Anabela

Závěrečná kazuistika

Výcvik Umění terapie 16

Marie Brichová

říjen 2021

Úvod a kontext prezentovaného případu 3
Základní informace 3
Konzultace 3
Shrnutí 16
Seznam literatury a zdroje 18

Úvod a kontext prezentovaného případu

Cílem tohoto textu je popsat můj styl práce a ukázat konstruktivistické myšlení. Při práci s klientem vytvářím kongruentní prostředí. Konstruovat pak musím takovým způsobem, aby výsledný celek dával - minimálně mně - nějaký smysl, což mi dodává klid.

Pro závěrečnou kazuistiku jsem si vybrala klientku Anabelu (jméno je pro účely této práce pozměněno). S Anabelou jsme měly čtyři fyzická padesátiminutová setkání v soukromé pražské terapeutovně. Setkání proběhla v horizontu 1,5 měsíce v období od června do července roku 2021. V následujících kapitolách bude popsáno, jak sezení probíhala, jak jsem postupovala a co jsem dělala.

Základní informace

Klientka si na mě našla kontakt na webovém portálu. Neobjednala se přes objednávkový kalendář, ale napsala mi nejprve e-mail s dotazem, jaký typ terapie poskytuji, jestli online či osobní setkání. Odepsala jsem, že obě varianty. Nebyla si jistá, co pro ni bude lepší, ale jako první variantu si vybrala offline, u které jsme následně zůstaly.

Anabela je 32 letá žena upraveného vzhledu.

Konzultace

1. sezení

V úvodu setkání s klienty podepisuji dohodu o poradenské a konzultační činnosti, a souhlas se zpracováním osobních údajů (GDPR). Vysvětluji, co je v ní obsaženo: zachování mlčenlivosti; kolik na sebe máme času; že si občas pořizuji nahrávky a mohu se k nim vracet; mají možnost využít reflektující tým. Poté připojuji praktické informace pro posílení bezpečí klientky - kde najde toaletu, jak vypadá první setkání, informace o platbě.

Takto se připojuji ke klientům. Tento úvod (tzv. mantru) vnímám jako základ spolupráce. Klienti jsou seznámeni s tím, jak sezení bude vypadat. Vyzývám je, aby dali najevo, bude-li jim něco nepříjemné. Nejedná se o žádnou sofistikovanou techniku, nýbrž praktické vyplnění dohody, než se pustíme do “tvrdé práce”.

Hned v úvodu se ptám klientky na předchozí zkušenost s terapií, abych se případně mohla vyvarovat chybám a lépe pochopila její potřeby. Klientka popisuje, že byla s předchozí terapií spokojená. Jejím tématem bylo lepší chápání rozchodu, samoty, společně pak s terapeutkou pracovaly na změně životního stylu. V danou chvíli ale vyhledávala spíš hlubší pochopení a jiný terapeutický přístup.

Velkou pozornost přikládám úvodnímu setkání - aktivně naslouchám - protože často dostávám tzv. zakázku, kterou si v průběhu setkání postupně potvrzuji či vyvracím. Klientka se chce zaměřit

na přijetí a zároveň mluví o potřebě "zpracování témat." Popisuje se jako uvědomělejší než dříve a přidává konkrétní příklady toho, jak se příště vyhnout těžkému rozchodu.

Snažím se na všechno velmi citlivě doptávat, abych chápala kontext a zároveň "nasála" slovník klientky. V průběhu celého setkání se snažím zachytit klíčová slova. Jedním z nich bylo zmatení, ptala jsem se na to, jak si vysvětluje, že je nyní zmatená. Příčinou je prý zmiňovaný rozchod. Její zmatení se přenáší v průběhu setkání i na mě, protože mi sdělila, že má už půl roku nového přítele, se kterým je jí dobře, ale zároveň v průběhu říkala, že miluje toho bývalého. Dalším tématem kterému se v průběhu sezení věnujeme je samota. Přestože je Anabela ve vztahu, cítí se sama bez svého bývalého přítele. Pro lepší orientaci jsem rozdělila následující text obsahově na **současný vztah**, **bývalý vztah** a **průnik obou vztahů**. Popisuji co mi klientka říkala a co jsem dělala:

Současný vztah

V současném vztahu cítí nejistotu, nevidí společnou budoucnost. To je však v rozporu s tím, že současného partnera vnímá jako protipól expřítele, tedy jako hodného, empatického, někoho, kdo bude chápající. Má však pocit, že ho nemiluje, nedokáže se teď nikomu otevřít. Podle ní, za to může předchozí vztah. Mluví o strachu, který znemožňuje, aby se vztah lépe vyvíjel. Popisuje, že jí je s ním krásně, hezky, ale chybí jí tam vášeň, kterou zná z minulého vztahu. Stěžuje si na povrchnost vztahu: *"Mně přijde, že se moc neznáme, přijde mi, že nejdeme moc do hloubky, přijde mi, že jsem konzervativní, že se mu nechci otevírat."* Zároveň dodává, že si každý druhý den vzpomene na bývalého partnera. Mluví o tom, že nedokáže být sama, že má úzkosti.

Sama si uvědomuje svou nevyřešenou situaci: *"Vím, že vy byste mi řekla, že se nejdřív mám srovnat a teprve potom hledat partnera."* Reaguji na to, že žádné takové rady nedávám, ale chápu, že to tak může cítit.

Bývalý vztah

Klientka mluví o tom, že bývalého partnera stále miluje. Zároveň mi aktivně předkládá důkazy toho, že ho opravdu milovala - odpustila mu nevěru, udělala, co mu na očích viděla, všechno vždy zorganizovala. O vztahu mluví jako o příčině svého zmatení, používá sousloví "spálila jsem se". Externalizuji lásku, aby klientka chápala, že „problémem není osoba, problémem je problém" - tedy ptám se, co živí tu lásku. Na otázku jsem nejprve nedostala odpověď, ale v průběhu jsem ji několikrát položila v trochu jiném znění. Po čase odpověděla, že ji živí první čtyři roky vztahu, hezké vzpomínky a jeho ujištění. Nerozumí tomu proč na něj takto vzpomíná, ale úplně vytěsnila to špatné a myslí na ty dobré zážitky. Ptám se jestli si dokáže představit, že s ním nyní je, jaká je to představa. *" Když já jsem hrozná, já pořád myslím na to hezký."* Normalizuji pocit vytěsňování ošklivých situací. Svými otázkami a nerozuměním ji navádím k tomu, že si protiřečí.

Často mi neodpovídá na otázky, proto pokládám otázky znovu - opět jsem se zeptala, jaká je její představa, že by se k sobě vrátili. Odpověděla: *"Když jsme se rozešli, měsíc to bylo krásný, měsíc to trvalo a pak něco udělal a já jsem se mohla rozhodnout, že se s ním rozejdu, ale rozhodla jsem se, že budu akceptovat jeho chování."* V jejím systému tato odpověď dávala smysl a já se stále snažím hledat souvislosti a doptávat

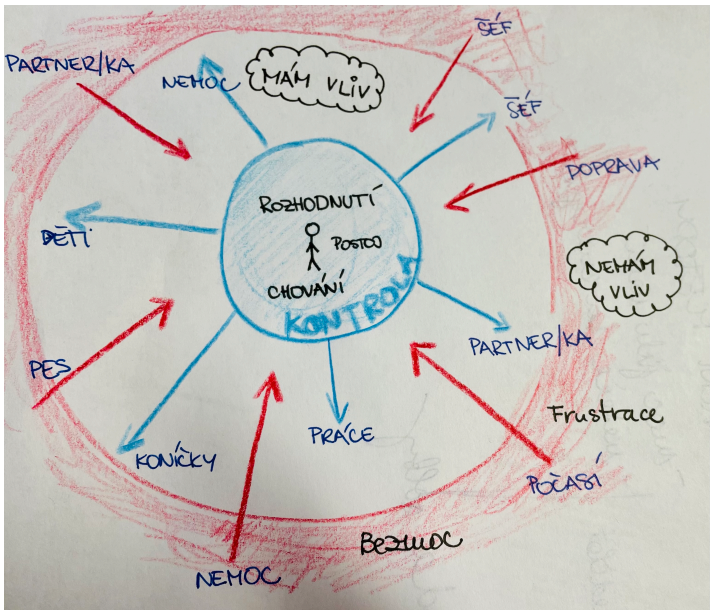
se. Cítím, že ještě není čas se bavit o řešení a tak se doptávám na vztah. Např. jsem se ptala, čím to bylo, že se odcizili. "*To je strašně dobrá otázka. To je právě to, co já nevím. Někdo říká, že si pořídí děti, my jsme si pořídili dům, úplně nesmyslně 3 ložnice, hrozně jsme stresovali, že tam budou mít pokojíčky děti. K tomu se dostáváme k jeho povaze, on si vlastně mnou nebyl jistý. Vlastně jsem pořád musela bojovat o jeho přízeň. Ale byl to vlastně z mé strany kalkul.*"

Vztah ale pojmenovala jako "závislost, drogu". *"Nepřijde mi to normální, když on mě podvedl a já jsem se to v tu chvíli snažila zachraňovat. Proč já? On má být ten, který mě má prosit o odpuštění. Já jsem byla strašně závislá na tom vztahu."* Komentuji, že z ní mluví úplně jiná Anabela než před tím. Diví se. Vysvětluji, že jinou Anabelou mám na mysli, že předtím mluvila o bývalém příteli v pozitivním světle (cituji její slova: Ujišťoval mě, zahrnoval láskou, říkal mi, že mě miluje, byl vášnivý, energický). Ta druhá Anabela mluví o vztahu, který byl hodně psychicky náročný. Mluví o ponižování, absenci sexu, odlišných koníčcích na straně partnera, o tom, že Vám říkal, že si s Vámi není jistý - na druhou stranu hovoří, jak od něj dostávala ujištění. Vlastně jsou to dva jiné světy.

Přemýšlím, co ji drží v tom předchozím vztahu a mám hypotézu, že je spíš zraněná z toho, že jí vztah nevyšel. Vkládala do něj hodně energie. Proto nabízím pohled, zda není rozchod spojen s vlastní identitou. Jestli rozchodem zklamala samu sebe…? Jasně souhlasila. *"Myslela jsem si, že když do něčeho dám 100%, nebo jak já říkám - 120%, tak to půjde. Ale ono to ne vždycky ve vztahu asi jde přes mou urputnost."*

Ptám se, jestli si odpustila či zda si vůbec potřebuje odpustit. Nedala jsem jí prostor odpovídat, protože jsem se bála, že bych nedokončila myšlenku. Na klientce bylo znát zamyšlení, ptala se, jak si má odpustit. Rozplakala se. *"Zklamala jsem sebe, ale i rodiče. Já jsem taková, že mám úkol a hned se snažím jej splnit, ale takhle nevím jak. Je to hrozný, že to takhle vnímám. A Vy mi to neřeknete, že? Já si na to musím přijít sama. Přijde mi, že se k tomu stále vracím. Já nad tím ale budu přemýšlet…"*

Dále jsem měla potřebu klientku zplnomocnit. K tomu ráda využívám kruhy vlivu (viz obrázek), maluji je na flipchart. Vysvětluji, že se můžeme cítit bezmocně, když se zaměříme na něco, co nemůžeme ovlivnit. Ptám se na to, jestli si nebere zodpovědnost za konec vztahu i za partnera.



V systemickém pojetí tedy podporuji klientčinu vůli, právo a schopnost ovlivňovat samu sebe, ovlivňovat své postoje, rozhodnutí a chování.

Používám obrázek jako transfer do reálného života. Propojit jej s tou situací, když

klientka žádala bývalého přítele o schůzku na uzavření vztahu (tzv. "closer"). On odmítl. Cílem je zplnomocnit klientku v tom, že partnerovo rozhodnutí nezmění, ale může změnit postoj.

Průnik vztahů

Zaujalo mě, kolik péče dávala minulému vztahu a ptala jsem se, jestli jí to teď chybí. "*Mám pocit, že to chci vzít do svých rukou a všechno řídit, zároveň to nechci dělat, protože by to dopadlo pěkně špatně. Ten vztah byl hodně na houpačce, nevybavuji si, když to jelo hodně dolů. Já si pamatuji to nadšení, elán, vášeň - když ta horská dráha jela nahoru. On mě strašně moc zasypával láskou. Mám pocit, že potřebuji neustálé ujištění. Jo to je nápad! On šel strašně rychle do všeho, úplně mě zblbnul, jak mně říkal, jak mě miluje, jak jsem skvělá. To je možná něco, co mně teď chybí.*" Zeptala jsem se, jestli mluví o ujištění. Případně, zda si o něj dokáže říct. Odpověděla, že není schopná si o něj říct. Nabízím možnost se na své potřeby ve vztahu a vyjadřování lásky podívat skrze knihu Pět jazyků lásky od Gary Chapmana. Knihu zná a velmi ji ta myšlenka zaujala. Ptám se, jak to má nyní ve vztahu a jaké jsou jejich jazyky lásky. Klientka si v průběhu zapisuje klíčové myšlenky do notýsku, i tuto si zapsala. Tento notýsek měla pak na každém sezení. Mezi setkáními si do něj zaznamenávala též myšlenky, s kterými pak přišla na další terapie. Ptám se, jestli si o něj dokáže říci, odpovídá: "*No já mám pořád nějaký blok a on jej ze mě cítí. Jsem zároveň v začarovaném kruhu, on mi ani nedává šanci. Proč to vlastně dělám? Přitom já jsem celou výšku nikoho nehledala. Nevím, asi mě zničil ten vztah. Nevím proč potřebuji - už vím, protože často mluvím o tom, že to bylo nejlepších 6 let života. Protože život před ním a po něm je to prostě jiný.*"

Nerozumím tomu, proč to bylo nejlepších šest let života…

"*Paradoxně jsem to nakonec ukončila já. On mi přestal dávat pocit ujištění, přestali jsme spolu spát, on se ode mě odsunul. Oddálili jsme se, já jsem nevěděla proč, ale hlavně z jeho strany. Ve třiceti se necítil na to, abychom spolu měli děti, abychom se vzali, najednou se cítil moc pod tlakem. Přestože jsem s ním téma svatby řešila jenom dvakrát nebo třikrát, on nechtěl, pak mi řekl, že cítil tlaky nejen ode mně, ale i od okolí. Jo a to chci říct, spíš jsme se emočně od sebe oddělili a byli jsme spíš takoví dva kamarádi. Po těch letech už se znáte předem víte, co řekne, jak se cítí, co odpoví. Takže jsme se odpojili a musela jsem to ukončit, protože jsem měla nějakou svoji hrdost. Já jsem se ten vztah opravdu snažila zachránit, strašně jsem se ponižovala, brala jsem to na sebe, zase ty sféry vlivu, přesně jak jste mně tu ukazovala. Už jsem neměla žádnou hodnotu. Nějak jsem si to uvědomila, napůl jsem však taktizovala, on už mě jednou takhle opustil. Jednou jsme se rozešli a on se za 2 týdny vrátil. Myslela jsem, že to udělá znovu, myslela jsem, že ho tím zase donutím, aby mě měl zase rád. On ale vlastně řekl, že je to dobrý nápad, ale byl dost slabý na to, aby to udělal.*"

Zpětné zhodnocení

Snažím se <u>orientovat</u> v jejím myšlenkovém světě a zároveň mít nadhled. Mojí snahou je zmapovat situaci, abych opravdu chápala, jak to klientka chce a má. <u>Zakázka</u>, je pro mne klientčino přání zpracovat téma rozchodu a vědět, co se životem. Ptala jsem se klientky formou externalizace co potřebuje. Ona odpověděla: "*Myslím, že potřebuji ukončit ten bývalý vztah, protože pak se nedokážu soustředit na ten současný. Protože on splňuje všechny ty moje checky - takové to, že to tam má fakt být. Já ani nevím, co bych mu měla vytknout, zároveň nevím, proč tam není to, co bylo v minulém vztahu. Zas nevím, jestli je dobré se v té*

minulosti…já vlastně nevím." V tomhle je taky rozpor. Vnímám další témata: "nemiluji svého současného partnera" - kde přicházíme na to, že možná potřebuje více ujištění.

První sezení zpravidla nechávám plynout podle klienta, přizpůsobuji se tempu řeči. Vyznávám kolaborativní přístup. Ten vysvětluje Gjuričová a Kubička (2009, s. 75): "Terapeut se nesnaží zaujmout hierarchicky nadřazenou pozici, naopak nehierarchičnost vztahu mezi klientem a terapeutem uvolňuje, klade důraz na společné vytváření (konstrukci) terapeutického příběhu". Také se ztotožňuji s "nevědoucím" (not knowing) přístupem Harolda Goolishana a Harlene Andersonové (in Gjuričová a Kubička, 2009, s.75). Popisují nevědoucího terapeuta jako člověka, který nepředpokládá, že je expertem na život klientů, nepovažuje své vědění za nadřazené vědění klientů. Anderson (2009) "nevěděním" nazývá dovednost umět odložit stranou svá předporozumění, teorie, metodiky, předsudky či hodnotící kategorie a přistupovat ke klientovi s otevřenou myslí.

V průběhu celého prvního setkání se snažím vyznat v tom, jak to klientka má, k tomu mi pomáhá "nevědoucí" přístup. Snažím se stačit klientčinu tempu, ale těch informací je na mě hodně, nesnažím se klientku přerušovat, s nadějí, že dostanu informace, které bych poté mohla propojovat. Svou potřebu zpomalení potlačuji, též mám předpoklad, že terapeut nemusí za každou cenu všemu rozumět, důležité je, aby tomu rozuměla klientka. V průběhu rozhovoru se klientka různě vrací k předešlým tématům a přidává další informace, které mi pak umožňují hledat a nabízet souvislosti.

Druhým důvodem, který mě vede k tomu, abych klientku nepřerušovala, je potřeba připojení a vytvoření pocitu bezpečí, aby klientka měla pocit, že může beze strachu sdílet svůj pohled, své hodnocení i svůj názor. Emoční vyladění je praktický nástroj, který mi pomáhá být efektivnější. Přesto vnímám, jak jsem zvědavá a kolik otázek mě napadá. Chtěla jsem se ptát na zdroje strachu, co pro klientku znamená vášeň. Jakou má teorii toho, že si vybírá muže, kterého chce napravit (všimla si toho, že si vybírá non-perfektní typy mužů). V hlavě jsem nechtěla rozvíjet jeden směr a to mě vedlo k tomu, že jsem více naslouchala a nepřerušovala proud její řeči a myšlenek, abych nepoškodila prostředí důvěry. Ostatně za naslouchání mě na konci sezení ocenila. Aktivní naslouchání projevuji i neverbálně - klientku sleduji, udržuji oční kontakt, píši si jen klíčová slova a snažím se používat klientky jazyk, čímž navazuji vztah důvěry.

Anabel občas nedokončuje věty a předpokládá, že jí rozumím. Též si sama uvědomovala, že sezení není strukturované a může být pro mě nesrozumitelné - verbalizovala to. Ubezpečuji ji, že se v případě potřeby doptám. Potvrzuji, že jí rozumím a chápu, co zažívá - a já si vnitřně uvědomuji, že ji mohu rozumět pouze v rámci struktury svého determinovaného systému. Tedy společně s Já (pozorovaný) a Já (pozorovatel) vytváříme dvě entity, které se už proto v zásadě nemohou překrývat. "Člověk zůstává sobě a ostatním z konstitutivních důvodů cizí" (Ludewig, 2011, s. 49). Když nerozumím, kladu upřesňující otázky se záměrem porozumět, ačkoliv jsem si vědoma, že úplného porozumění či pochopení není možné. Otázkami také vyjadřuji, že klientku beru vážně.

Podle přístupu zaměřeného na řešení bychom mohli tuto formu spolupráce označit jako zakázku - tedy klientka chce něco změnit a vnímá, že může nějak ke změně přispět (de Jong, Berg, 2008).

Všimla jsem si, že velkou část sezení hovořila klientka v minulém čase. Mluvila o bývalém vztahu a popisovala, že s ním vlastně nežila svůj život: *"Když jsem nebyla s partnerem, tak jsem najednou nevěděla, co budu dělat, jaké mám mít koníčky."* Zároveň vyjadřuje, že by to do budoucna chtěla dělat jinak, ale má velkou obavu, že neví jak. A vlastně neví, kdo je, kam směřuje a co vlastně chce. Obsah sezení se tedy zaměřoval spíše na Problem talk (konverzaci rozvíjející problém), a to zejména tím, že klientka hovořila o minulých selhání, o přítomných nedostatcích a trochu i o budoucích omezeních. Nahlédnuto systemickou teorií si posléze uvědomuji, že způsobem uvažování vytváříme a udržujeme problémový systém. Jde o cokoliv negativně hodnoceného a zároveň spojeného s požadavkem na změnu, která se nedaří.

Závěrečnou intervenci pojímám jako ukotvení. Ptám se, s čím bude odcházet nejen jako informaci pro mě, abych věděla, co klientku nejvíce oslovilo, ale také, aby si klientka sama pojmenovala, co pro ní bylo přínosné. "*Budu přemýšlet nad tím, jak nevzpomínat jen na to dobré. Dneska mi došlo, že strašně žiju v minulosti a s těmi Pěti jazykama lásky jste mě dostala, já vlastně nevím jak to mám teď."* Další metodu závěrečné intervence používám "experiment" neboli úkol na cestu. Cílem je uvést věci do pohybu, pomoci klientovi pracovat na změně, podpořit jeho proaktivitu a chopit se iniciativy. Anabele nabízím, aby si více užívala přítomnosti a maličkostí. Na konci setkání mě ocenila: *"Strašně dobře se ptáte, strašně se mi to líbilo a moc mě potěšilo, že mě posloucháte."*

Cesta k řešení je v našem případě zatím "zaměřená na popisy problémů" (L. Zatloukal a P. Vítek, 2016), který pomáhá ke změně pohledu, přerámování a nebo narušení vzorce problému. To, jakým způsobem je problém popisován a jaké významy jsou s ním spojené, to definuje problém. Co se mi osvědčuje, je parafrázování, opakování, potvrzování klientčina světa.

2. sezení

Klientka přichází s tématem odpuštění, přemýšlela nad tím po našem minulém sezení a zmiňuje, že to bude asi ten problém. Můj předpoklad, že změny se dějí neustále, se mi potvrzuje. Tedy terapie neprobíhá pouze v naší místnosti, ale i mimo ní. Klientka hovoří, že po sezení přemýšlela, proč se pořád snažila o uzavření vztahu s bývalým partnerem. Tím, že nepřistoupil na schůzku, v ní vyvolával více otázek. Mluví o touze po uzavření. Já opět bedlivě naslouchám. Vnímám, že klientka je velmi motivovaná k práci. Zakázka pro mě je tedy uzavření a odpuštění. Vysvětluje, že jí v tom nikdo nepodržel, ani rodina. *"I rodiče to brali jako selhání a já to brala tak, že jsem je zklamala. Tohle mně hodně pomohlo nad tím takto přemýšlet."*. Mluví o citovém poutu, dokonce se označuje za citově vyprahlou. Potom se vrací k tomu, jak jsme se bavily o knize Pět jazyků lásky. Popisuje svůj Aha moment, kdy zjistila, že jejími jazyky lásky jsou nyní ty jejího bývalého partnera (slova ujištění a fyzický kontakt). Popisovala radu sestry, aby si řekla, že to byl blbec a šla dál. *"Je pro mě strašně těžký*

přijmout to, proč mě nechal. Jsem velký realista a racionalista a potřebuji odpovědi a já je nemám a nevím, kdo mi je dá."

Vracím klientu zpátky k zakázce (odpuštění) a chci se ujistit, zda jsem to pochopila správně. "*Myslela jsem si, že to uzavřu tím, že najdu odpovědi, ale ty asi nenajdu. Potřebovala bych si odpustit."*

Doptávám se, co odpustit. "*To, že to nevyšlo, že když jsem dělala, co jsem mohla, tak že to nevyšlo. Víte, když se do něčeho pustím, tak všechno zvládnu. Potřebuju si připustit, že ne všechno jsem mohla změnit. Asi mám stále pocit, že jsem podvědomě zklamala rodiče, kteří mě v tu chvíli nepodpořili."*

Snažím se jí podpořit v tom, aby nepřebírala zodpovědnost za konec vztahu. Doplňuji, že vztah je o dvou lidech. Ona přidává, že přebírá zodpovědnost i za něj... Navazuje tím, že mi dává příklad se svou angličtinou, jak se jí naučila, přestože jí v prváku na střední bylo řečeno, že ji nepustí k maturitě a teď v práci mluví jen anglicky. *"Jsem strašně pilný a houževnatý člověk. Myslela jsem si, že všechno mohu zachránit svou pílí, a hrozně mě zasáhlo, že to nevyšlo a nedokázala jsem si připustit, že nemůžu ovlivnit tu jeho polovinu."*

Přiznává mi, že se myšlenkami se stále vrací do bývalého vztahu a vzpomíná na hezké věci.

"A to jste mi už říkala minule vlastně, že jste mi připomněla, jaký byl i v té druhé straně. Nevím proč nevzpomínám na to špatný, ale fascinuje mě, že si pamatuji tolik detailů. Pořád nevím, proč vzpomínám na to dobrý, asi člověk je takový. Hodně vytěsňuji negativní emoce, jsem docela bojovník, snažila jsem se to nějak zachránit, změnit, jen proto, abych vytěsnila ty negativní emoce."

Přijde mi, že se zase točíme v kruhu, v "Problem talku" a vede mě to k volbě takových otázek, které se přesouvají do současnosti: "Jak to máte teď ve vztahu?" "*Můj současný partner jeho jazyk lásky je pozornost. Máme hodně společných diskusí a on si toho všiml. Je hodně uvědomělý a citlivý. Stala se teď hrozně zvláštní situace, byla mu zima a já jsem měla hroznou tendenci vyřešit ten problém za něj. U mého bývalého jsem vždycky brala vodu a jídlo, abych mu to mohla dát. Snažím se často přebírat zodpovědnost za ostatní. Jako bych se bála negativních emocí. Nikdy jsem se s bývalým partnerem o tom nebavila. Je super, že se současným partnerem se o tom bavím, ale stále se mi nedaří s ním vytvořit citové pouto."*

Doptávám se, protože mi stále není jasné, co to citové pouto znamená.

"*No to je láska. Na toho druhého myslím, řeknu mu, že ho mám ráda, že ho miluju. My se se současným partnerem navštěvujeme, když jsme spolu, tak je to super, ale pak za ním zavřu dveře a už si na něj skoro nevzpomenu. Možná chci po sobě moc, po sedmi měsících, možná tohle přijde časem nějaká láska."*

"Jak byste mohla rozdávat lásku, když ještě tu lásku cítíte k tomu bývalému partnerovi?"

"No a proto jsem tady. Máte pravdu. Já to tak cítím. Ale zase mi s tím současným partnerem je dobře, cítím se s ním dobře jako s kamarádem, ale necítím tu lásku. Mě to strašně mrzí."

Stále nerozumím, zda chce tedy být s minulým partnerem nebo s tím současným. Zeptala jsem se: *"Co byste vlastně teď chtěla?"*

"Je to strašně těžký odpovědět, jsem velice racionální člověk. Mé srdce říká, že bych se chtěla vrátit k tomu bývalému partnerovi, s kterým jsem strávila 6 let života, zároveň vím, že to není možné. Racionálnější část mi říká, že by to nešlo, že by to nefungovalo, že by to bylo špatné. Rodiče, kamarádi, to by nechápali. To by nešlo. I si říkám, že bych měla mít svou hrdost sama k sobě si říkám, že bych to neměla udělat, není to možnost."

Má tedy ráda nějakou svou představu o tom, jaké to bylo pěkné. Zároveň mluvila o tom, že to má takto naprogramované, když se zamiluje, tak to má být na celý život. Takto ji to předávali rodiče. Přemýšlím, co je potřeba k tomu, abychom minulý vztah ukončili. Proto se ptám na další svou hypotézu a tedy, jestli to citové pouto nemá souvislost s výchovou a hrdostí (s přesvědčením, že zvládne všechno).

"Ano - přeci to nepřijde vniveč. Když mně táta řekl, že ho nechápe, ale on nemůže vědět, co tam bylo. V našem příbuzenstvu se nikdy nikdo nerozvedl. Byla jsem strašně houževnatá v tom, že to dám. Doma jsem si nechala zasklít fotku cesty, u babičky jsem si ji vyfotila. Jak teď dál pokračuji na té cestě, nebo kam naopak mám jít. Měla jsem cestu nalinkovanou a nějak jsem proto nepřemýšlela nad tím, jak se cítím. Taková ta jistota, o to jsem přišla. Tak teď zase stojím na cestě. Nevím, co dál v životě a vracím to k bývalému partnerovi, že mi to dávalo smysl. Je tu spoustu možností." Vrací se tedy k té zmiňované zmatenosti, o které jsme mluvili na prvním sezení. Zároveň jsem si všimla, že se posunula v popisu chvíli do přítomnosti a budoucnosti, tento fakt jsem pojmenovala a připojila otázky. "Co si musíte vyřešit z minulosti, abyste se mohla posunout do přítomnosti a budoucnosti. Kdy je vhodný čas plánovat budoucnost - jestli teď, nebo za týden, měsíc, rok? Co před vámi je, jak byste to sama chtěla s tím, co máte na dosah? Ne s tím, co je nereálné?" Položila jsem moc otázek za sebou. S nadějí čekám, jakou z nich si klientka vybere a odpoví na ní. Slyšela v tom - *"Co bych měla vyřešit v té minulosti, abych se mohla posunout do budoucnosti, abych se v tom přestala plácat?"*

"*Tím, že jsem perfekcionista, tak bych chtěla vyřešit všechno teď hned, abych už byla šťastná. To byla jedna z věcí, co mi říkala paní na minulých sezeních, minulý rok, předbíhala jsem fáze rozchodu a chtěla jsem mít všechno vyřešené hned. Všechno má asi svůj čas. Mě by zajímalo, proč se mě ptáte, kdy mám řešit budoucnost - je to kvůli tomu, abych to dneska ještě neřešila, ale řešila kdy na to bude dobrá doba nebo…?"*

Ptám se na to, jestli cítí, že teď na to se posunout ještě čas není, jestli si potřebuje ještě něco vyřešit nebo jestli právě teď je správná doba, protože žila minulostí moc dlouho.

Chtěla si to napsat, protože prý na to asi nebude schopná odpovědět. *"Já hlavně nechci řešit minulost, já chci ŽÍT třeba už od zítřka. Kdybych to měla udělat dneska, nevím, co bych si měla vyřešit, abych mohla jít. Ano, říkali jsme si, že bych si měla odpustit, ale jinak nevím.*

Já právě asi dělám tu chybu, že jsem se snažila to přebít novým vztahem, vytvořím si nové citové pouto. Minimálně je to hezké rozptýlení, hezky si povídáme, já se dozvídám o sobě nové věci, ale nevím, jestli tam dokážu dostat tu lásku do toho vztahu."

Na otázku, jestli o to stojí, odpověděla ano. Ale zmiňuje únavu, nedokáže se vztahu odevzdat. *"Též přemýšlím nad tím, na kolik do toho vztahu investujete. A jak jste mluvila o citovém poutě,*

tak jak ho můžete sama tvořit. Co k tomu potřebujete - znamená to si víc psát nebo být spolu nebo chodit na rande…?" Začínám jí zkompetentňovat.

"Já si myslím, že tu minulost nevyřeším, já nevím vlastně, co tam chci řešit. Čím víc nad tím přemýšlím, tím mám víc otazníků. Chci akceptovat, že to skončilo. Měla bych se víc koukat do současnosti a zamyslet se, co chci vlastně já. To je právě pocit "v kruhu". Já vlastně ani nevím, co chci. Na té cestě se to strašně dobře ukazuje. Já bych se vlastně měla zamyslet nad tím, co chci vlastně od toho vztahu já, vlastně nevím. Protože jsem trochu pasivní, nechávám to tak plynout, možná mám pocit, že se stejně rozejdeme. V minulém vztahu jsem byla ta, co všechno vymýšlela a ten vztah vedla. A já jsem teď tak strašně pasivní a vůbec se v tom vztahu neprojevuji. To vlastně vůbec nejsem já."

"A takhle vám to vyhovuje?" ptám se.

"No vyhovuje, mám pocit, že v tom novém vztahu přežívám a čekám na ten moment, kdy se to rozjede. Čekám na něj, co vymyslí, co mi uvaří a přitom jsem byla v tom minulém vztahu pravý opak, já jsem byla plná energie, pořád jsem vymýšlela nějaké akce, vymýšlela jsem, co budeme dělat (zasmála se tomu). A já vlastně jenom přežívám. Jojo, to je dobrý."

Chtěla jsem plody našeho rozhovoru přemostit do budoucnosti a ptám se, co by si dala za úkol. Odpovídala zeširoka:

"V tom vztahu chci být, on je úplně učebnicový, prošel všema mýma checkama. On mi to i říkal, že má pocit, že mezi sebou jen tak chodíme po špičkách, jako bychom se oba dva báli jít do nějaké větší hloubky nebo intimity. Což teda souvisí s mým bývalým partnerem, ale máte pravdu v tom, že bych se mohla zaměřit na to - víc investovat do toho vztahu a přemýšlet nad tím, co od toho vztahu očekávám, co v něm potřebuji a co bych od toho vztahu chtěla. Třeba chodit do tanečních nebo něco, takže jsem ve vztahu a tak nějak mu nedávám šanci. Vysvětluje si to tím, že teď se vlastně snaží o pravý opak, jde z extrému do extrému. Protože když jí prý nevyšlo, že do vztahu má investovat, tak teď zkouší do něj neinvestovat. Na toto by se dalo pěkně reagovat, ale bohužel musíme končit, poznamenávám si informace, abychom se k tomu příště mohli vrátit, protože před koncem terapie chci ještě položit poslední dotaz: *"S čím budete dneska odcházet?"*

"*S tím, že už se nechci patlat v minulosti. Líbí se mi, že mám úkol, že to můžu ovlivnit. Cokoliv z minulosti už neovlivním. Takže je to zbytečné to řešit, tohle je něco, nad čím se mohu zamyslet, dává mi to pozitivní naději. To se mi líbí. Líbí se mi, že ty odpovědi ve mně najdete. To bylo strašně hezký, zajímavý, děkuji, to mi moc pomohlo."*

V závěrečné intervenci ji oceňuji, úkol si zadala sama, chtěla by žít více přítomností - tady a teď.

Zpětné zhodnocení

Opět nejsilněji vnímám, že pracuji s připojením se ke klientce: mým postojem k nevědění, neverbálními projevy, transparentností vlastního myšlení, používáním jazyka klientky, přizpůsobením se tempu, parafrázováním, opakováním a rozuměním.

Řešení rozvíjím pomocí posilování důvěry ve změnu a závěrečnou intervencí.

3. sezení

Klientka začíná slovy: *"Strašně se mi líbilo, jak jsem dostala minule ten úkol vytvořit si citové pouto a spíš neřešit to, jaký jsem měla s minulým partnerem a jaký mám teď, ale jaký bych chtěla mít…"*

Tím nejspíš myslela klientka úkol z minulého sezení "žití v přítomnosti", ale o citovém poutě jsme se též bavily. Nahlédnuto strukturou determinovaných systémů - "Při jakékoli interakci se systém vždy chová podle své struktury." (Pecháčková, 1992, s.34) Tedy klientka uchopila úkol z minulého sezení "žít tady a teď" jako "pracovat na citovém poutu".

Klientka pokračuje: "*Mám velkou radost, na co jsme přišly, a strašně dobrý pocit. Pak když přijdu k té realizaci, tak už je to horší. Já jsem se zasekla na tom, že vlastně nevím, co chci.*

Zjistila jsem, jak jsme se bavily o tom citovém poutu, že je to asi něco jiného, než to je. Zjistila jsem, že minulý partner mi udával směr v tom našem společném vztahu. Nemusela jsem se o to vůbec starat. Teď vlastně, když si to mám zadat sama, tak nevím a je to asi ten opravdový důvod, který mě přivedl sem k vám. Najednou jsem zjistila, že vlastně nevím, co vlastně chci a hlavně jsem se nad tím nikdy nezamýšlela, protože v tom vztahu to vždycky dělal můj bývalý partner, já jsem dělala 99% servisních prací v tom vztahu, on byl ten chlap rodiny, velitel - on určil, že budeme jezdit na drahé dovolené. Já jsem třeba po něm chtěla děti a on je nikdy nechtěl.

Vlastně vůbec nevím co chci, byla jsem naučená po chlapu nic nechtít a nevyjadřovat a teď to vlastně partner po mně chce, abych mu řekla, co chci - kam půjdeme na výlet, co bych si dala k obědu,… A vlastně nevím, jak bych měla být více vůdčí."

Klientka spustila hned při dosednutí na pohovku a já si nechtěla odpustit dotaz, jaká byla dovolená, o které mi povídala při small talku na konci minulého sezení. Proto jsem svůj dotaz jak se měla klientka na dovolené, položila hned, jak domluvila.

"*Nepřevzala jsem tu vůdčí roli. Můj partner všechno vymyslel a zařídil to. Bylo to pro mě velmi odpočinkové, byla jsem v klidu a vyrelaxovaná. Já jsem ho o to požádala, není to jeho přirozenost. Říkal mi, že mu to nevadí, ale měl pocit, že jsem v počátku v tom vztahu vůdčí typ já."*

Bavíme se o tom, jak jí v tom bylo. Hovoří o potlačení sebe samotné v minulém vztahu, ale z důvodu, že v něm byla dlouho, to přijala za své. Nyní má pocit potlačení své přirozenosti, protože něco pokazí. Bojí se, aby něco neudělala špatně. Pomocí cirkulárního dotazování se ptám, co si myslí, že by partner chtěl. Mým cílem je odlišit její potřeby od cizích; čili personifikovat motivy v životě.

V druhé půlce terapie se bavíme o zmatení, že klientka, neví co chce. Říká, že je to pro ní nepřirozené vědět, co chce, ale cítí, že by jí to mohlo postavit na vlastní nohy. Ptám se, jak pozná, že to má být tak či onak, tedy využívám upravenou otázku na zázrak. Pozná to prý ujištěním ostatních, že to takto má být. Dochází si sama na to, že má možná nízké sebevědomí a že by chtěla být vnitřně stabilnější.

Nabízím, že se může zaměřit na to, co chce, co musí a co nechce.

Přemosťuji do vztahu, zajímám se o to, proč po bývalém partnerovi nic nechtěla. Odpovídá, že si myslela, že ji tak bude mít více rád. Když zkoušela vyjádřit, co by sama chtěla, tak to nedopadlo dobře: *"Vždycky to bylo ne, nebudeme se o tom bavit. Občas na mě zařval, tak jsem to pak ani nezkoušela."* Bála se prý konfliktu.

Na otázku, jestli je pro ní těžké si za něčím stát a jestli je to těžké i v práci, mi odpovídá: "*Je zajímavé, že v práci to zvládám."* Zajímá mě, čím to je. *"Protože tam mám autoritu, automaticky jdu do řídící pozice, jsem schopná se o to pohádat."* V povolání totiž zastupuje manažerskou pozici. Také přidává, že pro ni není těžké si něco prosadit ani mezi kamarády, ani v rodině. Ptám se, zda kdyby mohla aplikovat tu sebejistotu a sebevědomí v práci na osobní život, jaká by to byla Anabela. Co by dělala, jak by se chovala… V práci jde prý za cílem, v osobním životě si za ničím nejde.

"Moje potřeby jsou pro mě méně důležitější než potřeby druhých. Ideálně, když mají potřebu, kterou já mohu naplnit, na to já jsem expert. Abych dokázala naplnit ostatních potřeby. Já potřebuji nějaký cíl ve vztahu. Měla jsem cíl vystudovat výšku, zajet do Kanady."

Bavíme se o současném vztahu a klientka hovoří o tom, že má prostor si na to přijít. Dokonce ráda s partnerem o těchto věcech diskutuje. Zároveň nabízím, jestli teď nemůže být cílem proces budování vztahu, mít spokojené partnerství.

V závěru sezení si klientka paradoxně přichází na stejný úkol jako minule. *"Chtěla bych žít tady a teď a případně se ozvat, když se mi nebude něco líbit."*

Zpětné zhodnocení

V tomto sezení se objevuje opět téma **zmatenosti**, **absence cíle v životě**, **absence plánů** a nyní se přidává nové téma **přání zdravého vztahu**. V tomto sezení rozvíjím řešení pomocí definování cíle, externalizace, snažím se propojovat, mapuji zdroje, pokládám cirkulární otázky a využívám princip otázky po zázraku. Vnímám, že se naše komunikace přesunula více do přítomnosti.

V jeden moment jsem měla tupé prázdno (osobní sdělení Ivana Úlehly, který rozlišuje tři základní stavy mysli na tupé prázdno, osvícené jasno a svobodu možností), to jsem vyřešila tím, že jsem začala shrnovat.

Jako na předchozích sezeních pokračuji v připojení, které se nám osvědčilo.

4. sezení - 15.7.2021

Anabel přichází s velmi dobrou náladou, hned na to reaguji: popisuji, že jsem si toho všimla a ptám se, čím to je. *"Cítím příval pozitivní energie. Jenom proto, že jsem si to tak urovnala. Najednou mně spadl kámen ze srdce. Pociťuji změnu i v tom, že jsem na posledním sezení méně brečela."* Tím, že klientka popisuje změny k lepšímu, mi dává zpětnou vazbu, že jsme na minulém sezení dělaly to, co klientka chtěla a hlavně potřebovala. Hlavou mi jde velká zvědavost, kterou opět potlačuji, moc ji nepřerušuji, protože je klientka stále více koherentní. Klientka hovořila v podstatě 30 minut v kuse. Nechala jsem proudit její tok myšlenek, k tomu mě vedlo konstatování klientky, že je pro ní důležité říkat přede mnou věci nahlas. Prý jí to pomáhá, takové věci prý nikomu jinému neříká.

Hovoří o tom, že prozřela. Dříve si myslela, že je ve vztahu dominantní. To se projevovalo tak, že dělá věci od A do Z, nazývá se jako dříč. Zmiňuje, že toho stihne víc než ostatní. Je efektivní a všechno zvládne. Pochopila, že to neznamená vést vztah. Vedení vztahu teď vidí spíš jako takové jeho směřování. Mluví o dovednosti rozhodování a umět se ozvat. Zároveň to vidí jako problém a neví, jak na to. Prý si uvědomila, že si nikdy neříkala, co chce, ani se o to nesnažila. Dávala ten prostor partnerovi. "*Uvědomila jsem si, že mi dělá velký problém se ozvat. Díky tomu jsem si uvědomila, že ve vztahu nejsem dominantní. Mně to vyhovovalo, že ten vztah vede. Byla jsem hrdá, že jsem dominantní, ale já nejsem. Jsem jenom dříč, který se snaží vést ten vztah, aby se neustále točil, ale ne aby směřoval někam dál. Což je ta má cesta. Přestože jsem to pořád nevyřešila, tak už to, že jsem si to takhle vysvětlila, tak ze mě spadl nějaký kámen, jako bych byla volná. Tak ta závislost nějak na tom bývalém partnerovi polevila a rozplynula se."* Popisuje, jak se nechala ovlivnit tím, že ji partner opakovaně říkal, aby si nebrala věci osobně, což znamenalo, že si odvykla naplňovat svoje potřeby. "*On toho strašně zneužil, viděl, že se stahuji a že mu všechno dovolím. A tohle pro mě bylo to nejdůležitější, co jsem si uvědomila, že to bylo špatně. Pořád jsem k tomu bývalému partnerovi vzhlížela a byl pro mě Bůh, když to tak řeknu. Vy jste se mě furt ptala, co mě drží v tom vztahu, v té mé závislosti a to mě úplně osvobodilo, abych se od toho odpoutala, to mě přivedlo sem, byla jsem si v tom nejistá. Mám pocit že po dlouhé době zase stojím na vlastních nohou a to mě přivedlo původně sem k vám, a co dál."*

V rozhovoru se přesouvá k současnému partnerovi. Partner jí dává prostor se ozvat s tím, co chce. Oceňuje, že toho partner nezneužívá, cítí se s ním bezpečně. Zároveň cítí lehkost ve vztah v tom, že se ke vztahu neupíná. *"Snažím se mít i jiné koníčky a aktivity. S partnerem to nechávám tak plynout."*

Dále mluví o dominanci, o které jsme se v minulosti spolu bavily. Snažila se přijít na to, kdo je dominantní v současném vztahu. Dokonce se s partnerem o tom bavila. On jí odvětil, že je to jedno - nemusí to vůbec řešit, protože se prý vždycky domluví.

Vracíme se k dovednosti umět si říci, co by Anabela chtěla. Popisovala mi situaci, kdy byla bouřka, chtěla, aby ji partner odvezl domů autem, ale nedokázala si o to říci, tak jela MHD. Prý to udělala kvůli své hrdosti. Kdyby se ozvala, brala by to, jakože je slabá.

Namítám, že muži někdy chtějí být ti ochránci. Popisuje vnitřní konflikt, kdy má být silná, zvládnout to a zároveň se nedokáže ozvat, když něco chce. Prý cítila, že se mu nechce ji odvézt. Na to namítám, že když by se mu nechtělo, tak by to nenabízel. Chci tím klientku podpořit, aby si nedělala domněnky.

"To mě nenapadlo. To máte asi pravdu, asi jsem to brala jako zdvořilostní frázi - takovéto nechceš odvézt. Mě nějak nenapadlo, že by to myslel vážně. Ale máte pravdu, že když už to řekl a ještě se nabídl. To by bylo jiný level, když bych si to musela říct sama, ale on se ještě nabídl. A já strašně statečná, že nechci odvézt. Možná bych mohla někdy si od něj nechat - aby jakoby viděl, že potřebuju ten vztah. Když já si pořád hraju na takovou svou nezávislost ne jako citovou, ale že všechno zvládnu, všechno zajistím, co je potřeba udělat. Možná kdybych vyjádřila své emoce nebo potřeby, tak by se nám třeba to citové pouto nějak přiblížilo."

Opakuji, co klientka řekla. Potvrzuje, že věří, že by se vztah zlepšil, ale zároveň zmiňuje blok, který v ní zůstává z minulého vztahu. Tím je strach být autentická, sama sebou, přijde si slabá. Ptám se, jestli si myslí, že její partner jí nechce vidět slabou. Namítá mi, že je to vlastně naopak. Je rád, když je unavená, když dává najevo emoce. Možná ji má víc rád. Víc než když je ta superžena, co všechno zvládne.

"On zná obě mé pozice, ale má mě radši - on říká bez kafe, v klidu. Protože jinak mě nestíhá - a jdeme sem a jdeme tam. To je strašně hezký. Tak teď jsem si řekla, vysvětlila, že tu svou zranitelnost mohu ukázat, že on mě i tak radši. Že možná mu to přijde přirozenější." Popisuje, že je to velká změna: "*Evidentně můj současný partner mě chce takovou, jaká jsem, a dokonce se mu líbím v dioptrických brýlích. Já jsem si je s bývalým partnerem musela sundávat, protože je neměl rád. Tak to ho mám hned radši. Hned z toho mám lepší pocit. Když vidím, že mě má radši, v té přirozenější poloze, tak bych si mohla zkusit mu o něco říct."*

Opět se bavíme o strachu být autentická, má s tím spojenou zranitelnost, zároveň zmiňuje, že se současným partnerem vnímá velice malou pravděpodobnost, že by její dobroty zneužil.

V závěru popisuje, jak se cítí být kompetentní, být hybatelem svého života: "*Do terapie jsem přišla s tím, že se svým osudem nemohu nic udělat, a že stojím na křižovatce a vlastně se nemohu pohnout. Ne ani, že nevím jakou stranou půjdu, ale já jsem se ani nemohla pohnout z té křižovatky. Teď mám pocit, že jsem v tom procesu."* Ptám se, jestli místo bezmoci cítí moc. "*Ano. Že je to v mých rukou, že jste mě nakopla, vykopla. To mě zahrnuje pozitivním pocitem a energií. Zároveň cítím, že se tolik neulpívám k partnerovi. Cítím energii bez závislosti na to, jestli spolu budeme nebo ne. Já jsem předtím cítila energii jenom, když jsem byla s partnerem. Když byl třeba v zahraničí, tak jsem se soustředila, až se vrátí, tak co všechno budeme dělat. Jinak jsem byla bez energie bez toho partnera. Teď cítím volnost. Že tam ta energie bude, bez ohledu na to, jestli tam ten partner bude nebo ne."*

Na závěr sezení mi klientka děkuje a zmiňuje, že se cítí na zdárném konci terapie a zároveň se ptá, jestli to vnímám stejně. Já nabízím, že si můžeme dát ještě pojistný termín a v případě, že ho nebude potřebovat, může jej zrušit. S tím klientka souhlasí.

Zpětné zhodnocení

Zakázka z prvního sezení - zpracování rozchodu a vědět, co se životem, se naplnila. Klientka odchází plná energie, přestože ještě neví, kudy půjde. Ví, že se nemusí rozhodnout teď hned, ono se to časem ukáže.

"Já hlavně mám pocit, že se nemusím nějak rozhodovat, jestli s ním zůstat nebo ne, jestli zůstat v práci nebo ne. Možná je to taky nějaké ulevení té super ženy, která jede na ty úkoly a udělat ty rozhodnutí, protože měla být támhle, na támhleté cestě a být támhle daleko."

Toto setkání jsem parafrázovala, opakovala, co řekla klientka, zplnomocňovala, rozvíjela představy, pojmenovaly jsme si přítomné zdroje a opět jsem používala cirkulární otázky.

Shrnutí

Práce s klientkou pro mě byla náročná. Dělalo mi obtíže vyznat se v jejím myšlenkovém světě, protože si nevědomě protiřečila. Na druhou stranu byla velmi motivovaná. Bylo patrné, že je připravena změnit svůj život a víc se zaměřit na svoje potřeby. To mi během posledního sezení slovně potvrdila.

Terapeutický vztah spočíval hlavně v tom, že klientka mohla verbalizovat své myšlenkové pochody a pomocí jinak položených otázek, než by si sama kladla, se podle jejích slov posouvala dál.

Dle týmu Daletu (Zatloukal L., Vítek P., 2016, s. 36) jsem se opírala o šestici principů zaměřeného na řešení (akronym RESENI):

- Snažila jsem se rozvíjet řešení, nikoliv problém - v prvních dvou sezeních jsme se sice bavily o problému, ale to pro to, abychom se mohly posunout k řešení. Naučila jsem se nespěchat, být trpělivá a postupně klást takové otázky, abychom se mohly posunout k terapii zaměřené na řešení. De Shazer hovoří o Solution talk. K naplnění zakázek a rozvoji terapie jsem používala terapeutickou zvědavost, mapovala jsem zdroje, výjimky, zachycovala rozpory a rozvíjela jejich řešení, parafrázovala jsem, propojovala informace a dávala je do souvislostí. Zpočátku klientka dlouze hovořila o minulosti, o svých selháních a přítomných nedostatcích (zaměřovaly jsme se na problém) postupem času jsme se dostávaly k terapii zaměřené na řešení a pojmenovávaly jsme přítomné zdroje.
- Snažila jsem se být efektivní a tedy nespravovat, co není rozbité.
- Náš vztah byl založen na spolupráci - to se projevovalo tak, že jsem klientce nenutila své otázky, potlačovala jsem svou zvědavost převážně v prvních dvou setkáních.
- Věřím, že největším odborníkem na svůj život je právě klientka. Konverzace jsem se snažila vést tak, aby klientka objevovala své zdroje a vyjasňovala si cestu k cíli sama.
- Dále věřím v nevyhnutelnost změn - se změnami klientka většinou přicházela právě v úvodu sezení a sama mi sdělovala, kam se za dobu, co jsme se neviděly, posunula.

- Ke každému klientovi přicházím s individuálním přístupem, to se projevuje tak, že sice mám nějaké pevné body setkání, ale velmi variabilně je přizpůsobuji. To, že každá práce s klientem je jiná, mě na mé práci ohromně baví.

Seznam literatury a zdroje

ANDERSON, H. *Konverzace, jazyk a jejich možnosti: Postmoderní přístup v terapii.* Brno: NC publishing, 2009.

BERG, Insoo Kim. *Posílení rodiny: základy krátké terapie zaměřené na řešení*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013. 167 s. ISBN 978-80-262-0500-5.

CHAPMAN, Gary D. *Pět jazyků lásky*. Třetí vydání. Přeložil Jana BUCKOVÁ. Praha: Návrat domů, [2016]. ISBN 978-80-7255-373-0.

GJURIČOVÁ, Šárka a KUBIČKA, Jiří. *Rodinná terapie: systemické a narativní přístupy*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2009. 280 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2390-7.

LUDEWIG, Kurt. *Systemická terapie: základy klinické teorie a praxe*. Překlad Vratislav Strnad. 1. vyd. Praha: Institut pro systemickou zkušenost, 1994. 150 s. ISBN 80-901710-0-1.

SCHLIPPE, Arist von a SCHWEITZER, Jochen. *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta, 2006. 251 s. ISBN 80-7295-082-7.

PECHÁČKOVÁ, Soňa. *Zpráva o systemické terapii*. Institut pro systemickou zkušenost. 1992.

ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1999. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-85850-69-9.

ZATLOUKAL, Leoš a Pavel VÍTEK. Koučování zaměřené na řešení: 50 klíčů pro společné otevírání nových možností. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1011-5.