco podobného. Pochopil, že to že mu ten hlas něco říká, ještě neznamena, že ho musí poslouchat. Také ho pomohlo jednoznačně ho pojmenovat a identifikovat.

Zjišťuji, jak by chtěl klient naložit s Věčně nespokojeným Jindrou. Jindra odpovídá, že není potřeba ho zničit. Stačilo by ho jen vychovat, vycvičit.

Sezení ukončuji domácím úkolem. Využívám ho hlavně k tomu, abychom příště dokázali navázat tam, kde jsme skončili. Prosím klienta, ať se zamyslí nad tím, co by vlastně Věčně nespokojeného Jindru potřeboval naučit.

7. konzultace

S klientem navazujeme na předchozí konzultaci. Říká, že více přemýšlel o tom, čeho se snaží Věčně nespokojený Jindra dosáhnout – přál by si, aby Jindřich snížil svoje standardy. Pokouším se hrát ďáblova advokáta. Ptám se: „ *Nemůže to být k něčemu užitečné? Připadá mi, že to možná myslí dobře.*“ Po delší rozpravě se dostáváme k tomu, že ne. Pro klienta jsou jeho standardy důležité. Říká: „ *To bych zpochybnil sám sebe.*“

Podle Jindry by mohl být užitečný možná v nějaké krizové situaci, kdy by bylo nebezpečné snažit se věci udělat perfektně. Jinak je to jen takový „*čertík na rameni*“, který otravuje.

Vracíme se k otázce, co je potřeba Věčně nespokojeného Jindru naučit. Docházíme k tomu, že je potřeba ho přesvědčit, aby moc nevylézal. Pokud vyleze, je potřeba mít pro něj odpověď. Klient dochází k tomu, že by bylo ideální, kdyby věčně nespokojeného Jindru naučil být konstruktivní. Tak, aby bylo možné s ním vést konstruktivní dialog. Ptám se, co by na Věčně nespokojeného Jindru tak mohlo fungovat.

Dozvídám se, že by se s ním dalo snáz vyjít, kdyby klienta tolik nestresoval. Jindřich si uvědomuje, že když on je v klidu, „čertík“ otravuje míň.

Věnujeme se také chvíli tomu, proč je pro klienta tak důležité mít věci perfektní. Vycházím z hypotézy, že pokud si bude klient jistý tím, proč je to pro něj důležité, možná bude snazší „čertíka na rameni“ zahnat. Tuto hypotézu ke konci sezení také zveřejňuji. Jindra se nad ní zamyslel, ale není si jistý, jestli je nebo není užitečná. Klient mluví o tom, že mu perfektní věci dělají radost. Věci, které jsou průměrné, ho nepřežijou. Jindra věří, že „*vysoký standard přežívá.*“

V závěru dávám Jindřichovi za domácí úkol pozorovat, jak probíhají interakce s věčně nespokojeným Jindrou. Povedlo se někdy diskutovat konstruktivně, tak jak by si to představoval?

8. konzultace

Během této konzultace pokračujeme s klientem prací s externalizací jeho věčně nespokojeného já. Klient popisuje příběh malování herní figurky, které se nedařilo tak, jak by si to představoval. Říká: „*Věčně nespokojený Jindra se tentokrát musel smířit s tím, že lepší už to nebude.*“ Tento výrok klienta vnímám jako příležitost k pokládání otázek na zlepšení a hledání výjimek z problému (Schlippe a Sweitzer, 2006). Ověřuji, zda klient skutečně může tuto situaci vnímat jako zlepšení. Ptám se: „*Mně to trochu zní jako ten konstruktivní dialog, o kterém jsme mluvili minule. Vnímáte to tak?*“ Klient mou hypotézu potvrzuje, pokračuji dotazem: „*Jak jste ho k tomu přiměl?*“ Jindřich popisuje průběh jeho vnitřního dialogu.

Odkazuji se na domácí úkol z minula. Ptám se, jestli klient pozoroval, kdy ten vnitřní dialog probíhal konstruktivně, jak by si přál. Odpovídá, že právě tohle byl ten příklad. Chci ověřit definici toho, kam v této fázi práce směřujeme. Ptám se: „*Bylo to to ono? Takhle byste to chtěl?*“ Jindra na to svou představu upřesňuje. Říká, že by to fungovalo lépe, kdyby byl Věčně nespokojený Jindra více smířený s výsledkem, pokud by věděl, že tomu klient dal maximum. Dodává: „*Myslím, že tohle je něco, co bych ho*

dokázal naučit.“ Snažím se po zbytek konzultace co nejvíce upřesnit cíl tohoto úseku spolupráce, pokládám otázky na řešení.

„Jak byste to poznal, že už se to naučil?“

„Čeho byste si všimnul?“

„Čeho by si všimli ostatní?“

„Co ještě?“

Klient popisuje preferované „chování“ Věčně nespokojeného Jindry. Říká: *„Prostě by podával hlášení o tom, co je nového. Nebylo by to o tom, jak je nespokojený. Prostě by konstatoval, jaká je situace...Všimnul by si toho kdokoliv, kdo by byl u toho...Pracoval bych efektivněji, protože bych neplýtval energií.“*

Po zbytek konzultace se věnujeme otázkám na řešení a vytvoření co nejplastičtějšího obrázku toho, jak by situace vypadala. Během povídání také padne z mé strany dotaz, zda by nebylo potřeba postavu přejmenovat. Už by přece nebyl věčně nespokojený. Jindra je proti, je zvyklý, že co je pojmenováno, to už se nepřejmenovává.

Uvědomuji si, že s tímto konkrétním klientem si můžu dovolit přinášet vlastní hypotézy a také toho často využívám. Neodkývá něco, s čím by nesouhlasil, pouze z respektu ke mně. Pokud přinesu svůj postřeh, Jindra o něm vždy důkladně přemýšlí a případně ho vyvrátí nebo upřesní.

Ke konci setkání si nechávám čas k informování klienta o blížícím se konci naší spolupráce, který souvisí s mým těhotenstvím. Domlouváme se na posledních dvou konzultacích. Prosím klienta, ať promyslí, jak by je chtěl využít. Odpovídá, že by prostě rád pokračoval v práci. Má v úmyslu v terapii pokračovat a domlouváme se, že příště dám klientovi kontakty na kolegy, se kterými by mohl navázat.

9. konzultace

Snažím se navázat na práci s externalizací z předchozích setkání. Ptám se, jak se má Věčně nespokojený Jindra. Klient má dojem, že je relativně zkracený a rád by se posunul v práci dál. Já mám ale potřebu téma uzavřít a klienta se více doptat, co to pro něj znamená. Klient říká, že jeho věčně nespokojené já ho už nechává v klidu pracovat a příliš do toho nezasahuje. Ptám se, co to bylo, co ho zahnilo. Podle klienta „...jsme se v něm dostatečně dlouho vrtali... Naslouchal tomu, že se o něm bavíme...Pochopil, že chci dělat věci pořádně... On se primárně nesnažil škodit. Pochopil, že už není užitečný.“ Snažím se z klienta dostat co nejkompexnější popis. Povzbuzuju ho otázkami: „ Ještě něco tam hrálo roli? Co ještě? “

Jindra spontánně pokračuje v externalizačním jazyce, kterým jsme pracovali posledních několik setkání. Vyslovuje přání věnovat se další postavě, která mu komplikuje život. Přestože jsme věčně nespokojeného Jindru zkontrolovali, stále je tam Jindra, který má strach z toho, co si budou ostatní myslet. Navazuji tedy v jazyce, ve kterém mluví klient, a začínám otázkami na řešení.

„Co bychom s ním měli udělat?“

„Asi totéž... zkontrolovat ho.“

„ Jak byste poznal, že se nám to podařilo?“

Jindra popisuje, jakými způsoby mu tohle já škodí. Když chce klient vyzkoušet novou příležitost, přesvědčuje ho, že to nemá cenu a vyjmenovává důvody proč. Vracím klienta ke konstrukci řešení. „Teď jste popsali, co dělal doposud. Jak byste poznal, kdyby byl zkracený?“ Jindra říká, že by byl schopný přijmout mentalitu „zkusíme to a uvidíme.“

Chci zjistit ještě více a ptám se: „Co by se stalo s vámi?“ Dozvídám se:

- Jindra nebude mít strach z toho, co se stane.
- Bude brát věci s klidem, tak jak jsou.
- Nebude definovaný minulostí, resp. neúspěchy z minulosti.

- Nebude potřebovat ochranu. (Klient popisoval, že Jindra, který se bojí, se ho vlastně snaží ochránit před realitou a před případnými neúspěchy.)

Poslední konzultace

Poslední konzultaci zahajuji dotazem, jak by ji chtěl klient využít. Zároveň vyslovuji svoje přání chvíli věnovat shrnutí a zhodnocení naší spolupráce.

Jindra odpovídá příběhem o kamarádovi, který ho přemlouval do spolupráce ve firmě. Přestože kamarád svou nabídku považoval za téměř neodmítnutelnou, Jindra si uvědomoval, že obor ho vůbec nezajímá a taky mu nevyhovuje kamarádův přístup k práci. Pro mě nebylo úplně zřejmé, co mi tímto příběhem chce klient sdělit, a tak jsem se na to snažila co nejvíce doptávat. („Proč jste to přinesl?“ „Co bychom s tím měli dneska dělat?“) Dozvídám se, že klient toto vnímá jako pokrok, kterého dosáhl díky naší spolupráci. Toto by si před rokem nebyl vůbec schopen uvědomit a podle toho se zachovat. Snažím se o zlepšení zjistit více, ptám se, co teď dělá jinak než před rokem. Klient odpovídá: „*Teď už si dokážu říct: mně takové podmínky nevyhovují.*“

Pro mě je stále trochu nejasné, co mi klient příběhem říká. Zda chtěl ilustrovat zlepšení, nebo je s ním spojené nějaké přání na něčem ještě během poslední konzultace pracovat. I když při poslechu nahrávky slyším, že Jindra na příkladu zřejmě ilustruje zlepšení, během konzultace to z nějakého důvodu přecházím a snažím se Jindry ještě více vyptat. Klient popisuje, že má jasno ve svých představách. Rád by ale věděl, že si dokáže svou suverenitu udržet tváří v tvář hledání nové práce. To co už zvládl je, že ví, jak ten správný stav má vypadat. Někdy se mu daří ho skutečně dosáhnout a někdy taky ne. Snažíme se tento stav popsat konkrétněji. Klient ho ilustruje na příkladech. Např. beze strachu přistupuje k setkání s dívkou, o kterou má zájem. Stejně tak beze strachu odmítl spolupráci s navazující terapeutkou, pokud mu nevyhovoval její způsob práce. Dříve by ho trápily výčitky, že plýtvá jejím časem apod.

Dostáváme se zpět ke klientovu přání. Popisuje: *...abych věděl přesně, co chci. Zároveň ale nebude problém, když to nedostanu...Byla by tam ta suverenita.*“

Ptám se klienta, jaké by to bylo, kdyby tam ta suverenita byla. Dozvídám se, že by neměl strach, jak to dopadne. Co by měl namísto toho? Měl by víru ve své vlastní schopnosti, svou vlastní hodnotu a taky trochu v osud. V některých oblastech života už to umí. Bavíme se o tom, kde už to funguje a jak přesně – „*Co vám v těch oblastech tu víru dodává?*“ Déle zůstáváme u příkladu deskových her, které jsou Jindrův velký koníček.

Téma ale uzavírám s předstihem a v poslední části konzultace prosím klienta o reflexi naší spolupráce. Ptám se: „*Co byste si chtěl z té naší spolupráce pamatovat, co si odnášíte. Případně co byste třeba řekl následující terapeutce, že už máme hotové?*“

Klient mluví o tom, že pro něj bylo hodně důležité, že jsme udrželi spolupráci i během lock downu, což pro něj bylo jedno z nejtěžších období. Také velmi oceňoval, že ukončení spolupráce proběhlo postupně. Zároveň říká, že kvůli lock downu možná pokroky nejsou tak velké, jako by byly normálně. Díky terapii ale nespádnul na dno.

Jako zlepšení klient vnímá to, že nyní si dovede velmi dobře pojmenovat, co si přeje a co potřebuje. Díky tomu je snazší se k tomu dostat a vnímá, že postupnými kroky k tomu nyní směřuje.

Zhodnocení

Co se dařilo

Věřím, že se dařilo vést klienta ke konkrétním popisům preferované budoucnosti nebo i současného stavu. Snažila jsem se obecné popisy nenechat být a získávat nejen velmi konkrétní obrázek, ale taky si dávat záležet na tom, že oba mluvíme stejným jazykem. Tedy svoje pochopení pojmu nebo slovního spojení nepovažovat za samozřejmé a ověřovat významy, které klient svým slovům přikládá. Vycházím i z toho, že klient v závěru ocenil, že nyní ví velmi konkrétně, kam směřuje, i když jsme tam nutně nedošli během naší společné práce.

Za důležité považuji také to, že se povedlo navázat kvalitní terapeutický vztah. Takový výrok možná může znít banálně, ale v případě tohoto klienta se nejednalo o snadnou práci. Nebylo pro mě jednoduché najít k Jindrovi sympatie a trvalo mi to několik konzultací. Zpětně myslím, že kromě nám známé práce na bezpečí, připojení, ocenění či potvrzení a zplnomocnění klienta (Úlehla, 1999) mi pomohla především upřímná terapeutická zvědavost. To jakým způsobem klient uvažuje, pro mě bylo velmi vzdálené a tak jsem se snažila zjišťovat o tom, co nejvíce. Možná se v důsledku toho práce v kontextu krátké terapie jeví jako pomalá. Domnívám se ale, že bez toho by nebyla možná. Klient funkci terapeutického vztahu zpětně ocenil nejen v rámci práce na společném cíli, ale také ve chvílích, kdy potřeboval podporu během náročné situace související s pandemií.

Jindra byl schopný v závěru popsat situace, ke kterým přistupuje beze strachu. Bezpochyby jich bylo výrazně více, než na začátku spolupráce i když jsou stále situace, ve kterých se to daří jen za určitých podmínek a klient by byl rád, aby se to dařilo vždycky.

Z mého pohledu (asi více než z klientova) bylo důležité, že klient na konci spolupráce dobře znal své zdroje ke zvládnání a také o nich dovedl hovořit. V rozhovorech byl schopný věnovat prostor tomu, co se daří.

Co fungovalo

Při práci s Jindrou pro mě bylo přinejmenším výzvou jeho zevrubná znalost svých nedostatků a nefunkčních myšlenkových vzorců, kterým měl v konzultacích tendenci věnovat hodně prostoru. V tomhle konkrétním případě pomohla práce s externalizací, kdy se všechno, co je s klientem podle jeho mínění v nepořádku podařilo od něj oddělit. Díky tomu bylo možné se také izolovaně věnovat silným stránkám a zdrojům klienta jako takového. Při oddělení Věčně nespokojeného Jindry bylo snazší se věnovat otázkám na řešení - tedy co se má stát s Věčně nespokojeným Jindrou, co se má stát s klientem. Pomohlo to změnit jazyk, ve které konzultace probíhala a moje snaha „brát věci pozitivně“ díky tomu už nepůsobila jako křeč a nepochopení klienta, jak se to dělo v prvních několika konzultacích.

Vzhledem k tomu, že klient nebyl v psychoterapii žádným nováčkem, přišlo vhod věnovat prostor tomu, co už klient dokázal ať už s terapeutkou nebo třeba pomocí četby knih a meditace. Nebylo toho málo a považovala jsem za užitečné to konkrétně pojmenovávat. Navíc to byl další způsob, díky kterému bylo možné věnovat prostor tomu, co funguje oproti tomu, co vše je s klientem špatně.

Při práci s Jindrou jsem často zažívala nejistotu, jestli terapeutický proces dost dobrý a zda někdy neplýtváme časem. V takové situaci bylo užitečné sebrat odvalu a klienta se zeptat. Jak ve smyslu Andersenovské otázky (Úlehla, 1999), tak jako nástroj pro zplnomocnění klienta. Během naší spolupráce se klient naučil, že on je hybatelem změny a také spolurozhoduje o terapeutickém procesu, čemuž se v začátku spolupráce často vyhýbal a žádal mě o můj expertní názor.

Co mohlo být lepší

Přestože jsem výše uvedla, že terapeutický vztah se nakonec vybudovat podařilo, myslím, že jsem si při práci na něm kladla zbytečné množství překážek. Chvíli mi trvalo,

než jsem zpomalila, a ke klientovi se připojila. Trvalo mi, než jsem se naučila, že být systemickým terapeutem nemusí nutně znamenat být pozitivní. Proti klientově tendenci popisovat, co všechno je špatně, jsem několik konzultací bojovala snahou o optimismus a připojení jsem ztrácela. Myslím, že paradoxně, kdybych ze začátku na klienta tolik nespěchala, mohli jsme pracovat rychleji a efektivněji. Už vím, že když jsem z práce frustrovaná, dostávám se pod tlak a v důsledku toho terapie tak nějak drhne.

Několik konzultací jsme se věnovali externalizaci věčně nespokojeného Jindry. Během práce jsem měla pocit, že to funguje a pracujeme hladce. Při zpětné reflexi jsem si uvědomila, že jsem ale vůbec neověřovala vztah k cíli naší spolupráce. Během rozhovoru jsem ji považovala za samozřejmou. Věřím, že byla pro klienta důležitou součástí terapie a měla svůj díl na zlepšení. Nejsem ale schopná skutečně zhodnotit, nakolik tato část práce ovlivnila náš cíl života beze strachu, jednoduše proto, že jsem se klienta nezeptala.

Uzavření spolupráce, jsem při zpětném poslechu nahrávky vnímala trochu jako kostrbaté. Klient mi během poslední konzultace nahrával k tomu, abychom spolupráci uzavřeli a probrali, co se podařilo. Já jsem z něj z nějakého důvodu měla pocit, že by chtěl ještě pracovat, přestože on byl zřejmě ochotný přistoupit na moje přání věnovat se reflexi práce. Mám dojem, že připojení ke klientovi zastínilo moje předpoklady o něm a o tom, že bude chtít setkání využít k tomu, abychom ještě „něco probrali.“

Co jsem se naučila

Za jednu z důležitých věcí, které jsem se naučila během výcviku, ale přispěla k tomu také práce s Jindrou (i s mnoha jinými klienty v krizovém centru) je nezaleknout se. To mi umožňuje reflektovat a postupovat tak, jak skutečně považuji za nejlepší – ne tak, jak mi velí strach z toho, co všechno se může pokazit.

Věřím, že teď už dovedu respektovat tempo klienta a nepanikařit, když práce nejde tak rychle jako v kazuistikách Steva de Shazera. S tím pro mě také souvisí schopnost vyvažovat vedení a následování. Když klient sám pracuje strukturovaně,

snazím se ho „nerušit“ nadměrnou intervencí a změnami směru. Klient rozevlátý a rozvětvený potřebuje, abych strukturu držela já a vedla pevněji.

Za změnu ve svém přístupu považuji pochopení, že moje porozumění klientova chápání významů není automatické. Je potřeba vždycky být zvědavý a ověřovat. Vzpomínám si, že v začátku své praxe jsem doptávání po významech vnímala jako známku mé nedostatečné empatie a porozumění vůči klientovi. Dneska věřím, že je to přesně naopak.

Naposled uvedu, co jsem se naučila o sobě. Zjistila jsem, že nedovedu dost dobře pracovat bez důvěry v klienta. Tomu, že klient je odborníkem na problém a svůj život potřebuji skutečně věřit. Pokud se mi to nepodaří, moje práce různými způsoby drhne. Například těmi, které jsem uvedla v podkapitole výše.

Literatura

BERG, Insoo Kim. *Posílení rodiny: základy krátké terapie zaměřené na řešení*. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0500-5.

MATURANA, Humberto R. a Francisco J. VARELA. *Strom poznání: biologické základy lidského rozumu*. 1. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1119-8.

SCHLIPPE, Arist von a Jochen SCHWEITZER. *Systemická terapie a poradenství*. 5. Brno: Cesta, c2006. ISBN 80-729-5082-7.

ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1999. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-858-5069-9.

ZATLOUKAL, Leoš a Daniel ŽÁKOVSKÝ. *Zázrak tří květin: terapie zaměřená na řešení s dětmi a dospívajícími*. 1. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1484-7.