

**Psychoterapeutický výcvik
Umění terapie - 16. běh
(2016-2021)**

Závěrečná kazuistika NEMYSLI, ALE POZORUJ

**PhDr. et Mgr. Karla Zradičková Šafránková
říjen 2021**

Obsah

1.	Jaká byla moje cesta sem, aneb první andersonovská otázka	3
2.	Co jsem se naučila dělat a nedělat	4
3.	Co mne inspirovalo v mojí práci	6
4.	Proč právě tento případ	7
5.	Kontext případu.....	8
6.	Popis jednotlivých sezení	9
6.1.	První sezení.....	9
6.2.	Druhé sezení.....	12
6.3.	Třetí sezení	14
6.4.	Čtvrté sezení.....	16
6.5.	Páté sezení.....	17
6.6.	Šesté sezení	19
6.7.	Sedmé sezení.....	20
7.	Co by příště mohlo být jinak, aneb z čeho jsem se poučila?	21
8.	Použitá literatura.....	24

1. Jaká byla moje cesta sem, aneb první andersonovská otázka

Jaký zvolit výcvik, bylo pro mne důležité rozhodnutí a také velká neznámá. Vnímala jsem však, že raději než zvolit prostě nějaký si počkám, který mě osloví. V tomto období jsem pracovala v pedagogicko-psychologické poradně, kde se ode mě očekávalo, že kromě diagnostiky budu klientům radit. Chápala jsem to tehdy tak, že mám být v roli experta, toho, co ví a bezpečně umí na každého klienta našroubovat tu kterou obecnou poučku či doporučení. Čím jsem byla v této praxi déle, tím jsem měla větší pocit nepohodlí, částečně také nesvobody, v neposlední řadě také množství zkušeností, že mi to nefunguje častěji, než funguje. Že obecná rada často na klienta, o kterém nevíme, co už vyzkoušel, co mu pomohlo, co fungovalo, prostě nejde našroubovat. To, že se mohu ptát jinak, přemýšlet jinak, jsem ovšem ještě nevěděla.

V tomto mentálním nastavení jsem narazila na systemický přístup a začala si o něm hledat více informací. Velmi brzy jsem věděla, že to je právě to, co mi chybí vědět a znát - jak o klientech a jejich příbězích mohu jinak přemýšlet, na co se zaměřit, kudy vést rozhovor. Dlouho mi trvalo pochopit, že opravdu nepotřebuji načerpat dopodrobna problém klienta, abych s ním byla s to pracovat na tom, co potřebuje. Ještě déle mi trvalo pochopit, že bez zajištění bezpečí pro sebe a pro klienta, bez kvalitního připojení k jeho příběhu, si s technikami a kulturně promyšlenými otázkami stejně nevystačím. O to jsem obohatila své vědět a znát a nyní, poslední měsíce do ukončení výcviku, si troufám říci, že už se ve své roli cítím jako terapeut.

Klienti, velmi často již hodně poučení a sečtělí, přicházejí s představou, co všechno je potřeba říci, abych mohla být k užítku. Jak hluboko a obšírně musí popsat svůj problém, abych už věděla, co s nimi. Dlouhou dobu jsem měla nejistotu, která se týkala pochopení přístupu, jež nyní tvoří pevný pilíř mé práce - solution-focused brief therapy, SFBT – terapie zaměřená na řešení. Spočívala v tom, jak si uchovat zaměření na řešení a zároveň zůstat připojená ke klientovi, když problém ze široka popisuje. Velmi mě to zúzkostňovalo a omezovalo. Zjistila jsem také, že jsem často připojení ke klientovi ztratila dříve, než jsem ho získala, neboť jsem mu naznačila, že jeho problém mne nezajímá tolik, jako řešení. Bylo jasné, že je potřeba více si uvědomit tempo klienta a netlačit na řešení. K této problematice, jak jsem zjistila, existují i odborné texty. Například jeden varuje před záměnou přístupu zaměřeného na řešení (solution-focused) s tlačáním k řešení (solution-forced) (Nylund & Corsiglia, 1994). Došla jsem k uvědomění, že klient někdy potřebuje říci svoje trápení proto, aby mohl začít o jeho řešení vůbec přemýšlet, popřípadě přemýšlet o tom, co udělat s takovým problémem, který řešení nemá. Někdy jde také o prožitek obavy klienta, co se stane, když svůj problémový vzorec opustí a ze špatné jistoty se stane nejistota. Už jsem s tím v klidu, umím „si to vysedět“, místo mluvení více mlčím a dávám klientovi prostor pro přemýšlení. Netlačím na řešení, a když to udělám, tak to většinou zpětně komentuji a ověřuji si, co to dělá s klientem, a kde se právě nacházíme.

Z pedagogicko-psychologické poradny (PPP) jsem odešla. Nyní pracuji v Centru rodinného poradenství, a i přestože se jmenuje podobně, jako předchozí zmíněný institut- poradna,

pracujeme terapeuticky. Uvědomuji si, že to může být matoucí pro klienty i pro nás, ale to už je zase jiná pohádka. Výcvik mi umožnil o problémech přemýšlet jinak, už nemám paniku kdykoli po mne někdo chce, abych radila. Myslím, že i mé působení v PPP by bylo jiné, má práce by byla jiná, ale nelituji změny a posunu tam, kde jsem chtěla být a kde jsem. Radit se nebojím, když mne o to někdo požádá a já vím odpověď. Již si pouze více ověřuji, jak to klient chápe a jak to je moc použitelné v jeho životě.

2. Co jsem se naučila dělat a nedělat

Možná to, co napíšu jako první, bude znít přehnaně egoisticky, ale po absolvování výcviku pro mě získávají konkrétnější obrysy slova letušek před startem letounu: „nejdřív nasadte dýchací masku sobě, poté dítěti“. V terapeutickém smyslu je to o velmi silném uvědomění si toho, co znamená bezpečí v terapii. A to v první řadě moje bezpečí, které potřebuji mít, abych mohla zajistit tolik potřebné bezpečí druhým. V počátku terapeutické práce jsem na tento aspekt tolik nedbala, na terapii jsem se nechystala dostatečně včas a občas jsem dorazila pět minut před klientem. To mi ale opravdu nestačí, pomyslný terapeutický klobouk se mi švihácky sesouval ke straně. Zjistila jsem, že v první řadě potřebuji uklidnit sebe, svou mysl i tělo, připravit místnost, nachystat vodu, sklenice, vyvětrat, pročíst případ a poznámky, promyslet, kudy dál. Je pak jedno, že klient přichází s něčím novým. Já jsem nachystaná na vše a vědomě přítomná tomu, co se bude dít, místo toho, abych byla v myšlenkách ještě doma, u dětí, či kdekoli jinde. Pamatuji si, jak se o tom na výcviku vedly debaty a jak jsem i na základě toho, že to je asi důležité, když se o tom mluví, začala více dbát sama na sebe. Za to jsem velmi vděčná a mohla bych posun na škále ohodnotit desítkou.

Dále jsem se naučila precizně a zároveň citlivě pracovat na připojení ke klientovi a cizelování terapeutického vztahu. Za tímto zjištěním je uvědomění si toho, jak důležitý je již akt dojednávání setkání a první vteřiny, minuty setkání. Připojení a celkově práce na terapeutickém vztahu, je podle mého názoru velmi důležitá, ne-li klíčová. Nemluvím z pozice toho, co jsem si přečetla v množství literatury, ve které se o daném aspektu psychoterapie píše. Mluví ze mě vlastní zkušenosti, ty dobré, ale i ty nepodařené, tedy ten typ zážitků, o kterých se většinou nemluví, a které se do knih často nedostávají. I když pravdou je, že zde mi bylo velkou inspirací dílo autorů Carlsona a Kottlera (2006) s názvem Nezdařená terapie. Ta je celá o chybách. Formou rozhovorů toto téma otevřeli přední světový terapeuté. Tabu téma jako například nepřipojení ke klientovi s pomocí osvětleného jasna, tupého prázdna a tak podobně, mi byla uklidněním.

Stalo se mi několikrát, že jsem nebyla připojená ke klientovi a nevšimla jsem si tedy, že jsem v terapii daleko před ním. Mluvila jsem s klientem z pozice „toho, kdo ví nejlépe, co je pro

druhého dobré“, tedy experta. Stalo se mi, že jsem byla málo zvědavá na to, kdo to sedí naproti mně a místo připojení jsem vystavěla zeď. Stalo se mi toho mnohem více, z čeho jsem se ponaučila. Myslím, že postačí takový výčet mých chyb a všimů, které rozhodně nejsou ledy lámající, klienta respektující a o něj se bezvýhradně zajímající z pozice toho, kdo je s nebo za klientem. Insoo Kim Berg používá v tomto smyslu trefnou metaforu „vedení z pozice krok za klientem“ (De Jong & Berg, 2008), kterou ráda i já používám v práci s klienty jako ilustraci toho, proč rady, které po mě žádají, většinou nefungují, jakož ani poučování či domlouvání někomu.

K tomu, aby bylo možné se ke klientovi připojit, je potřeba bezpodmínečného přijetí. S některými klienty mi to jde lépe, s některými to trvá déle, jsou také tací, které si musím brát opakovaně na supervizi, neboť se mi daří velmi těžko vyhýbat se posuzování jejich názorů na život, vztahy a rodinu, nejčastěji, když se to jakkoli týká dětí. Za dobu výcviku jsem pochopila, že nejde o to, souhlasit se vším, co klient dělá, nebo říká, jde právě o to neposuzování druhých. Pak je pro mne daleko jednodušší připojit se ke klientovi, vytvořit tím bezpečí a v něm pracovat na tom, o co klient žádá a co potřebuje.

Přestala jsem se zabývat hledáním objektivní pravdy. K tomu mne inspirovalo dílo H. von Foerstra (2016), které praví, že skutečnost, jak ji známe, je produktem lidského poznávání. Skutečnost nezávislá na poznávání neexistuje, nebo je odlišná od naší představy. To znamená, že ve chvíli, kdy já, jako terapeut, budu prezentovat svoji pravdu založenou na své zkušenosti, přestanu vnímat široké pole zkušeností a skutečností svého klienta. Uteču od něj na míle daleko a nevšimnu si, že místo následování, zvědavosti a nevědění (Anderson, 2009), jsem držitelem pravdy, obuju si opět boty experta. Tím se často prohlubuje propast mezi mnou a klientem. Už to, alespoň doufám, nedělám tak často.

Občas se přistihnu, že během terapie moje myšlenky rozprchnou k vlastní zkušenosti. Jsou to myšlenky typu „tohle já dobře znám“, popřípadě „takhle je to špatně, funguje to tak a tak...“. Teď jsem již schopná si ve chvíli, kdy mi toto proběhne hlavou, všimnout, myšlenku neztratit, avšak ověřit si ji u klienta. Tedy zeptat se ho, jak to souvisí s jeho přemýšlením, životem, zkušenostmi. Často takto zjistím, že vůbec nesouvisí, že jsem na špatné cestě a je na čase se klienta ptát, kudy si přeje jít on. Je nasnadě, že často pracuji s třetí andersonovskou otázkou (Úlehla, 1996) a ověřuji si, jestli to, co děláme, klient potřebuje a k čemu je mu to užitečné. Mám dojem, že verbalizace toho, co se mi honí hlavou, je užitečnější, než předpoklad, se kterým stejně ve své mysli pracuji, ovlivňuje mne, ale nesdělím ji.

Co se učím používat, avšak s velikou dávkou pokory, jsou cirkulární otázky. Měla jsem nejdříve pocit, že vím naprosto přesně, co to je cirkulární otázka a jak se používá. Při obhajování jedné z ročníkových prací jsem zjistila, že způsob, jakým jsem to pochopila, je sice vlastní vnímání skutečnosti, ale od praxe Milánské školy, odkud vychází, poněkud odlišné. Učinila jsem tedy „dekonstrukci“. Cirkulární dotazování, podle mého názoru, souvisí s výše uvedeným, pojednávajícím o objektivní pravdě. Nelze se držet lineárního způsobu uvažování, které se vyznačuje myšlením typu „příčina-důsledek“. Ve vztazích, které každý z nás nutně žije, je chování jednotlivců podmíněno zpětnou vazbou. Tento přístup mi pomáhá lépe poznat

provázanost interaktivních vztahů systému klientů, kteří ke mně přichází. Dle autorů Arista von Schlippeho a Jochena Schweitzera (2006), je potřeba způsoby chování, symptomy či různé formy vyjadřování pocitů, chápat nejen jako děje probíhající v člověku, protože mají funkci vzájemně definovat vztahy. Je tedy jednodušší a zajímavější tyto komunikační systémy zviditelnit, než se klienta dopodrobna vyptávat na jeho pocity. Odkrytím cirkularity a jejím zviditelněním vytvářím nové možnosti posuzování, nové úhly pohledu, rozšiřuji možnosti. Mohou být odstraněny zaběhlé vzorce myšlení a nalezeny nové cesty k řešení. V tom je, podle mého názoru, jedno z velkých kouzel na řešení orientovaných, krátkých terapií. Dalšími technikami, které ráda používám, a které se vyskytnou v dalším textu, je Zázračná otázka a v návaznosti na ni také škály.

Přístup SFBT mi z mnoha výše uvedených důvodů vyhovuje. Jak jsem se někde dočetla, není špatného terapeuta. Osobnost terapeuta určuje již jeho výcvik. S tím, po dostatečně hlubokém ponoření se do sebe, musím přiznat, že souhlasím. Mám ráda ve věcech jasno, nějakou strukturu a cíl, ale také nějaké stupně volnosti, jak se k němu dostat. Toto základní, pro mě SFBT terapie představuje.

3. Co mne inspirovalo v mojí práci

Těžiště mojí práce spočívá ve výše zmíněném solution-focused brief therapy, SFBT – terapie zaměřená na řešení. Držím se zejména vodítek, která jsou v SFBT přístupu prezentována jako principy. Není mým cílem opsat zde příručku, ráda bych vyzdvihla ty principy, které se mi kolikrát osvědčily a při své práci na ně myslím. Čerpám z knihy Steva de Schazera a Yvonne Dolanové (2011).

- První z nich, který jsem si mnohokrát ověřila, je „když to není rozbité, nespravuj to“. Kolikrát jsem se přistihla v terapii u zjištění, že věc, kterou klient prezentuje jako jemu vlastní a jemu normální, bych mu ráda vyvrátila, rozpracovala po svém a ještě raději mu vysvětlila, že to, o čem mluví, mu vadit musí a měl by to řešit. Naštěstí, v tom to nedělat jsme školeni od počátku, proto jsem toho vědomě dlouho držela. Nyní už jsem daleko volnější, automaticky a přirozeně se tomu vyhýbám. Místo toho se ptám, zda to je či není pro klienta téma a v případě negativní odpovědi myšlenku opouštím.
- Druhou pro mne podstatnou mantrou je následující: „malé kroky mohou vést k velkým změnám“. Toto mi přichází na mysl pokaždé, když se na to „malé“ s klienty zaměřím. Často dostávám odpovědi, že je zajímavé přemýšlet o tom takto, že to jsou velká a významná zjištění, která mají tendenci se ztratit v množství „těch velkých věcí“. Zaměření se na to velké, vzdálené, nedosažitelné, vede nejen k náročné a dlouhé práci, ale také často k ukončení terapie dříve, než je cíl naplněn.

- Pracuji během každé terapie také se Silnou pětkou, Sedmi statečnými, andersonovskými otázkami. Nejvíce vyzdvižováno ze strany mých klientů bývá zplnomocnění, v různých formách. Od uvědomění si toho, kdo může s problémem a trápením klienta hnout, přes neustálé podněcování k hledání vlastního řešení založeného na vlastní zkušenosti. Často také komentují ocenění a dávají velmi přiléhavou zpětnou vazbu na ocenění, které nebylo na místě, nebo bylo úplně liché jejich žití. Nyní už vážím slova a oceňuji to, co je v kontextu klientova příběhu skutečně k vyzdvižení.

Nejčastěji pracuji v tomto období své praxe s dospělými, ale začínají přibývat i dětští klienti. Ačkoli v jiném kontextu, mám s prací s touto věkovou skupinou dlouholeté zkušenosti. Proto vím, že s dětmi, zejména s těmi předškolními a dětmi v mladším školním věku, si někdy „pouhým“ rozhovorem zavřu cestu k napojení. Zde si více hraju, SFBT doplňuji o prvky arteterapie a práce s terapeutickými kartami. Ptám se ale pořád stejně, s použitím principů SFBT, Silné pětku, Sedmi statečných, andersonovských otázek.

4. Proč právě tento případ

Klientka, budu ji jmenovat Dana, se objednala telefonicky. Již během úvodního telefonátu pro objednání se stručně ptám, co vede daného klienta zrovna ke mně, abych měla představu a případně mohla rovnou odkazovat do jiného zařízení. Paní uváděla, že má psychosomatické, roky vleklé obtíže, a že není šťastná v manželství. Naznačila, že vidí souvislost mezi jedním a druhým. Obtíže psychosomatického rázu ve mne vyvolaly lehké obavy, co s tím, zda budu vědět a umět, ale uklidnila jsem se tím, že budu dělat to, co vždycky.

Tento případ jsem si vybrala proto, že byl pro mne velmi silným zhmotněním „Krátké terapie zaměřené na řešení“. Když jsme se s klientkou setkaly poprvé, vypadalo to, že spolu budeme pracovat velmi dlouho, zakázek měla několik a obtíží velmi mnoho. Mluvila o tom, že ztrácí naději, že jí někdy bude lépe, že se necítí vůbec dobře a pozná to hlavně podle fyzické, potažmo psychické odezvy svého těla. Už neví, kudy a kam, ale ráda by se cítila nějak vnitřně klidnější, vyrovnanější.

S paní Danou však, jako klientkou v pravém slova smyslu, byla pro mne radost pracovat. Byla motivovaná a pracovitá. Přemýšlela mezi setkáními o terapii, zkoušela nové věci, hledala pro sebe nejschůdnější cestu. A tak se žena, která přišla s postojem téměř beznadějným, stala ženou, která se v relativně krátkém časovém úseku vypracovala do osobní spokojenosti. A zajímavé pro mě bylo i to, že její osobní spokojenost s tím, co uvedla na počátku, že ji trápí, souvisela jen z jedné třetiny. Zbytek zůstal ponechán a stal se nevýznamným.

5. Kontext případu

S klientkou jsme se setkaly sedmkrát, do šestého sezení s odstupem tří týdnů. Poslední setkání proběhlo po dvou měsících, z důvodu letních prázdnin, kde jsme nenašly bližší termín díky střídání mé a klientčiny dovolené. Vzhledem k tomu, že bylo sezení dopředu domluveno jako závěrečné, shrnující, tak jsem si mohla lépe pro své svědomí tento časový odstup obhájit sama před sebou. Nicméně i tak jsem klientce nabídla, že v momentě, kdy bude mít pocit, že se něco děje, můžeme se v mezidobí setkat online. Toho klientka nevyužila. Jelikož se jednalo o období pandemie, pracovali jsme téměř po celou dobu v respirátorech. Z toho důvodu jsem zvolila k nahrávání případu audio. Chyběla velmi cenná část neverbální komunikace, a tak mi to přišlo nezajímavé a nepřínosné. Poslední setkání proběhlo bez ochrany horních cest dýchacích, bylo tedy nahráno na video.

Paní Daně je 42 let, je vdaná, má dvě děti, chlapci je 11 let, dcerce 8 let. Se synem má blízký vztah. Jak popsala, on je teď jediný, kdo jí doma pomáhá, popisuje ho jako citlivého, empatického, umí odhadnout, jak se paní Dana cítí a co prožívá. Je velmi podnikavá, pracovitá a svědomitá. Má životní krédo žít v pravdě a v lásce a tím se snaží se řídit. Občas se trochu potýká s výchovou dětí, i během našich konzultací občas nějaká nejistota vyvěrá. Toto jsme pojmenovaly a uzavřely po skončení spolupráce na prvotní zakázce novou zakázku, která se týká syna a jeho závislosti na multimédiích. Matka chodí společně se synem, spolupráce nadále probíhá.

Klientka mluví o velkém fyzickém a duševním vyčerpání, chodí už dva roky po doktorech, měla podezření na revmatoidní artritidu, to se nepotvrdilo. Nyní má tři čtvrtě roku stanovenou diagnózu systémový lupus s kloubními projevy. Hlavní, co ji provází, je strašlivá únava, migrény. Obří únavu zdůrazňuje, není schopná fungovat, proplahočí se dnem a dělá jen to nejnужnější. Vyzkoušela čínskou medicínu, ta jí zbavila bolesti kloubů, nyní je na 20% obtíž oproti loňskému roku. Zmiňuje neshody v manželství, mluví také perfekcionismu, který je jí vlastní a nedokáže jej nemít. Řeší také partnerskou krizi, velké odcizení, pocit, že je na všechno sama a neví, zda to tak není lepší. Manžel nerespektuje její pocity, chtěla by od něj víc zájmu a pochopení, pomoc snad ani nežadá.

Paní Dana má manžela, který je pracovním velmi vytížený, tudíž, jak klientka avizuje, soužití s ním je velmi náročné. Neví dne, ani hodiny, nemůže se na něj vůbec spolehnout a naučila se dost fungovat samostatně. Říká to takto již do telefonu, a to proto, že se obává, abychom našly společný termín. Nakonec se ukázalo, že to taková obtíž nebyla a paní Dana si dokázala hlídání vždy nějak zařídit.

Pracovnu mám umístěnou v budově, která je pro veřejnost na první, a i na ten druhý pohled nepřístupná, množství klientů se ztrácí, hledají, tápou. S přibývajícím množstvím takových zkušeností pracuji se dvěma mantrami. První používám během telefonického objednávání. Je to monolog typu „kudy ke mně“. Jedna klientka vcelku trefně poznamenala, že se jí zdá, že

nejsložitější z celého procesu terapie je najít (a to doslova) svého terapeuta. Proč to zmiňuji a kam tím mířím? Vzhledem k několika zámkům, za které se klient nedostane, museli bychom používat interkom a tak dále, se domlouvám s klienty tak, že si pro ně za všechny ty dveře, vrata a branky, chodím osobně. Na jednu stranu mne to po těch letech už tolik netěší, klientů mi přibýlo, a tak běhám několikrát za den sem-tam, na druhou stranu mám na tento přístup od klientů velmi pozitivní ohlas. Přijde jim to osobnější. Pracovat tedy začínám hned u vrátek.

Co dělám? Připojuji se ke klientovi, volím neformální témata typu počasí, zapeklitost budovy, ve kterém sídlím, často také používám humor. Humor vnímám jako nedílnou součást svojí práce, právě proto, že mi pomáhá rozvíjet spolupráci s klienty a otvírat nové možnosti. Jak ve své práci uvádí Zatloukal a Žákovský (2019), je však potřeba rozlišovat mezi humorem, který přispívá k připojení ke klientům a pseudohumorem, který může být velmi lehce vnímán jako výsměch. Jinými slovy, cíl humoru v terapii může být spatřován v jakémkoli uvolnění, které povede k usnadnění léčení nebo zvládnání nemoci (Franzini, 2001). Nikoli však napoprvé u každého klienta, snažím se to odhadnout ze způsobu komunikace a neverbálních signálů, které sleduji a přemýšlím, zda je, nebo není vhodné, žertovat.

Mantru druhou používám poté, co se za námi zavřou dveře. Představuji napřed sebe. Mluvím o tom, jak se jmenuji, kým jsem odborně, co dělám, jak to dělám, prosím klienty o zpětnou vazbu na svoji práci, když budu nesrozumitelná, nebo mimo jejich komfortní zónu. Informuji je o tom, jak budu nakládat s jejich osobními údaji a informacemi o jejich příběhu. Domlouváme také formu oslovení. Poté začínáme pracovat, používám většinou jako jednu z prvních otázek první andersonovskou (Úlehla, 1996). Zajímá mne, jaká byla cesta klientů ke mně, kde už byli, co vyzkoušeli, co jim pomohlo.

6. Popis jednotlivých sezení

V dalším textu bude popsán průběh sezení a kurzivou v textu doplněné moje reflexe, nápady, připomínky, občas i vysvětlení, proč zrovna dělám to, co dělám.

6.1. První sezení

Úplný úvod setkání poté, co jsme společně vešly s paní do pracovny, musel být pro klientku náročný. Již do telefonu avizovala, že má doma dvě děti, ale večerní setkání jí vyhovují, protože už bude manžel doma a děti zajistí. První informací, kterou jsem však dostala mezi vrátky, bylo, že manžel nakonec doma nebyl, děti zůstaly samotné. Klientka žádala o ponechání si zapnutého telefonu, aby případně mohla být k dispozici v případě, že jí některé z dětí bude

potřebovat. To se také stalo, obrátily se na ni nejen děti, ale také manžel, který volal ihned, jak dosedla do gauče.

Přišlo mi zajímavé, že ve chvíli, kdy si klientka má užít vlastní čas, najednou všichni její blízcí něco potřebují. Nekomentovala jsem to, v tu chvíli jsem pracovala s vlastním mateřským pudem a vyděšením, že klientka není na dojezdu „za rohem, ale cca 20 minut od domu“ a že se může stát cokoli. Nevím, co by se změnilo, kdybych své myšlenky dala v plénum, neudělala jsem to. Jen jsem verbalizovala, že se asi změnilly podmínky, raději jsem se zaměřila na připojování.

Klientka uvedla, že „když člověk potřebuje, manžel nikdy není doma“. Nervózně se u toho smála. Já jsem v té chvíli chytla samu sebe do sítě, a hned v úvodu jsem začala řešit manžela, což je přesně to, co výše popisuji, že se snažím nedělat. Naštěstí jsem si uvědomila brzy, že přestávám dbát o svoje bezpečí a pravděpodobně ani npracuji na připojení ke klientce a vrátila se zpět k úvodní mantře, kde popisuji, kdo jsem, co dělám, jak budou sezení probíhat, proč si píšu někdy poznámky a jak s nimi nakládám, okolnosti GDPR, souhlas s nahráváním, mlčenlivost. Domlouváme se také na tom, jak se budeme oslovovat. Avizuji, že se budu na konci ptát, zda vyhovuje můj způsob práce a moje osobnost klientovi a zda si přeje pokračovat. Pracuji také s andersonovskými otázkami, na prvním sezení zejména s tou první – ověřuji si, co všechno již klientka zažila, vyzkoušela, co fungovalo, co nefungovalo.

Ptám se tedy, co by si klientka přála odnést z naší spolupráce, jestli už má nějaké zkušenosti s terapií, jaké to pro ni vůbec je, sedět tu se mnou. Klientka mluvila o tom, že jednou již sezení absolvovala a vysvětluje, co jí na předchozí terapii nevyhovovalo. Vyzkoušela jednou a dost. Ptám se, co by potřebovala, aby tehdy bylo jinak. Klientka vzpomínala, že se chtěla otevřít, potřebovala, aby jí něco oslovilo. Bylo to plytké, alternativní, jak říkala. Přestože jak paní Dana avizuje, je sama alternativní, co se týče lékařů, toto jí nic nedalo. Tak došla k závěru, že to ještě sama se sebou vydrží a na druhou návštěvu se již neobjednala. Zajímala jsem se, co by si potřebovala odnést z naší spolupráce.

Zde se snažím vysvětlit, jak to funguje na prvním sezení. Ani já možná na prvním setkání moc nepředvedu, spíš se budu snažit orientovat, hodně doptávat, říkám si mezi řádky o trpělivost a shovívavost. Postupovala jsem o hodně pečlivěji než kdy jindy, měla jsem obavu, abych jako kolegyně neskončila na černé listině. Chtěla jsem se předvést jako odborník v oboru, který nechybuje, a který se vyzná. Ptám se na to, co jí pomohlo, v naději, že budu jednak mapovat zdroje, jednak nacházím výjimku z problému. Podle principů SFBT „když to funguje, dělej toho víc“, propátrávám, co zafungovalo.

Paní by potřebovala cítit úlevu, vnímat nacistění. Pak by se mohla otevřít se, něco zásadního probrat. Jako zajímavé uvádí, že od té doby, co se objednala na terapii teď ke mně, se cítí o něco lépe. Tuto zkušenost ve svých pracích uváděl i Schazer. Psal o tom, že v době mezi tím, kdy se klienti objednají a termínem návštěvy, většina klientů dosáhla nějaké, byť miniaturní změny (Úlehla, 1996).

Kde se toto už děje, kde cítí uvolnění a napojení na nějakou osobu, je čínská medicína. Paní Dana mluví o dobře plynoucím rozhovoru, jsou na jedné vlně s pánem, který poskytuje klientce akupunkturu, vždy se jí podaří úplně uvolnit. Chodí tam jednou za měsíc, cítí se pak i 14 dní harmoničtěji. *Je to polovina doby, snažím se to vyzdvihnout a dát tomuto sdělení pozitivní konotaci. Má to být nepřímé vyzdvižení zdroje klientky.* Je taková jako vnitřně klidná, jinak je často v tenzi, a to proto, že bojuje s časem. Potřebuje mít všechno perfektní, nedokáže mít nepořádek, chce mít vše stoprocentní, neumí dělat věci napůl. Nazývá to nutkavismem, což je pojem pro to, že jí pořád něco nutká, tlačí povinnosti před sebou a nikdy není hotovo. Když je po akupunkturu, je jí to tak jako maličko jedno. Nemá čas starat se o sebe, až když už je na pokraji sil. To se objedná ke kadeřníkovi, nebo na pedikúru.

V tomto momentě, když jsem poslouchala zpětně nahrávku, jsem začala na klientku tlačit a být netrpělivá. Myslím, že jsem jí mohla dát větší prostor pro volné přemýšlení o tom, pro co si přišla, místo toho jsem začala nabízet sama, pro co si asi mohla přijít, chytila jsem se totiž výše zmíněného klidu a harmonie a nabídla to sama: „Je toto něco, pro co jste si přišla a co byste chtěla?“ Klientka to neodmítla.

Nyní jsme asi v polovině setkání a já si uvědomuji, že místo pátrání po společném směřování, se částečně chytám nití příběhů, které klientka uvádí. Je potřeba tedy začít se ptát po tom, co by mohlo být dobrým výsledkem naší spolupráce. Klientka začala uvažovat o svém manželství, dochází k závěru, že není šťastná. V tom tak vegetují. Víceméně ji nic netěší, cítí se ve stresu a presu, vyhoření, nedobíjí baterky.

Snažím se klientku následovat, spíš ji poslouchám, připojuji se k jejímu příběhu. Není potřeba klientku povzbuzovat, mluví sama. Pečlivě volím, na co a jak citlivě reaguji, mám totiž v hlavě její předchozí nedobrou zkušenost.

Popisuje, jak měla naplněný život různými aktivitami pracovního charakteru, ty od sebe odsunuje, stejně je ale vyčerpaná. Čekala, že v té chvíli, kdy se u ní objevila vážná nemoc, ji budou všichni nosit na rukou a pečovat, nic se z toho neděje. Mluví smutně, zklamaně, až odevzdaně situaci. Potřebovala by někoho, kdo by s ní sejmul povinnosti a podpořil ji, mohla by se cítit lépe. Stačil by jí pocit souznění, toho, že se na ní někdo napojí a pochopí, že je přetížena.

Na závěr ubíhá řeč k manželovi, snaží se s ním komunikovat své potřeby, je to na nic a stejně ji nevyslyší, cítí se osamocená a na všechno sama. Hodně mluví o něm a jeho nedostatcích. Závěr je o smyslu jejich vztahu a jeho souvislosti s autoimunitním onemocněním.

Oceňuji vše, co paní Dana už vyzkoušela pro to, aby jí bylo lépe. Oceňuji, že zkouší, co jí pomáhá. Tím se snažím vyzdvihnout zdroje, rozšířit pole možností. Postupně také vytvořit prostor pro větší pozitivitu, která, jak doufám, dále bude rozšiřovat možnosti řešení (Zatloukal & Žák, 2019). Hodně také shrnuji, co klientka říká. Dělán to proto, abych umožnila jednak klientce slyšet novým způsobem to, co sama říká, jednak to může pomoci uspořádat si věci a vytvářet miniaturní posuny v pohledu na potíž.

Na prvním setkání jsme nedošly k zakázce, k nějakému jednomu konkrétnímu cíli naší společné práce. Objednávka zaznělo několik, od únavy duše a těla, psychosomatických obtíží, potřeby vnitřního klidu místo nutkavismu, k nespokojenosti v manželství. Nemyslím si, že to musí být nutně špatně, nedostat se k společnému projektu ihned, za úspěch považují to, že máme okruhy témat, příště budeme pracovat více konkrétně. Propříště se pokusím nerozvíjet střípky informací, které klientka vypráví, ale více půjdu po konkrétní zakázce. Mohla jsem se například víc ptát na ty části problému, které jsou problematické a komplikují život. Otázkou pro mne zůstává, zda bych tímto způsobem uměla pracovat na připojení ke klientce a netlačila ji již směrem k řešení.

Na konci setkání se domlouváme, jak a co dál. Paní Daně bylo dobře, potřebovala se svěřit a vyprávět a ráda by chodila dál. Potřebuje navést, poradit, poslouchat.

6.2. Druhé sezení

Na úvod setkání opět kráčíme s klientkou po schodech, kde nemůžeme dělat nic jiného, než se bavit neutrálně. To, co bych dělala na úplném začátku setkání tak jako tak, řeším cestou. Probíhají lamentace okolo roušek a covidové situace, stejně tak jako povzdechnutí si nad náročností domácího vzdělávání. Klientka si opět nechá zapnutý telefon, děti jsou doma samotné, minule se to osvědčilo.

Ptám se, co by klientka chtěla na dnešním setkání zjistit, co si z něj odnést, aby měla pocit, že to bylo k něčemu. Klientka začíná tím, že je jí v podstatě pořád stejně. Vyjádřila přání pokračovat tak, jak jsem se ptala minule. Líbilo se jí mluvit volně o sobě. Navazuje také na to, čím minule končila, mluví o manželovi, o tom, že se musela vzdát svých očekávání, není to ale to, co by chtěla, nechce být odevzdaná a apatická, je to proti jejímu přesvědčení.

Moc se v tom množství informací, které klientka přináší, nemohu vyznat. Jsem vedena potřebou pracovat na dojednávání zakázky, tak používám Zázračnou otázku (Dolan, De Schazer, 2011). Dělán to proto, abych se lépe dověděla, co klientka potřebuje a pro co si přichází. Má to být o přemýšlení nad tím, jaký by chtěla život s manželem či bez něj, nebo o velké únavě, kterou má, o autoimunitních chorobách a o tom, jak se s nimi vyrovnat, či o čem?

Ptám se tak, jak je v knize uvedeno, čeho si malého všimne. Klientka poznamená, že kdyby se stal zázrak a všechny problémy, se kterými přišla, by byly pryč, tak by byla asi v nebi. Pak se zarazí a avizuje, že si s otázkou nedokáže asi poradit, potřebuje čas na přemýšlení. Asi by se cítila vnitřně klidná. Snažím se klientku podpořit k detailnějšímu popisu toho, jak to pozná, že je vnitřně klidná. Následuje vcelku dlouhé ticho a je vidět, že klientka přemýšlí. Snaží se představit, že by neměla spoustu povinností, ale nějak neví, co by dělala, povinnosti jí do života patří, potřebovala by toho ale o padesát procent méně. Tak asi, kdyby se stal zázrak, potřebovala by těch povinností mít méně. Zdá se nakonec, že se vyděsila, že by mohla mít povinností méně, asi by to nechtěla. Opět mluví o tom, mít ty věci raději víc v klidu. Hodně

detailně se věnuje tomu, kolik toho musí za den stihnout a jaké pocity má, když to nestíhá. Má stres z toho, co tlačí před sebou.

Snažím se z techniky vydolovat co nejkonkrétnější informace, prvotní výsledek je poměrně široce pojatý a tím o klientčinych potřebách a záměrech málo vypovídající. Zároveň jí chci dopřát dostatek času na přemýšlení, neboť klientka nepřímo říká, že o otázce takto nikdy nepřemýšlela. Zdá se, že jsem otázku neformulovala úplně šikovně, neboť klientka místo změny u sebe popisuje nereálné a obecné přání, aby měl den 40 hodin. Utekla mi z důležitého místa“ a já jsem si toho všimla až později.

Paní Dana mluví dál volně o své matce, která to měla stejné, byla perfekcionistka, tatínek nebyl nikdy moc doma, byla na všechno sama. Byla udřená a stálo jí to zdraví. Měla deprese, pět let zpět spáchala sebevraždu. Ověřuji si, jak to, o čem mluvila před chvílí, souvisí s tím, co ji napadá nyní. Paní Dana vidí souvislost v tom, že měla podobný příběh v dětství, v patnácti letech se pokusila o sebevraždu také, pobyla si v Riapsu několik týdnů. Teď je stejně perfekcionistická jako její matka. Možná to od ní přijala jako životní styl, obdivuje ji za to, co všechno stihla a zvládla. Na druhou stranu nechce skončit stejně, vidí ji úplně jak dnes, jak byla uštvaná. Touží po tom, nějak to udělat a nemít potřebu všechno zvládat dokonale.

V tomto bodě terapie vnímám dva momenty. Co se týče metody Zázračné otázky, tak se ukazuje, že jsem ji nevyužila. Klientka mluví o potřebě menšího množství povinností. Mohla jsem se víc ptát na význam toho ubrání pro ni – jak se pak bude cítit jinak, co by mohla místo povinností mít jiného, jak by mohla jinak smýšlet, co by jí to pak umožnilo ve vztazích s druhými lidmi. Druhý moment, který jsem vnímala, byl, že klientka mou otázkou na souvislosti začala mluvit o své matce a její sebevraždě a později o sobě a svém pokusu o sebevraždu. Připadalo mi důležité, klientku nechat mluvit o své těžkosti s tím, že hovor budeme stáčet „na řešení orientovaným způsobem“, tedy co se tím naučila, co zjistila, jak to všechno zvládla.

Paní Dana si z období léčebny, do které se po pokusu o sebevraždu dostala, již nic konkrétního nepamatuje. Všechno to vypustila. Neví tedy, co by označila jako to, co jí pomohlo, co zafungovalo, že se pak cítila lépe. Popisuje různé druhy intervencí, navázala zde i přátelství s další klientkou. Po nějaké chvíli dochází k tomu, že asi nejvíc pomohlo to, že se jí někdo věnoval a někdo o ni pečoval. Matka na to neměla čas, měla ji a tři její bratry. Nebyla dlouho smířená s tím, že ji někdo našel, ale došla k závěru, že tu má být.

Narazila jsem na slepou uličku a ke zdrojům a možnému zplnomocnění jsem se tímto způsobem nedostala. K tomu, co klientka říkala, mě napadlo, že péče a zájem je již ve druhém sezení zmiňovaná jako hlavní potřeba klientky – když už nemá sílu, objedná se na proceduru, kde o ní někdo pečuje – manikúra, pedikúra, kadeřník. I na akupunktuře se o ni pečuje a navíc, jsou s terapeutem na stejné vlně, projevuje o ni zájem. Na druhou stranu dvě z hlavních blízkých osob zájem neprojevují či neprojevovali, když to bylo potřeba – matka a manžel. Vyzdvihuje také své napojení na syna Sama. To, co na něm oceňuje nejvíc, je jeho empatie a schopnost se do klientky vcítit. Také o ni svým způsobem pečuje. Moc nevím, jak bych svůj všim o potřebě

péče měla zakomponovat. Nechám si tuto hypotézu jako možnou pro některé s příštích setkání, bude-li se téma ještě objevovat.

Vracím se zpět k zázračné otázce (*snažím se vytěžit maximum z metody, když jsem se již do ní pustila*) a navazuji na volné přemýšlení klientky k tématu. Přijde mi zajímavé, že první, co klientku napadlo při zmínce o dni po zázraku bylo, že jí ubudou povinnosti, tak to zmíním s nadějí, že na to naváže. Paní Dana nenaváže, začne odjinud. Nyní mluví o tom, že není šťastná a chtěla by. Stočí přemýšlení k manželovi a touze po podpoře a opoře od něj, nenalézá souznění, vztah označuje za nenapravitelný. Pak je nešťastná.

Pak se vrací zpět k perfekcionismu, k těm povinnostem, co mají ubýt a své původní přání, alespoň pro mne, neguje. Mluví o tom, že pro ni není představitelné všechno nezajišťovat, to by si neodpustila. Nakonec však přichází s jednou výjimkou, kterou hned komentuji jako výjimečnou – je to situace, kdy si umí počkat a nezajišťuje servis. Rekonstruuji ložnici, a přestože vnitřně vibruje, tak si řekla, že počká. Dávám nakonec do úvahy na doma, co paní Daně umožňuje v této situaci počkat a v těch ostatních musí fungovat, zajistit, zařídit a pak je vyčerpaná. S tím se loučíme, na úplném konci domlouváme termín dalšího setkání.

Po tomto setkání si stále nejsem zcela jista, na čem s klientkou pracovat, v zázračné otázce mluvila o potřebě méně povinností, potřebě být perfektní a mít vše hotovo, ale stále se v rozhovoru vrací k manželovi. Cítím nutnost si v tom ještě udělat víc jasno na dalším setkání. Jsem také dost ztracená v tom, jak klientka přemýšlí a zabíhá k mnoha tématům, musím se více zaměřit na jedno téma a nezabíhat s ní. Pak je to tu kousek, tam kousek a není divu, že je to takové chaotické.

6.3. Třetí sezení

Setkání začínám otázkou, jak se klientka měla v období, co jsme se neviděly. Dostávám odpověď, že dobře. Nic velkého ale nepozorovala, žádné velké procesy. Přemýšlela nad minule probíranou zázračnou otázkou a nad tím, proč jediné, co jí napadne, je nemít povinnosti. Asi by mohly být i hezčí věci, které by si člověk mohl představit, na nic moc ale nepřišla.

Zde jsem se mohla víc dovpytat, co bychom měly dělat, čím se zabývat, na co se ptát, aby mohla alespoň něco malého sledovat. Co by to vlastně mělo být, co to potřebuje vidět a zpozorovat? Jaké by to byly ty hezčí věci, které by si přála vidět? Ve druhé polovině sezení (viz níže) se vracím zpět k zázračné otázce, mám potřebu ji dotáhnout a lépe porozumět tomu, co klientka chce, abych nevedla hovor tak, kde nebude klientce k užítku.

To, co rezonuje nejvíc, je ta únava, kterou nechce mít. Cítí se přetížená. Vracím ji tedy zpět k tomu, co by si přála zahlédnout, snažím se nějak definovat cílový stav. Klientka po delším přemýšlení přichází s teorií „uprdelismu“, což hned vysvětluje, jak pochopila. Slyšela to od přátel a zatoužila to vyzkoušet.

Kladu si otázku, jak je možný takový obrat o 180 stupňů. V minulém sezení avizovala, že nechce věci jen tak nechat být a apatie se jí přičítá. Jsem tedy velmi zvědavá, co to uprdelismus v jejím podání je. Zde vnímám zlom v terapii a přemýšlení o potížích klientky. Jsem zvědavá na to, co se jí povedlo, jak to udělala, naslouchám výjimkám a pojmenovávám zdroje, také parafrázuji, co klientka říká s tím, že se snažím klíčová slova zaměřit více pozitivně a posunout problémový systém, když klienta zase sklouzne k tomu, co se nedaří.

Co se tedy podařilo? Už neočekává oporu od manžela stran autoimunitních onemocnění. Když ví dopředu, že to tak bude, není zklamaná. Ptám se na pocity okolo toho, cítí zlepšení, přestože vztahově to není lepší. Ověřuji také, jak se cítí fyzicky, když se jí podařilo takové zlepšení. Daří se jí také necítit tolik negativních emocí ohledně věcí, které nestíhá, už jí to tolik nestresuje, cítí se klidnější. Pracuje hodně rozumově, často opakuje, že si něco v danou chvíli řekne, nebo uvědomí, že nemůže udělat jinak. Když si dovolím vyslovit svůj postřeh, že se toho děje hodně, klientka se diví. Mám pocit, jako by jí to bylo nepříjemné, nebo obtížně přijatelné, odsune toto zjištění s tím, že je na sebe asi přísná.

Vracím se zpět k zázračné otázce, hledám souvislosti mezi tím, co už se klientce podařilo, tedy tím, o čem mluvila dosud (neočekávání, vnitřní klid) a tím, co by se mohlo stát po zázraku. Klientka verbalizuje, že tato souvislost ji nenapadla, ale protože jí v tom je dobře, tak by si to dovedla představit jako součást pozitiva, co by chtěla v životě. Ptám se dál po rozdílu, co pak bude jinak, klientka opět brousí v partnerských vodách, obává se, že když se smíří s tím, že nemá to, co potřebuje, tak už nepotřebuje manželství mít.

Zajímám se o to, jak to bylo dosud. Ta rozdílnost, kterou teď vnímá jako překážku, to bylo to, co ji dříve přitahovalo, jak sdělí paní Dana po chvíli přemýšlení. Popisuje svůj aktuální vztah k manželovi jako vyhaslý, vyžilý. Pátrám tedy po tom, co by chtěla a potřebovala, tím si není jistá. Ráda by ze vztahu odešla, ale neví, zda najde sílu. Jsou v tom dvě děti, které potřebují otce. Taky se jí na tom nechce moc pracovat.

Mám takovou fantazii, že to nemohlo být vždy stejné, muselo být i dobré období, jaké bylo? Když tak o tom zpětně přemýšlím, nemusela jsem se tímto tématem zabývat, neboť klientka přímo nevyslovila, že by se jím zabývat chtěla. Zprávou od klientky mi došlo, že jsem mimo její potřeby, nahlas to komentuji a vracím se zpět k tomu, co chce a potřebuje. Vracím se zpět k cizelování zakázky.

Opět se vracím k tomu, co potřebuje paní Dana teď a čím začít. Mluví o tom, že pedantství je v ní hluboce zakořeněné, má pocit, že kdyby uměla slevit, tak by na sebe kladla menší nároky a uměla by si lépe odpočinout. Doběhlo jí to až teď, při té obrovské únavě. Kdyby byla schopná slevit s těch věcí, našla by si víc času pro sebe na relaxaci či spánek. Označuje to za dobrý cíl naší spolupráce, umět slevit, najít si čas sama na sebe.

Na konci ještě krátce rekapituluji to, co už se jí k tomu povedlo, vypichuji její „uprdelismus“ a dávám jí za úkol dále sledovat, kde se jí daří ho používat a jak jí pak je, jak se cítí a co jí to umožňuje.

6.4. Čtvrté sezení

Po všech úvodních, připojovacích a bezpečí vytvářejících rituálech, přistupujeme s paní Danou k rozhovoru. Paní Dana vypadá a působí spokojeně, už ani neřeší telefon, děti se naučily být doma samotné a pěkně fungují.

Navazujeme na minulé setkání, kdy jsme končily tím, že paní Dana potřebuje mít čas pro sebe. Ilustruje to dvěma příhodami, kdy díky přetížení málem přišla o život. Čas na sebe si najde až tehdy, kdy se cítí pod psa a pak ji to donutí. Potřebuje se něčeho zbavit a něco změnit, pracovat na sobě, má pochybnosti ve většině oblastí svého života. Zajímá mne v tuto chvíli, co funguje, jaké jsou výjimky z problému, který popisuje. Vypadá to jako něco, nad čím klientka ještě nepřemýšlela, protože se zarazí a je to pro ni oříšek, trochu jsem ji i zaskočila, jak říká. Nejprve popisuje to, o čem už jsme mluvily posledně, život lásce a vztahu s přírodou, ekologičnosti, pak se hned hovorem zase stáčí k tomu, o čem pochybuje a co se nedaří. Tak se opět zdám, co funguje a co se daří, paní Dana mluví o výchově dětí, hranicích a láskyplném, čitelném nastavení směrem k nim, pevné hranice, klid, trpělivost. Zmiňuje únavu a manželství, které jí do toho zasahují.

Místo pátrání po tom, co změnit, mě zajímá, co by si chtěla paní Dana ponechat. Dělán to proto, že klientka podle mé hypotézy založené na předchozích konzultacích, potřebuje neustále něco zlepšovat (viz pedantství a perfekcionismus). Vidím, že je to pro klientku těžký způsob přemýšlení, usuzuji tak z toho, že i v momentech, kdy mluví o tom, co funguje, hledá nefunkční výjimky.

Snažím se víc toho téma rozvádět, a tak propojuji informace, které jsem postřehla z doposud popsaného (z toho, co se daří) – kdy komunikovala v klidu, byla láskyplná, držela hranice? Paní Dana mluví o situaci návratu do školy, kdy učinila pro děti nepopulární rozhodnutí, podařilo se jí to v klidu, bez negativních emocí. Chvíli mluvíme o covidu a Překvapilo ji, že to děti vzaly moc dobře. Ptám se tady víc po tom, co paní Daně umožnilo takto se zachovat, jaké jsou tady v tomto bodě její zdroje – opět se vracíme k tomu klidu a pevným hranicím. Použiji otázku na výjimku a zajímá mne, jak je možné, že v tomto momentě to je možné a jde to, když v předchozím rozhovoru zmiňovala paní Dana množství pochybností o všem. Dochází k „aha momentu – že to je ono, když je pevně rozhodnutá a ví, že to je cesta, jak sobě ulevit, nečiní jí to potíže. Reflektuji pomocí zplnomocnění, že to, co říkala na začátku sezení – naučit se mít víc času pro sebe, už se trochu děje. Také oceňuji, co už klientka zvládla). Hledáme další podobné zážitky, kdy se to daří a tomu se věnujeme až do konce setkání.

Toto sezení bylo pro mne jiné, než ta předchozí, měla jsem pocit, že víc následuji, než vedu, což bylo více patrné v předchozích setkáních. Již byla pro mne smysluplně vyslovena zakázka a u mne došlo ke zklidnění a přestala jsem bojovat se svou tendencí spěchat a klienta trochu tlačit. Paní Dana z mého úhlu pohledu udělala velký pokrok. To, po čem touží, už se děje a je potřeba tyto malé pokroky a změny verbalizovat, aby došlo k jejich uvědomění a případnému zopakování toho, co je funkční.

6.5. Páté sezení

Paní Dana byla samý úsměv. Mám pocit, že už jsme dobře naladěné jedna na druhou a připojení probíhá úplně automaticky. Klientka se má moc dobře. Přemýšlela o minulých terapiích a rozhodla se, že bude praktikovat uprdelismus i nadále a je moc spokojená, protože jí to funguje. Akorát syn je nemocný a to jí vnitřně pobouřilo, už se s dětmi nechce učit, když šly do školy, byla to hrozná úleva. Připojuji se k tomu a zajímá mě, kde to funguje nejlépe.

Sleduji proměnu v obsahu sdělení paní Dany. Už to není řeč typu ano, ale...už skutečně přemýšlí nad tím, co se daří. Zdá se, jako by nabyla důvěru ve změnu, kterou na prvních konzultacích viděla jako nemožnou. Pak o této strategii mluvila, ale v mezičase nevyzkoušela. Bavíme se o přínosech. Přistoupily jsme, jak píše ve svém článku Harry Korman (1997), ke druhému sezení. Objevujeme společně, co se zlepšilo, jak to druzí lidé poznali, co paní Dana udělala takového, že to napomohlo tomu, že se věci zlepšily. Zajímají mne detaily, protože ve chvíli, kdy se klientce podaří verbalizovat myšlenky, bude pro ni jednodušší je znovu realizovat.

Paní Dana sděluje, že jakékoli situace už ji tolik nerozčilují, nebo se s nimi rychle smíří. Nemá tolik negativních emocí. Dokladuje to historkou. Dřív by byla rozhozená, teď nepříjemnost přijala v klidu, už to stejně nezmění. Ptám se dál, kdo si toho všimnul první. To neví, snad jen ona sama. Chvilí mlčí a je vidět, že o tom přemýšlí. Pak určí děti, které si mohly všimnout, protože teď zažila s dětmi úplně krásný týden. Děti fungovaly samy od sebe bez věčných šťouchanců klientky, nemusela vše říkat desetkrát, bylo to hned. Propojuji s tématem minulého setkání, kdy mluvila o obrovské únavě a potřebě něco změnit. Paní Dana vnímá změnu, bylo to určitě lepší.

Změna není změnou, dokud není vidět a není rozpoznána v sociálních kontextech klienta (De Schazer & Dolan, 201). Proto se zajímám, zda už je to nějak patrné v síti vztahů paní Dany. Po otázce „kdo si toho všiml“, mohla přijít ještě „čeho si všiml“, takto jsem dostala pouze popis změny chování dětí.

Ptám se tedy znovu klientky, jak si myslí, že to zajistila. Jako už několikrát, odpovídá paní Dana tak, jakoby neměla na změnu příliš velký vliv. Umožnil to manžel, který není doma, nervózně se u toho směje. To mne zaujalo, podivuji se, že to je zvláštní, že má pocit, že nemá nad dějem věcí žádný vliv. Klientka vysvětluje, že tady se vždy projevuje její perfekcionismus. Na to jsem hodně zvědavá, moc nechápu kontext. Paní Dana vysvětluje, že její manžel je nepořádník, ona po něm uklízí a jí to provokuje a vyčerpává. Když není doma, je víc v klidu. Lépe se jí udrží vnitřní stabilita. Když se manžel vrací, má klientka očekávání, že přijde špatný pocit a nebude to fungovat, jako vždy, že bude chybět napojení s manželem, vše bude stejně na ní. Vždy jí nějak rozhodí rovnováhu. Nastaví se tak, že je pak nepříjemná.

Prožívám vnitřní zmatek, říkám si, jestli něco takového nevnímá i klientka. Řešit manželství nechce, ale každou konzultaci stejně o partnerovi mluvíme. Potřebuji si to ověřit, zda děláme to, co potřebuje a platí to, co jsme poměrně obsírně dojednali. Dále se mi honí hlavou, zda se

její nová filozofie dá aplikovat i na návraty manžela, nebo zda už se něco v tomto neděje. Považuji za důležité o tom zjistit víc, mám naději, že nějaký pozitivní posun je, jen je obtížně zaznamatelný. Mám přesvědčení, že došlo nevyhnutelně ke změně vnímání (De Schazer, 2017).

Jsem zvědavá, jaké je to, když teď praktikuje uprdelismus. Podle paní Dany je to vlastně trochu jiné, už ji ty věci tolik nerozčilují a neprožívá nepříjemné emoce. Nepřemýšlí nad tím, co nefunguje v manželství. Ověřuji, jestli jsme tam, kde potřebuje, navazuji na klientky přání, neřešit manželství. Paní Dana vyjadřuje potřebu nejdříve posílit sebe, pak se o tom bude třeba mít chuť bavit víc. Ptám se, jak to pozná, že bude už dost posílená, kdy budeme na konci tohoto dílčího tématu a paní Dana mohla jít dál. Je vidět, že uvažuje. Je pro ni důležitý ten uprdelismus, je víc v klidu, věci ji tolik nevyčerpávají a nezlobí. To je to, co se jí daří.

Snažím se o to, aby to, co se daří, ty změny k lepšímu, popsala klientka ještě víc. Chci slyšet, co ještě dalšího se daří. V tomto okamžiku klientka přemýšlí a přemítá o tom, že vlastně neví. To, co popisuje, je asi to nejrazantnější, co se jí podařilo. Chvíli upřesňujeme, co myslí tímto pojmem a docházíme k tomu, že to je to nejvýznamnější, to, co teď potřebuje takto mít. Hledám tedy souvislost s tím posílením, co tedy potřebuje zjistit a ucítit dalšího. Klientka se opět zarazí a znova mluví o tom, že neví, že už se poslední dobou cítí mnohem líp. Přemýšlí, jestli už neuplynul nějaký proces, že se cítí líp a není už opravdu prostor pro řešení manželství, celá situace v ní samozřejmě rezonuje. Dochází k tomu, že neví, kam by se ještě potřebovala posunout, je jí dobře.

Jsmo v polovině konzultace a vypadá to, že máme hotovo. Chvíli přemýšlím, co dál. Překvapuji samu sebe, že mne to nestresuje a místo uhánění a hledání, jak strávit následující dobu, stojím na místě a rozhlížím se. Paradoxně ještě víc zpomalím řeč a přemýšlení, zdá se mi, že se dějí důležité změny, které je potřeba propátrat a co nejdělněji popsat. Zároveň dávám do souvislosti hlavní problémová témata, která klientka vyzdvihla a její změny k lepšímu.

Do konce setkání se více-méně točíme okolo změn, které klientka zažila a vyzkoušela. Už po několikáté vyplývá z řeči, že klientka se naučila přijímat to, co nemůže ovlivnit. Nerozčiluje ji to, je to úžasné a osvobozující. Její životní krédo je „když to nezměníš, tak se s tím smíř“. Oceňuji klientku, ta to zase odmítá, že to jde tak nějak samo a nemusí ani moc snažit. Čekala, že se bude muset přesvědčovat a nemusí. Je takto spokojená, ale bojí se, aby se to nějak nezvrtlo. Děláme tedy revizi toho, co z toho, co zjistila, může aplikovat, až se to zase zvrtne.

Na konci setkání mě napadá, že bych mohla zkusit škálu. Uvědomuji si, že metodologicky a procesně je to dost pozdě a tato metoda patří bezprostředně po zázraku (De Schazer & Dolan, 2011). Zde jsem to udělala proto, že jsem chtěla klientku podpořit v uvědomění vlastních zásluh na změně a zajímalo mne, když své zásluhy tak aktivně odmítá, nakolik odhaduje posun na škále směrem k ideálu. Bohužel jsem neodhadla čas a musela škálu nechat napříště, což považuji za chybu a pro příště musím lépe pracovat s časem.

Teď je 6-7, tam je uprdelismus, ty věci, které nemůže ovlivnit. Kam by se potřebovala dostat, aby byla posílená? Ráda by se dostala na 9. V podstatě tam je ten vztah. Sama se jakoby omlouvá, že se vrací zase k tématu manžela, je složité od něj odejít, sama by se neuživila, mluví o jejich finanční situaci, jsou v podstatě na nule. Takto končíme, bohužel uprostřed práce, setkání a s paní Danou se domlouváme, že se k tomuto vrátíme příště. Paní Dana souhlasí.

6.6. Šesté sezení

Paní Dana přišla s dobrou zprávou, cítí se báječně. Bez přípravy se vrací ke škále a sama se prý celou dobu, co jsme se neviděly, proč dala 6-7. Uvědomila si, že je vlastně na desítce. Vrací se sice k manželovi a dává svoji pohodu do souvislosti s ním, v tom smyslu, že manžel nebyl doma, proto byla v klidu. Teď však, jak praktikuje uprdelismus, si věci, které jí ohledně manžela vadí, tolik nebere. Vidí změnu v tom, že věci dělá stejně zodpovědně, to je pro ni velmi důležité, že může mít svůj perfekcionismus, může očekávat a všechny věci mít pod kontrolou a jen jí to nestresuje.

Jsem trochu překvapená, v podstatě v prvních čtyřech minutách klientka sdělila, že je na desítce a je jí skvěle. Já za sebe jsem byla připravena na maximální vytěžení škály. Po poslechu záznamu si uvědomuji, jak najednou trochu koktám a přemýšlím, co dál. Pouštím se do ověřování cílů a hledání souvislostí mezi dílčími problémy, které klientka označila. Snažím se také o zplnomocnění. Pracuji na tom, jakých rozdílů si klientka všimla, chci, aby se pokusila o vytvoření co nejpodrobnějšího popisu. Tím chci vyzdvihnout také kompetence klientky a zdroje, které jí pomohu, až se situace zase zhorší. Zajímá mne také, jak klientka nalezených zdrojů využívá.

Shrneme v podstatě celé setkání a docházíme k hlavním změnám k lepšímu, které klientka označí:

- Může se neměnit
- Jde se jí na věci dívat z jiného úhlu, není to náročné a nestojí to úsilí, vše to tak nějak plyne
- Na věci se dívá zvrchu, nehňácá se v bahně, hodně racionalizuje a umí se už nehroutit hned ve chvíli, kdy se věci nedějí dobře
- Už nepochybuje o svém postoji ve výchově dětí
- Už neočekává, že druzí budou přemýšlet o tom, jak se klientka cítí, nebere už si osobně výchovná zakolísání, pak sice cítí vztek, ale ne smutek a selhání
- Už se tolik netýrá situacemi, neprožívá tolik negativně, není nešťastná
- Myslela si, že už se to nezlepší, že už jí nebude lépe
- Zjistila, že má vnitřní sílu, je pak rozhodnější
- Má nadhled

- Už nebere jako svoje selhání, že vztah s manželem asi nevyjde, nějak to přijmula a zatím neví, kam se to vyvine, emočně už ji to nevychyluje, přestože už to nepovažuje za přijatelný stav
- Srší energií, až se nepoznává
- Nemá psychickou únavu, ta se vytrácí s růstem po škále

Zplnomocňuji klientku, ověřuji si, zda by to klientka chtěla a dávalo by jí to smysl. Také vysvětluji, proč bych chtěla, abychom se věnovaly společně tomu, co klientka zvládla a jak se jí to podařilo. Vidím v tom nějaký návod, jak se vrátit zpět ke spokojenosti ve chvíli, kdy to nebude úplně dobrý.

Ke konci setkání, když mám již pocit, že jsme vytěžily maximum, se vracím zase k manželovi já, navazuji na minulé setkání. Dělán to proto, že paní Dana na jednom z prvních setkání vyjádřila potřebu se zpevnit, pak bude připravená řešit své manželství. Teď již, když je na desítce, si ověřuji, zda už je natolik silná, že se chce tomuto tématu věnovat. Klientka neví, tak o tom společně chvíli přemýšlíme. Mluví o tom, že je na křižovatce a má tři varianty, kudy se vydat, popisuje varianty a spíš o tom volně přemýšlí. Ověřuji, co s tím klientka potřebuje udělat. Paní Dana si přeje na křižovatce chvíli stát a přemýšlet o tom, teď neví. Cítí, že s manželstvím nemá chuť teď dělat vlastně nic. Vyjadřuje přání stát na křižovatce společně se mnou.

Domlouváme se, že se uvidíme s delším odstupem, během léta jsme nenašly termín, který by vyhovoval, uzavřeme současnou zakázku klientky a případně se budeme domlouvat, co a jak dál. Klientka dostává možnost, kdyby bylo potřeba, domluvit se v mezičase na online setkání.

6.7. Sedmé sezení

Po uvítacím rituálu se domlouváme, zda se nemění nic na tom, na čem jsme se domluvily na posledním setkání. Zda ukončování je to, co dnes máme dělat, nebo klientka potřebuje ještě něco víc. Shodujeme se na tom, že paní Daně je takto dobře. Chce si sice ponechat možnost se na mne obrátit, bude-li to potřeba, současně necítí potřebu se již setkávat.

Zažila sice v mezidobí jeden moment, kdy se jí nedařilo být nad věcí, a to tehdy, když se její manžel vrátil z ciziny. Byla v nepohodě a trvalo jí delší dobu, než se vrátila zpět do rovnováhy. Uvědomila si, že je to celé o tom nefunkčním vztahu. Jinak se cítí dobře. Onemocnění je pořád stejné, ale paní Dana to už neřeší a umí s tím žít. Vyrovнала se s diagnózou, může být i s ní, je to na ní a uvědomuje si to.

V podstatě celou dobu zvědomujeme a nahlas mluvíme o tom, co se klientce podařilo a co si uvědomila. Už ví, co jí těší a baví, dokáže to upřednostnit před zájmy druhých. Mám pak pocit většího klidu a odpočine si. Nemá už takové výčitky, umí se předsunout před rodinu a necítí se za to vina. Pak to přijímá v klidu i druhá strana. Hledáme souvislosti, pojmenováváme zdroje, zplnomocňuji klientku. Ověřujeme cíle.

Klientka si víc užívá přítomný okamžik s dětmi, je schopná víc na ně nasměrovat pozornost. Vypne a je pouze s nimi, už před sebou netlačí povinnosti a nemyslí na ně. Ví už, proč to tak je. Dává to do souvislosti s našimi hovory o perfekcionismu a nutkavismu. Díky tomu se naučila víc plánovat a nechtít vše udělat v jeden čas. To jí umožnilo být svobodnější, děti jsou klidnější, u syna si všimla větší mazlivosti. Máme tedy pojmenované, co je pro ní důležité, přišla si na to, co jí funguje, ví, jak to udržet, co dělat, kdyby to přestalo fungovat.

Ptám se, co ještě by potřebovala klientka, aby zaznělo, čeho se ještě dotknout, čím bych mohla být nápomocná. Paní Dana neví, spíš teď řeší provozní věci, chce zavřít ke konci roku svůj krámk, tak teď jezdí po schůzkách týkajících se toho a hledá si novou práci. Jen tak mimochodem také zmiňuje, že s manželem se domluvili na rozluce, paní Dana si najde nové bydlení pro sebe a pro děti. Budou si je střídat a paní Dana by chtěla, aby zůstali jako rodina. Ona má vizi, manžel nechce rozvod a není na to připraven. Paní Dana ale působí vcelku odhodlaně a přesvědčeně. Toto nechává otevřené, ale rozhodla se již, že v manželství nadále setrvat nechce. Bude-li potřebovat pomoc či podporu, tak se ozve, jinak je takto spokojená.

Setkání jsme s tímto ukončily, paní Dana tedy odešla s naplněnými cíli a zakázkou. Máme také rozjednanou a otevřenou spolupráci společně se synem, tu by si klientka ráda ponechala a na té ještě pracovala. S tímto se loučíme a končíme naši spolupráci.

Měla jsem ze setkání dobrý pocit, myslím, že i klientka. Nebylo o velkých posunech a tvrdé práci. Naopak, bylo velmi poklidné a pozvolné. Většinu pokroků, posunů a rekapitulace jsme učinily v šestém setkání, sedmé setkání bylo pro nás spíše o loučení a uzavírání, možná to byl pro mne a paní Danu rituál spojený se slovně předaným poselstvím, co vše paní Dana zvládla a pro co všechno si může sáhnout ve chvíli, kdy bude mít pocit, že se věci přestávají dít podle jejích představ.

7. Co by příště mohlo být jinak, aneb z čeho jsem se poučila?

Opakovaně jsem se během sezení, když jsem je zpětně poslouchala a rozebírala, přistihla, že se nechám velmi rychle odradit nějakou, jakoukoli odpovědí klienta. V tu chvíli jako terapeut sice vím, že bych měla kutat dál a hlouběji, ale často ztratím odvahu, když mám pocit, že se na kutání klient příliš netváří. Možná by stačilo, být jen víc zvědavý a méně předjímat a vědět (Anderson, 2009). Při poslechu nahrávky si uvědomuji, že kdybych dopřála klientce možnost se hlouběji zabývat svými myšlenkami, pocity a tělesným prožíváním po zázraku, šla by práce rychleji k tomu, co klientka potřebuje a chce od terapie, jak si představuje svou budoucnost. Na pomoc bych si vzala „Harryho model“ tak, jak jej ve své knize popisují autoři Zatloukal a Žákovský (2019) – zaměřit se na roviny vnitřních stavů klienta, chování a interakce s druhými

osobami, které popisuje, a ty zkoumat. Nenechat se odradit a ptát se jinými slovy, ale dokola, na to samé.

Několikrát jsem se přistihla, že dávám do souvislosti témata, která spolu zdánlivě nesouvisí. Za sebe jsem to dělala proto, že jsem se snažila ověřit předpoklady, které jsem v tu chvíli měla, za klientku si nejsem jista, zda jsem jí „nevnutila“ vlastní představu. Na druhou stranu, o tom terapie také je, o tom přemýšlet o věcech jinak, než doposud smýšlel klient a vytvářet příležitosti k tomu, vidět věci různě (Úlehla, 1996). Přesto bych příště byla s formulacemi opatrnější.

Také jsem zjistila, že zvědavost, která je popisována v literatuře (např. Anderson, 2009) jako postoj nevědění, naslouchání s otevřenou myslí, mne občas natolik pohltí, že zcela zaujata novou informací, kterou klient přednese, si nevšímnu včas, že jsme se odchýlili od původní zakázky. Pak se mi stává, že místo zužování a práci na tom, co jsme s klientem dohodli, se chytám vedlejších témat a příběh moc „košatím“. Nese to ta rizika, že klient neodchází s tím, pro co si původně přišel. Pojmenuje si zdroje a dostane ocenění, ale často neaplikovatelné na jeho největší trápení. Může se stát a mám to dobře na paměti, že klient potřebuje něco řešit akutně, poté bychom to měli dojednat dopředu, abychom věděli, kudy má jít řeč a na co se zaměřit. V opačném případě jsem se naučila používat, když dojdou k uvědomění, že se chytím tu toho, tu onoho, andersovovské otázky. Také už dokážu lépe reflektovat to, co a proč dělám v danou chvíli, a tak se mi toho tahání nití ze svetru stává méně často.

Jako důležité vidím vypilovat a více uvědoměle klást otázky na začátku sezení. Místo obecných otázek typu „jak se máte“, se ptát po tom, co se zlepšilo, co klient od posledně udělal takového, že to bylo pro něj dobré. Možná bych se vyhnula třem setkáním probírání problému a rychleji by se mi podařilo společně s klientem přemýšlet na objednávkách a posléze na zakázce.

Velkým oříškem pro mne bylo oceňování. V počátcích mé terapeutické kariéry jsem na oceňování často zapomínala, nebo jsem oceňovala spoustu věcí jen proto, aby ocenění zaznělo. Zde jsem měla pocit, že se držím základních podmínek pro oceňování – vyjádření pochvaly, úcty či obdivu za něco, čeho klient dosáhl vlastním úsilím, co zvládá a o se mu podařilo a současně jsem já schopna to vnímat jako pozitivní (Úlehla, 1996). Také jsem si jista tím, že bezpečí bylo zajištěné, klienta několikrát sama říkala, že se cítí příjemně, připojení jsme měli po většinu doby stabilní. Jediné, co mne k tomu napadá je, zeptat se klientky, zda to, co říkám, je úplně mimo mísu a jestli to tak má, že pochvalu raději odmítá a zavrhuje. Také jsem vnímala lehkou obavu, že kdyby paní Dana ocenění přijala, mohla by „to zakřiknout“, sama přinesla obavu, aby se to celé nějak nepokazilo.

Jsem ráda, že se mi během práce s klientkou dařilo zpomalit a netlačit na ni. Myslím si, že by to bylo kontraproduktivní a klientka by ve výsledku třeba ani nechodila. Potřebovala jsem se přizpůsobit jejímu tempu, bylo to pro mne náročné, ale přineslo to dobré výsledky. Zde jsem si ověřila, že „méně je více“.

A v neposlední řadě jsem se naučila, jak nezbytný je respekt ke klientovu přání. Vnímala jsem, že bychom měly v terapiích pokračovat a pracovat na tématu manželství, popřípadě důstojného rozchodu. Myslela jsem na děti paní Dany, které budou muset na vlastní kůži pravděpodobně zažít rozvod rodičů. V hlavě jsem však měla mantru „neřeš to, o co jsi nebyla žádána“, proto jsem přijala informaci, že není o manželství potřeba ze strany klientky se bavit. Ten, kdo rozhoduje o svém životě, je klient, nikoli já. Díky tomu jsem ve své profesi volnější a autentičtější.

8. Použitá literatura

Anderson, H. (2009). *Kniha plná respektu*. Brno: NCPublishing

De Jong, P., Berg, I.K. (2008). *Interviewing for solutions*. Pacific Groove: Books/Cole Publishing.
Dostupné z:
[https://books.google.cz/books?id=E93hCgAAQBAJ&pg=PA196&lpg=PA196&dq=De+Jong,+P.,+Berg,+I.K.+\(2008\)](https://books.google.cz/books?id=E93hCgAAQBAJ&pg=PA196&lpg=PA196&dq=De+Jong,+P.,+Berg,+I.K.+(2008)).

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

De Schazer, S.: Klíče k řešení v krátké terapii. Praha: Portál

Franzini, R.L.: Humor in Therapy. The Case for Training Therapists in Its Uses and Risks. The Journal Uof General Psychology [online] Dostupné z:
<https://psychotherapy.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.psychotherapy.20180021>.

Foerster, von H. (2016). *Pravda je vynález lhářů*. Praha: Pragma

Korman, H. (1997). *Úkol profesionála ve druhém sezení*. Dostupné z: <https://systemika.g-i.cz/search?ln=cs&p=korman>

Kottler, J., Carlson, J. (2006). *Nezdařená terapie*. Praha: Portál

Nylund, D., & Corsiglia, V. (1994). Becoming Solution-Focused-Forced in Brien Therapy: Remembering Something Important We Already Knew. *Journal of Systemic Therapies*, 13(1), 5-12.
Dostupné z:
https://www.researchgate.net/publication/232575318_Becoming_Solution-Focused_Forced_in_Brief_Therapy_Remembering_Something_Important_We_Already_Knew

Schlippe, von A. & Schweitzer, J. (2006). *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta

Úlehla, I. (1996). *Umění pomáhat*. Písek, Renaissance.

Zatloukal, L. & Žákovský, D. (2019). *Zázrak tří květin*. Praha: Portál