

Centrum psychoterapie GI s.r.o.

Psychoterapeutický výcvik Umění terapie

Komplexní psychoterapeutický výcvik UT 16 (2016 – 2021)

**„CÍTIT SE NORMÁLNĚ, TEDY LÍP”**



## **Závěrečná kazuistika**

Autor: Mgr. Petra Divíšková  
Lektoři: Mgr. Ivan Úlehla, Mgr. Zdeněk Macek, Lenka Šimková,  
Mgr. Zuzana Kocábová, Mgr. Pavla Lhotová,  
Mgr. et Mgr. Jan Soldán, Mgr. Jan Hesoun,  
Mgr. Jakub Onder, Mgr. Hana Zamastilová

Český Šternberk

**2022**

## Obsah

Úvod	3
1. Můj terapeutický kontext	4
2. Okolnosti a průběh prezentovaného případu	5
2.1. První setkání – seznámení a připojení	6
2.1.1. Shrnující reflexe	9
2.2. Druhé setkání – škálování	10
2.2.1. Shrnující reflexe	12
2.3. Třetí setkání – očekávání okolí a sociální kontakt	13
2.3.1. Shrnující reflexe	15
2.4. Čtvrté setkání – shrnování a jak já jsem to dokázala?	16
2.4.1. Shrnující reflexe	18
2.5. Páté setkání – zrekapitulovat a ukončit	19
2.5.1. Shrnující reflexe	21
2.6. Závěrečná reflexe případu	22
2.6.1. Co se podařilo (dosažené efekty)	22
2.6.2. Co fungovalo (a podílelo se na efektu terapie)	23
2.6.3. Co mohlo být jinak (podněty k další práci, zamyšlení)	23
3. Celková reflexe mé terapeutické práce	24
Závěr	25
Literatura	26

## Úvod

Bylo jednou jedno království, kde na hradě Šternberk žil hodný pan král se svou královnou. Ale nebylo to ledajaké království, snoubily se v něm dva světy - reálný (plný bolesti, zrad, ukřivdění a falše) a fantazijní (plný naděje, lásky, tužeb, respektu, vděku a pokory). Za řekou naplněnou kapkami slz obyvatelstva, mlhou tak hlubokou jako duše sama, stromovou alejí a ještě dál, byla „Zastávka“, kde sídlil, několikrát za týden, kouzelník s čarovným terapeutickým kloboukem.

Psal se rok 2016, kdy Velký čaroděj svolal Společenstvo Klobouku, aby zachránilo tento svět. Třicet šest statečných se proto dalo do učení mistra a jeho talentovaných následovníků. Kteří jim postupně odkrývali svá tajemství. Odvážlivci se museli poprat s počátečním ostychem, celkovým procesem, reflektováním svého já i svého terapeutického já, s pěti silnými obry, se sedmi statečnými zvědy, zatuchlými předpoklady, vlastními obavami, ale i rozlousknout slovní hříčky Stromu poznání, rozšifrovat strukturální determinismus i radikální konstruktivismus. A pak to přišlo, první zkouška...

*„Tenhle klobouk,“ začala nakonec slavnostně, „ukrývá jedno ze základních tajemství čarodějnictví. Jestli mi sama neumíš říci, co to je, pak by ses asi měla vrátit k rodičům, protože se nic víc nenaučíš, na druhé straně, jakmile jednou pochopíš tajemství klobouku, cesta zpět již nevede. Tak co, troufneš si?“<sup>1</sup>*

Šibalsky se pousmál kouzelnický tým. A jak to v pohádkách bývá, projít zkouškou však může pouze ten, kdo je ochotný riskovat, vyjít z komfortní zóny, dát všanc sám sebe a možná si i sáhnout na své dno. Avšak ne každý ze Společenství Klobouku byl odhodlaný do toho dát vše, sáhnout si do hlubin svého nitra a naučit se čarovat. Roky plynuly a někteří z nich skončili svou cestu dříve<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> PRATCHET, T. *Čaroprávnost*. Praha: Talpress, 2007. ISBN 80-85609-54-1. s. 57

<sup>2</sup> Metaforické ukotvení našeho výcviku, inspirované „kouzelníkem“ Ivanem Úlehlou a naším výcvikem

## 1. Můj terapeutický kontext

V době, kdy jsem nastoupila do psychoterapeutického výcviku, jsem ještě studovala na Univerzitě Palackého v Olomouci. Toužila jsem po seberozvoji a vnímala, že k psychologickým diagnostikám by se dobrá komunikace, která má smysl a směr, hodila. Systemické smýšlení je velmi blízké mé životní filosofii o respektujícím a nehodnotícím přístupu k lidem, jejich rovnosti skrze důvěru v kompetence jednotlivce (schopnost řídit si svůj život). Ještě při studiu jsem začala pracovat v pedagogicko-psychologické poradně, ale velmi rychle mi došlo, že diagnostika je sice v některých ohledech funkční, avšak já jsem zoufalá ze stereotypu a navíc mi chybí skutečné informace od skutečných lidí (na to v poradně nebyl prostor, ani čas).

Ihned po státnicích jsem změnila působiště, na takové, kde bych mohla terapii dělat. Nastoupila jsem do výchovného ústavu a poradny pro rodinu, kde jsem již pracovala jako terapeut, psycholog. Především poradna byla terapeutický „křest ohněm“. Přicházeli za mnou jednotlivci (mladí, staří), páry (které chtěly být spolu, ale i ti, co spolu být nechtěli a dohadovali se o děti), rodiny. Jelikož se jednalo o službu zadarmo, někteří klienti byli posláni z jiných institucí a jejich motivace k terapii byla často kolísavá. Na těchto případech jsem si velmi uvědomovala, jak je důležité připojení ke klientům. Před každým sezením jsem byla nervózní, často nejistá a na konci nespokojená se svou prací. Měla jsem představu, že si každý klient musí odnést nějaké „wow“. Nejspíš jsem tlačila na výsledek a chvátila za řešením. Hodně jsem mluvila. Myslím, že jsem si tam prošla velkou sebezkušeností, a to s každyčným klientem, kdy jsem sama musela vycházet z komfortní zóny, být s ním opravdová, nahá, i když s kloboukem. Rozvoj jsem pozorovala dokonce i na osobní rovině, kdy jsem musela bojovat za sebe i vlastní odbornost. Je snazší bít se za jiné, než sama za sebe.

Jako mrknutím oka uplynulo pět let, a já tu nyní sedím nad závěrečnou kazuistikou. Aktuálně pořád pracuji ve výchovném ústavu, i když nyní na plný úvazek. Používám terapeutické prvky, terapeutické rozhovory, ale je to jiné, chybí tomu začátek a konec, koncept terapie, kterou si vedete jen vy sami. Chyběly mi záznaky terapeutické praxe, kterým můžeme být jako terapeuti přítomni. Proto jsem si s kolegyní otevřela soukromou praxi a začala terapeuticky pracovat pro klinické systemické pracoviště. Velkým bonusem je možnost sdílet a učit se od profesně starších kolegů terapeutů a možnost párových terapií s koterapeutem, mužem.

## 2. Okolnosti a průběh prezentovaného případu

Velmi dlouho jsem zvažovala, který případ přinést pro závěrečnou kazuistiku, jako ukázkou mé praxe. Byť aktivně pracuji na třech místech, kde využívám terapii, a klientů mám dost, nebylo pro mě jednoduché nějaký případ vybrat. Ve výchovném ústavu pracuji s dívkami terapeuticky v týmu, proto přicházeli v úvahu pouze klienti z klinického pracoviště nebo ze soukromé praxe. Důvod, proč jsem si vybrala tuto klientku je ten, že se jedná o dokončenou terapii, víceméně zdokumentovanou, s viditelně změněnou situací v klientčině osobním životě, s trvalejší změnou trvající déle než dva měsíce. A práce s klientkou mě opravdu bavila. Klientka aktivně pracovala na změně, a to i mezi sezeními, a nakonec odcházela s tím, pro co si do terapie přišla.

Dvacetidevítiletá klientka přišla na klinické pracoviště bez doporučení lékaře, proto se jí ujal kolega, se kterým absolvovala krizovou intervenci v polovině října loňského roku. Po ukončení hodiny se vzájemně domluvili, že bude vhodné, když si klientka sežene doporučení od obvodního lékaře a podstoupí dlouhodobější terapii u mne.

Sociální pracovnice se s ní domluvila na termínu a poprvé ke mně přišla v druhé polovině listopadu. Před setkáním jsem si připravila spisovou dokumentaci a od kolegy jsem si převzala pouze základní informace. Ze své praxe mám vyzkoušené, že čím méně zpočátku vím, tím jsem zvědavější, neovlivňují mě předpoklady druhých, mám aktivnější mysl, pomáhá mi to k mému vlastnímu napojení se na klienta, v tomto případě klientku. Před samotným začátkem jsem se na chvíli posadila o samotě do kanceláře. Kanceláře střídáme, tak abych se naladila, nasadila si „terapeutický klobouk“, abych získala pocit vlastního bezpečí.

## 2.1. První setkání – seznámení a připojení

Na počátku konzultace řešíme technické záležitosti s ohledem na spolupráci s pojišťovnou a předáním doporučení od lékaře. Představuji se a využívám svou úvodní mantru. Hned poté se doptávám na dohodu s kolegou, na čem se domluvili. O klientce jsem se od něho dozvěděla pouze základní informace, zajímalo by mne s čím přichází ona. Klientka mi v podstatě jako první oznamuje, že bude hodně brečet a že to neumí ovlivnit. Já ji ujišťuji, že je to naprosto v pořádku, *čímž se pokouším vytvářet bezpečí a prostor pro připojení, uvědomuji si její citlivost a kladu si pro sebe důraz na poctivé připojení.*

Na úvod klientka mluví o svém problému, jak se vyrovnává s dlouhodobou neschopností otěhotnět (několikaleté snažení se o miminko zakončené neúspěšným pokusem IVF). Tato situace jí ovšem komplikuje jak partnerský život (odcizení, napětí, tabu téma, častější hádky a nepochopení) i kontakt s přáteli (nedokáže se bavit s těhotnými kamarádkami, stresuje ji s nimi být, trápí ji jejich neustálé dotazy na těhotenství, chodí do společnosti z povinnosti) a v posledních měsících se k tomu přidaly i nežádoucí fyzické projevy. Klientka povídá, pláče a já *vnímám, jak je toho plná. Aktivně jí naslouchám, projevuji zájem, doptávám se na souvislosti, jsem k ní více nakloněna, podávám jí kapesníčky, dopřávám jí prostor a čas, komentuji, že vidím, jak je to pro ni těžké. Původně jsem přemýšlela, zda se klientky rovnou nedoptat, co její pláč říká, ale nechtěla jsem se v prvních minutách terapie zaměřovat na rozhovory v problémové konotaci, jelikož věřím v klientovi zdroje pro zvládnutí obtížné situace, a že samotné povídání o řešení přinese řešení samo.*<sup>3</sup>

Zajímám se o její očekávání z našeho setkávání. Klientka prozatím neví, proto poupravuji otázku - o čem bychom se měly tady spolu bavit, aby jí bylo trochu lépe? Prý by potřebovala probrat ji samotnou celkově, ví, že to prožívá více žen, že není jediná, ale přijde jí její reakce nenormální. *Tady jsem se mohla začít více pít po zakázce, ale při pohledu na klientku (věř svým očím), jsem upřednostnila cestu dalšího připojování.* Zajímám se o to, co je nenormální reakce a poté se doptávám Andersenovskými otázkami - jaká je její cesta za mnou a co konkrétně ji sem přivedlo.

Klientka mluví o fyzických projevech (neustálý pláč, nespavost, bušení srdce, úzkostné stavy), upozorňuje, že její reakce těla byly vždy nenormální v zátěži, že to vždy prožívala více než okolí. Domnívá se, že by takto na stres reagovat neměla. Řešíme normalitu reakcí, co to vlastně je a kde se objevil předpoklad, že její reakce jsou nenormální. Dozvídám se, že je to především kvůli zpětným

<sup>3</sup> SCHLIPPE, A.v., SCHWEITZER, J. Systemická terapie a poradenství. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-7295-082-7

vazbám od okolí, že už by se nad tím měla povznést, neřešit to, nebýt hysterická. *Když již po několikrát zmiňuje slovo normální/nenormální, nutí mě to k myšlenkám, že to pro klientku bude nějak důležité, nechci ale tříštit téma rozhovoru, tak si to nechávám na později.*

Klientka zmiňuje rodinnou anamnézu, kde se vyskytují psychické nemoci a obává se genetického přenosu. *Nechci se, aspoň prozatím, nechat zlákat nálepkováním a diagnózou, zasouvám si to do mysli na později, přemýšlím nad tím, jak moc je pro ni odborný názor důležitý a jestli očekává, že se k její „diagnóze“ postavím.* Prozatím se však snažím zůstat u jejích fyzických projevů, co si myslí, že jí její tělo říká, když se potí, buší mu srdce, co se jí tím snaží říct? Nejprve tato otázka klientku překvapila a poté vymyslela, že možná žádá o zklidnění situace. Načež opakuji její slova a ptám se, že jestli je to tak, tak co pro něho dělá, aby ho zklidnila? Asi nic, strašně moc přemýšlí, neumí hlavu zastavit, snaží se o to každý den, ale nic nefunguje. Zaměřuji se na výjimky a ptám se, zda-li tomu tak bylo vždycky? Klientka přikyvuje.

*V hlavě přemýšlím o „patové“ situaci, kdy klientka vidí pouze problémy a smýšlením o nich, čímž je ještě podporuje<sup>4</sup>, rozhoduji se pro terapii zaměřenou na řešení. A zaměřím se na klientčiny zdroje. Zajímá mě, jaká je žena, jež sedí naproti mně. Co by mi mohla říct o klientce? Když by mi ji měla přestavit? Jaká je? Co jí baví? Úmyslně mluvím ve třetí osobě, podněcuji klientku, aby od sebe poodstoupila a podívala se ženu sedící proti mně očima jiné osoby (v duchu M. Whitea a jeho způsobu uvažování o dekonstrukci, kdy podle něho “o dekonstrukci můžeme uvažovat také jiným způsobem, například jako o dekonstrukci ”historie Já” a panujících forem kulturního povědomí, podle nichž lidé žijí; o dekonstrukci praktického zacházení se sebou a s druhými”)<sup>5</sup>.*

Hodně přemýšlí, baví jí manuální práce, procházky, plánování rodiny, manžel má hodně dlouhodobých koníčků, ale ona koníčky nemá, jelikož stále čekala na rodinu. Doptávám se na jednotlivé body.

Po chvíli ticha klientka vznáší dotaz, že by ji skutečně zajímalo, jestli nemá to, co táta. Že mu před 10 lety zemřela maminka a jemu se projevila schizofrenie. *A je to tady, návrat k diagnóze. Uvědomuji si váhu svých slov z pozice odborníka, proto nechci říct názor na přímo, i když mi je jasné, že kvůli zdravotní dokumentaci jí „nějakou diagnózu“ budu muset stanovit, ale nejdříve se*

---

<sup>4</sup> SCHLIPPE, A.v., SCHWEITZER, J. *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-7295-082-7

<sup>5</sup> WHITE, M. *Terapie jako dekonstrukce*. In: „Systemische Praxis und Postmoderne“, Sborník, Suhrkamp taschenbuch, 2. vyd. 1994, s. 39-63, překlad Vratislav Strnad, říjen-listopad 1996.

*pozeptám na názor klientky. Proč je to pro ni důležité? A co by jí to dalo, kdybych řekla že diagnózu má nebo nemá? A klientka povídá, jak nachází podobnosti a jak jí její reakce nepřijdou normální, vlastně neví, zda by diagnózu chtěla či nechtěla, asi by jí diagnóza zbavila pocitů viny ze selhání na selhání. Zajímám se o výraz „selhání na selhání“, jak to myslí, co to pro ni znamená, kde se to vzalo a od kdy tento pocit má? Klientka mluví o těžkých 2 letech (otcova mrtvice, zamítnutí nového územního plánu, neúspěšné těhotenství a pokusy o něj a další). Zajímám se o to, kde se vzal předpoklad, jak by měla reagovat, jestli zná někoho, kdo zažil stejné věci? Klientka pláče a mluví o odsuzujících reakcích okolí, které jí zraňují. *Abych klientku podpořila, normalizuji situaci, že má za sebou opravdu těžké období a nikdo si neumí představit, čím si prošla, když to samé nezažil. A zajímám se o to, jak tomu bylo dřív, jestli se jí něco dařilo (snažím se jít po výjimkách a zdrojích klientky).**

*Klientka není schopna nahlédnout na své úspěchy a tak se rozhodnu pro cirkulární dotazování skrze přátele, jelikož zmiňovala, že má více dobrých kamarádek, což není samozřejmostí (a rovnou zplnomocňuji její zatím nevyřčené schopnosti). Prý je všímavá, vycítí, když se kamarádky trápí, dává dárky od srdce, je upřímná. Ptám se na ni, jestli je i k sobě upřímná, prý ne, že je spíš kritická, ptám se na výjimky, jestli jsou někdy okamžiky, kdy kritická není? Prý ty okamžiky jsou výjimečné, říká tomu „světlé chvíle“. Zajímám se, kdy „světlé chvíle“ nastanou? Prý když je jí příjemně, doptávám se, jestli i sobě dokáže udělat příjemně? Jak to vypadá? Doptávám se, zda-li jsou situace, kdy se cítí v pohodě? Prý, když je doma sama a dělá si své, když vyrábí nebo jde na procházku (i když hlava pořád přemýšlí a vytváří různé scénáře, je klidnější). Ptám se, jak často si dopřeje čas sama pro sebe? A jak jí přitom a potom je, jestli cítí nějaké změny? I když prý hlava pořád přemýšlí, fyzicky je jí většinou lépe, i když někdy se ve vaně ten třes projeví víc. Doptávám se na výjimky, kdy je to lepší, při jakých činnostech zaznamenává větší změnu stavu, kdy se “vedlejší” příznaky projevují méně. *Zvažuji využití paradoxního úkolu, ale prozatím jsme si tuto techniku příliš neosvojila, proto se rozhodnu pro nabídku jiného experimentu, kterým bych mohla podpořit klientčiny zdroje - zkusit udělat nějaké věci sama pro sebe a jelikož se přiblížil konec naší hodiny, nabídnu jí ještě rozšíření původního tématu (proč je oblíbená u kamarádek i u manžela). Jestli by nepopřemýšlela o tom, co se manželovi na klientce líbilo, když se seznámili. Klientce se nápad líbí a souhlasí s úkolem.**



### 2.1.1. Shrnující reflexe

Vzhledem k tomu, že mě klientka hned v úvodu informovala o jejích obtížích s neustálým pláčem, kladla jsem veliký důraz na bezpečí a připojení především skrze aktivní naslouchání a projevování zájmu o klientku. Hodně jsem se zajímala o její myšlenky a pocity, následovala jsem její tempo a ladila jsem se na témata, která přinášela. Zajímala jsem se o její zdroje a schopnosti, nenechala jsem se zlákat jejím špatným hodnocením sama sebe a nenechala jsem se odbýt odpovědí: nevím, teď mě nic nenapadá. Pokoušela jsem se zjistit odpověď více různými otázkami na stejné téma. Snažila jsem se ji ocenit a zplnomocnit její kompetence ovlivňovat svůj život.

Vytvářela jsem prostor pro klientčino sdílení v nehodnotícím prostředí a myslím, že se mi to podařilo. Snažila jsem se na klientku netlačit. První setkání bylo víceméně o mapování, v jaké situaci se nyní klientka vyskytuje, jaké zkušenosti doposud má, a co by ode mě případně potřebovala. *V průběhu sezení jsem se vědomě rozhodla pro terapii zaměřenou na řešení*, ale když jsem viděla (věř svým očím), že klientka potřebuje mluvit o problému, chvíli jsem ji v tom následovala. Uvědomuji si, že jsem mohla více zapracovat na zakázce a nespokojit se se základním popisem, že potřebuje najít sebe samu a zbavit se nežádoucích fyzických projevů. Na to bych se chtěla zaměřit v dalším sezení.

## 2.2. Druhé setkání – škálování

Klientka přichází s viditelně lepší náladou než na minulé setkání, ráda bych navázala na minulé připojení ke klientce, proto se jí dotazuji, jak se jí daří. Klientka kvituje, že trošku lépe, začala pravidelně chodit na procházky, začala přemýšlet o tom, co chce a nechce a přestala se nutit do věcí, které nechce. Připadá si jako pozorovatel svého života a snaží se hledat výhody nynějšího stavu, nejen zápory, které viděla do minulého setkání. Snaží se dělat věci sama pro sebe a měla by přání se přestat vinit za to, že nemůže mít dítě. *Uvnitř já sám, jsem ráda, že jsem nezvolila paradoxní úkol a obdivuji, jak je klientka pracovitá. Uvědomuji si, jak velký vliv měla část dialogu z minulého sezení o “věcech, které dělá pro sebe”.* Oceňuji její aktivitu a ptám se na dopady jejích činností, jak se změny projevují v jejím životě? Co si myslí, že její stav proměnilo? Klientka poukazuje na menší nepříjemné fyzické obtíže. Říká, jak je to pro ni nové, a tím i teď zajímavé, baví jí to, což už dlouho nezažila. *Klientka hodně mluví, ale vypadá mnohem uvolněněji oproti minulému začátku setkání.*

Hned po úvodní části se vracím k minulému sezení – Když bych se vrátila k našemu prvnímu sezení, říkala jste, že byste potřebovala probrat Vás samotnou celkově? Jak to mám chápat? Na čem byste potřebovala, abychom tu spolu pracovaly? Klientka by se chtěla cítit lépe, najít zpátky sebe samu, a aby neměla obtížné fyzické projevy. Zajímám se, co to znamená se cítit lépe? Prý, aby dokázala normálně fungovat se svým životě. Jak to vypadá, když jste sama sebou a jak to poznám, že už jste sama sebou? Bude to normální. Dále se ptám, co pro ni znamená normálně? Klientka popisuje dobrý psychický stav, kontakt s přáteli, radost ze života a nadhled tématu těhotenství. *Snažím se klientčinu přání dát pomocí otázek nějaký jasný tvar, přijde mi to stále hodně obecné, když ale klientku poslouchám, v hlavě vyhodnocuji budoucí terapeutickou strategii, ujišťuji se ve výběru terapie zaměřené na řešení a nabízím klientce práci se škálou, a tím chci specifikovat konkrétně zakázku.<sup>6</sup> Překvapuje mě klientčina rozhodnost a jasná představa, co by potřebovala. Mám pocit, jako bych tu seděla s jinou ženou.* Upozorňuji na ten rozdíl mezi “starou a novou” klientkou.

„Když Vás poslouchám, napadá mě jedna technika, která si myslím, že by nám pomohla lépe popsat náš cíl terapeutické práce. Budeme k tomu potřebovat papír s tužku. Zkuste na papír nakreslit úsečku s jedenácti body včetně začátku a konce a označte je čísly od 0 po 10. Říkala jste, že se chcete cítit lépe, tak 0 bude znamenat, že je to úplné dno, to, jak jste se cítila ve svém životě

---

<sup>6</sup> BERG, I.K. Posílení rodiny. Základy krátké terapie zaměřené na řešení. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0500-5

nejhůře, oproti tomu 10 je váš vysněný cíl, jak byste se cítit chtěla. Této technice říkáme škála, zkusíme jednotlivé body popsat a tím zaznamenáme menší cíle, po nichž budeme v průběhu terapie stoupat. Co tomu říkáte?“ Klientka souhlasí a začne kreslit.

*Jelikož se klientka na začátku zmiňovala o třech tématech (aby se cítila lépe, byla sama sebou a bez fyzických příznaků), nechala jsem výběr stěžejního tématu (nebo kombinace témat) na ní tím, že jsem chtěla vědět, jak se škála, kterou spolu budeme vytvářet, bude jmenovat. Na začátku se doptávám, jak vůbec škálu pojmenujeme, klientka má jasno: Cítit se líp. A poté započne velmi kreativní a detailní popis jednotlivých bodů, snažím se vytežit každíčký bod, který klientka řekne, zajímá mě: co to pro ni znamená; jak to bude vypadat; jak poznám; že na tom bodě již je; kdo si toho všimne, co ona ucítí, co se jí bude honit hlavou? Někdy opakuji její výrazy, čímž ji podněcuji k dalšímu popisu, jindy pouze přikyvuji a ona povídá. Je vidět, jak hodně nad jednotlivými body přemýšlí.*

Na začátku vzpomínáme na minulé setkání, kde se klientka asi cítila, když za mnou poprvé přišla, klientka to odhaduje na body mezi 1 a 2, sice se odpojila od sociálních sítí, ale cítila se velmi zmatená, nejistá a pochybovala sama o sobě, o čemkoli, co dělala, nedokázala si udělat čas sama pro sebe. Dnes se klientka cítí mezi 3 a 4, což znamená, že pořád hodně přemýšlí, nachází občasné výhody, dává si prostor, snaží se nedělat věci z povinnosti, méně pláče a má menší fyzické projevy. Pracuje na předcházení zklamání a snaží se tolik neočekávat, snaží se sobě dělat radost a těší se z samostatné aktivity manžela, což už dlouho neuměla. Tyto body rozpracováváme podrobněji a hledáme situace, kdy by to mohla být už 4 jako taková, co by se muselo ještě stát, aby dokázala lépe předcházet zklamáním, aby tolik neočekávala od sebe i okolí (*práce na výjimkách za podpory klientčinych zdrojů*). Oceňuji její kreativitu a touhu posunout se dál. Škále věnujeme skoro celou hodinu. *Uvědomuji si, že i když se škála jmenovala: Cítit se líp, klientka do ní zakomponovala všechny tři témata, o kterých jsme na začátku mluvily.*

V posledních pár minutách se zaměřujeme na předpoklady ohledně zklamávání se a klientčinych očekáváníů vůči okolí. *Snaha o odhalení klientčinych zažitých pravd, kterými vnímá prožívanou zkušenost<sup>7</sup>. Otevírání možností dívat se na skutečnosti jinak, případně vymýšlet jiná řešení, která by pro klientku byla vhodnější dle jejího nového vnímání světa.* Doptávám se, kde se vzalo, že očekává určité reakce, jaké s tím má zkušenosti, kdy očekává správně a kdy naopak se netrefí, co to s ní dělá

---

<sup>7</sup> STRNAD, V., ZÁVĚRKOVÁ, M. (2013) Narativní práce s předpoklady. Interní materiál ISZ-MC

a jak by chtěla, aby to vypadalo, aby u toho cítila. Zda si umí představit situaci, kdy nebude očekávat, jak se dá předcházet zklamáním, zda-li se jí to někdy už povedlo, v jakých situacích zklamání nezažívá, co jí pomáhá, aby nebyla zklamaná, zda-li by se dala využít nějaká schopnost, kterou má nebo na ní přišla. Nakonec se domlouváme na dalším experimentu týkajícího se předcházení zklamání - vyzkoušet v praxi výjimky a možnosti, na které si klientka před chvilkou přišla. *Nerada klientky úkoluju, slovo experiment mám raději, jelikož dává klientovi větší svobodu, zda-li to chce nebo nechce vyzkoušet. Mám předpoklad, že když mi dá úkol odborník, ví, proč mi ho dává, a tím pádem budu automaticky očekávat zlepšení, ale experiment je zkouška, možnost, která může dopadnout jakkoli.*

### 2.2.1. Shrnující reflexe

Po první terapii jsem se rozhodla více zaobírat zakázkou, kterou jsme díky škále rozpracovaly po jednotlivých bodech až k cíli naší spolupráce. Škála klientce, ale i mně, pomohla snadněji si představit směr jejího touženého vývoje a představu cíle, kam se chce klientka ideálně dostat. Jednotlivé body škály jsem se snažila s klientkou co nejdetailnějším způsobem rozpracovávat. Poté jsme se vrátily k bodům, kde se klientka dnes cítila, hledaly jsme skutečnosti (výjimky opírající se o zdroje klientky), jak by se mohla posunout na vyšší číslo.

Potěšily mě její změny, o které se pokusila od minulého sezení, zjistila jsem, že jí motivují k činnosti domluvené experimenty, proto jsem jí podnítila k vymyšlení dalšího experimentu při konci dnešního sezení. Nestihla jsem vytěžit zadaný úkol z minulého setkání, což mne mrzelo, ale bohužel už nevyšel čas. Na své poměry, jsem klientku toto sezení oceňovala méně, než je u mě obvyklé, hodně na začátku sezení, ale poté již méně. Hodně jsem klientku podporovala ve vymyšlení výjimek za pomoci jejích zdrojů, zaměřovaly jsme se na pozitivní změny v plánované budoucnosti a nakonec pracovaly s předpoklady.

Bohužel mi v průběhu prvních minut selhala nahrávací technika, ale naštěstí jsme alespoň měla písemný záznamový materiál.

### 2.3. Třetí setkání – očekávání okolí a sociální kontakt

Na začátku se snažím vytvořit bezpečný prostor obvyklým povídáním o tom, jak se má – v mezidobí byly vánoční svátky. Poté jsem navázala na minulé setkání, kde jsme se věnovaly škále. Klientka uvedla, že si jí ještě jednou dělala doma, aby si jí více promyslela, ale pozastavila se nad aktivním sociálním kontaktem na bodech 7-9 (zasmát se narážkám na těhotenství, vyhledávat aktivní sociální kontakt, navštěvovat těhotné kamarádky bez negativních emocí, mít potěšení z návštěv), které však nyní nepovažuje za svůj aktuální plán. *Trošku mě tím zaskočila a tak jsem přemýšlela co s tím, aby škála byla co nejužitečnější.* Proto jsem se doptala, co s tím máme udělat, jestli něco vyškrtnout, přepsat, poupravit? Ona však odmítla, že si myslí, že je to o čase a vývoji, ale nyní to aktuální není.

Klientka poukazuje na skutečnost, že se díky menšímu kontaktu dokázala více zklidnit a věnovat čas sama sobě a to nechce nyní zahodit, má pocit, že aktivní sociální kontakt není kvůli ní, ale kvůli druhým. Zajímám se o její zjištění - dělat něco pro sebe, ne pro druhé. Následuje návrat ke škálování, kde se nachází dneska? Klientka popisuje změny od minulé schůzky - naučila se nedělat věci z povinnosti, nyní změna v očekávání, dokáže si udělat radost (koupila si dárek k vánocům i pro sebe), dokonce zkusila předcházet svému zklamání, místo návštěvy Silvestra u bratra (před vánoci zjistila, že čekají miminko, a to by pro ni bylo těžké), rozhodla se objednat wellness pobyt pro sebe a partnera, jen partnerovi se to obávala říct, tak ho postavila před hotovou věc, což se mu nelíbilo. Ale podařilo se jim komplikovanou situaci rozpovídat, poprvé po dlouhé době se bavili o vážných věcech bez větších komplikací. Oceňuji pokrok v komunikaci s partnerem. *Nechávám klientku odběhnout od tématu škály, připadá mi, že pro ní je tento zážitek důležitý, snažím se ho vytěžit, zjistit, jaké schopnosti jí pomohly toto zvládnout, co všechno hrálo roli, jak reagoval partner, dotýkáme se tématu důvěry.*

Na základě jejího popisu zážitku se vracím zpátky ke škále, dotazuji se, zda-li nyní popisuje situaci, že je již na 4 - udělat si sama radost, předcházet zklamáním, radovat se z partnerovi iniciativy. Ptám se, co by klientka potřebovala, aby se dostala na 5? Klientka se vrací k popisu na škále, kde chtěla více přemýšlet o tom, co říká, “nemít co v hlavě to na jazyku” - tolik neplácát, zaměřit se na důležité a mít z toho dobrý pocit. Sama klientka se vrací k minulým zkušenostem s tímto tématem a poté popisuje nynější situaci a uvědomuje si, že je již na čísle 5. Proto se dále zajímám, co by se muselo stát, aby se posunula i na číslo 6? Klientka si to úplně neumí představit, tak hledáme možnosti, jak by se situace musela proměnit, aby se jí dotazy ohledně těhotenství či sranda na její

účet nedotýkaly. *Tady se dlouho zdržuju a pátrám po výjimkách v kombinaci s jejími zdroji této nepříjemnosti čelit.* Klientka zjišťuje, že pokud nastaví hranice, méně o tématu těhotenství přemýšlí, lépe se jí v tom existuje – vyházela doma věci, co jí to připomínaly, méně se baví s okolím. Oceňuji, jak velké změny od začátku našich sezení se sebou udělala. *Klientka často mluví o změnách a vývoji, o tom, co se naučila, snažím se tyto momenty zachycovat a vyzdvihovat, zplnomocňovat ji ve schopnosti věci měnit. Na klientce je při každém ocenění či zplnomocnění vidět, jak jí dělá radost.*

Asi v polovině času se doptávám, co by klientka dneska potřebovala, čemu dalšímu bychom se měly věnovat? Klientka mi sděluje, že ona sama se cítí jistější, klidnější, ale neustále cítí nejistotu co se týče sociálního kontaktu. Že je jí dobře bez něho, ale na druhou stranu je to přeci normální, očekává se to od ní. *Normálnost/očekávání druhých mě tahají za uši, zaznívalo to již v prvním sezení.* Nejdříve zjišťuji, co myslí tím, že je to normální být v sociálním kontaktu. Kde vznikl ten předpoklad, že se to od ní očekává? Poté se doptávám, co by s tímto tématem potřebovala? Klientka přesně neví, uznává, že možná touží po potvrzení, že ona je normální, i když sociální kontakt aktuálně nevyhledává.

*Nenechávám se zlákat snadností úkolu a dál se doptávám:* Co by přesně potřebovala? Když si představí, že dneska odchází ze dveří, co za odpovědi by si potřebovala odnést. Klientka se rozpovídá o svých obavách na příkladu ze Silvestra, o rozporu pocitů, když dělá věci pro sebe a pro ostatní. Naslouchám, přikyvuji, ptám se na to, co chce ona. Doptávám se na výjimky, jestli jsou nějaké okamžiky, kdy je to jinak a cirkulárně se dotazuji na názor přátel, partnera, rodiny, snažím se otevírat možnosti dalším doptávám se na různé úhly pohledu a jiné možnosti řešení možných problémů a jejich předcházení. Doptávám se, jakou má představu toho, co doopravdy chce. Nyní mezi lidi nechce chodit, potřebuje najít sebe sama, věnovat sama sobě čas, zklidnit svou hlavu, tak se cítí lépe než předtím. Klientka si uvědomuje i druhou stranu mince, že lidé okolo to nechápou, někteří jsou naštvaní, očekávají, že jakmile mezi ně znovu přijde, bude vše jako dřív, ale to ona nyní nechce. Normalizuji různé reakce okolí na změnu klientky a jejich očekávání. Zplnomocňuji klientčinu schopnost vědět, co jí dělá dobře. *A opravdu věřím, že ví, proč co dělá a je jí potom lépe.* Nakonec hledáme výjimky, s kým se cítí lépe a proč. Zjišťujeme, že v případě, že na ní lidé netlačí, třeba jako sestra manžela, se kterou si píše zhruba jednou za týden, když mají chuť, cítí se v kontaktu dobře. Upozorňuji na fakt, že dříve žádné výjimky u toho tématu nebyly možné, ale dnes již jsou, a dotazuji se na to, čím to je? Klientka mluví o vlastní potřebě prostoru a naslouchání sama sobě, když ji známá v kontaktu netlačí a klientka si může sama rozhodnout, kdy budou v kontaktu a jak dlouho, sociální kontakt jí nedělá problémy a vyhovuje jí to tak.

*Jelikož další body na škále se dotýkají sociálního kontaktu, nabízím klientce experiment, že až bude mít klientka chuť, zkusí sama kontaktovat kamarádku v hranicích, které potřebuje, o kterých původně mluvila. Klientce se nápad líbí a říká, jak je pro ni důležité zrekapitulování, které pro ni dělám, že díky němu vidí a cítí svůj posun a ví, kam směřuje.*

### **2.3.1. Shrnující reflexe**

Hned na začátku po mém obvyklém rituálu, jak se klientce daří, jsem se zajímala o další pokroky a změny klientky od minulého setkání a tentokrát jsem je chtěla zachytit na škále, jež jsme vytvářely při minulém setkání. Zpočátku mě překvapilo klientčino prohlášení, že část škály je pro ni neaktuální, ale poté, když ji nechtěla nijak upravovat, rozhodla jsem se věřit jejímu úsudku a neopravovat, co není rozbité.<sup>8</sup>

Vnímala jsem změny v komunikaci klientky, kdy jsem mohla pokládat méně otázek oproti minulým sezením, klientka mé otázky o porovnávání změny předtím a nyní nejspíš předpokládala a odpovídala v celistvějších monolozích, hlouběji přemýšlela o jednotlivých otázkách. Občas odběhla od tématu, a já jí následovala, důvěřovala jsem tomu, že když má tak velkou potřebu to říct, má to pro ni důvod, o čem jsem si opakovaně po pár minutách ověřila. Vnímala jsem klientčino nadšení z oceňování a zplnomocňování.

V druhé polovině sezení jsme se vrátily k tématu “normálnost”, které jsem si pro sebe uschovala z prvního sezení. Pracovaly jsme na vytěžení tématu, hledaly výjimky a já podporovala klientčiny zdroje, které jsem v průběhu terapie rekapitulovala a vyzdvihovala, když o nich klientka začala mluvit. Nakonec jsme se opět domluvily na dalším experimentu - při klientčině chuti po sociálním kontaktu a za respektu jejích hranice zkusit kontaktovat kamarádku .

---

<sup>8</sup> BERG, I.K. Posílení rodiny. Základy krátké terapie zaměřené na řešení. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0500-5



## 2.4. Čtvrté setkání – shrnování a jak já jsem to dokázala?

Zpočátku opět pracuji na bezpečí a připojení a doptávám se, jak se klientce daří. Klientka kvituje, že se jí daří dobře, žije ve své bublině, kde se cítí bezpečně. Doptávám se, jak její bublina vypadá? Začala plavat, hledat si koníčky, které neměla, jelikož neustále čekala na rodinu, chodí na procházky, zkouší nové věci, uvědomuje si, jak je to jiné věnovat čas sama sobě. Oceňuji posuny a její aktivitu.

Doptávám se na její emoce spojené s aktivitami a postupně i na vliv na sociální prostředí. *Snažím se zjistit, zda zkoušela minulý experiment (úkol)*. Přikyvuje, že zkusila napsat kamarádce, dávala si pozor na svá očekávání a snažila se udržet hranice. Komentuji, že jestli to dobře slyším, tak je sociálnímu kontaktu více otevřená. Souhlasí, dokonce nabídla kamarádce, aby se stavila na kávu. Doptávám se, co jí pomohlo tento velký krok udělat: Dotazuji se detailněji, aby byla klientka co nejkonkrétnější a vysvětluji jí, že to dělám proto, aby to mohla využít i do budoucna. *Hlavou mi běží, zda-li se neblížíme k poslední konzultaci. Při minulém sezení říkala, jak je pro ni důležitá rekapitulace, tak se snažím informace, co nejvíce prakticky vytěžit a pozastavuji se na jednotlivých pokrocích, změnách oproti minulosti*. Většinou zopakují část její věty a ona se sama dál rozpovídá.

Zajímá mě, čemu bychom se dneska měly věnovat, aby to klientce dávalo smysl. *Uvědomuji si, že tuto otázku pokládám klientce pokaždé, mám ji ráda, jelikož mi přijde zplnomocňující v kompetencích klienta rozhodnout se, co potřebuje*. A dále se dotazuji, zda-li mám vytáhnout škálu, abychom se na ni podívaly. To klientka odmítá, že na ní znovu pracovala, doplňovala si tam cíle na příští rok a též udělala změny na sociálních sítích (zrušila obchody pro miminka a nahradila je seberozvojovými skupinami). Popisuje, jak se jí změnily priority a body 6-9 má za neaktuální, že mnohem důležitější jí přijde citát: „Každá reakce nevyžaduje reakci“ a tím se teď řídí, snaží se zůstat v klidu. *Vzpomínám na to, jak na začátku mluvila o velkých problémech se zpomalením myslí*. Tak se podrobně doptávám na to, jak to dělá, že mysl udrží a snažím se dotazováním ve stylu – Jak poznáte, jak budete reagovat? Jak víte, co vám v tu chvíli pomůže? Co to přesně znamená? A když se vám nyní daří nereagovat, kam vaše kroky povedou dál? Kam byste se chtěla dostat?

Klientka popisuje různé strategie v různých situacích, důležitost nadhledu (i ten zkoumám, jak ho dosáhla a co jí k němu pomáhá) a smíření se se skutečností, že jsou věci, které ovlivnit nedokáže a nemusí na sebe poté tlačit. *Skoro po každém jejím monologu oceňuju jednotlivé změny, pokroky (používám její slova), podněcuji ji a zkompetentňuji ji v jejích aktivitách a experimentech zkoušet*



*nové věci.* Doptávám se, co konkrétně k dané změně pomohlo a co je její um, že to dokázala proměnit (*snažím se aby sama pojmenovávala své vlastní zdroje*). Ptám se, jak to udělat, aby si změny zapamatovala a dokázala si vytvořit arzenál funkčních věcí, mohla je využívat i v budoucnosti. Prý si musí udržet hranice a já opět žádám, co to konkrétně znamená. Stěžejní vnímá klientka dlouhodobost tohoto způsobu života.

Za polovinou času vznáším hypotetickou otázku na ukončení naší spolupráce, co by se ještě muselo stát, aby si klientka řekla, že už mě nepotřebuje. Nic konkrétního klientku nenapadá, ale chtěla by se vidět po delší době, abychom si mohly říct, zda nastavené věci fungují, nebo se ještě na něco potřebuje podívat. Ujišťuji se, zda-li chápu klientku dobře, a dávám jí možnost mě opravit, že jí vyhovuje stav, v němž se nyní nachází, ale potřebovala by mít jistotu, že tu pro ní budu, kdyby se něco dělo. Souhlasí.

*V myšlenkách se vracím ke škále, další postupné body klientka aktuálně vyloučila, tvrdí, že je spokojená, zajímá mě, jak by vypadala situace po zázraku. Jsem si vědoma neobvyklosti zařazení této techniky skoro u konce terapie a v hlavě mám připraveno několik zplnomocňujících možností, jak tuto techniku vytěžit trošku jinak než je obvyklé. Zajímá mě, jestli by se u ní a v jejích emocích ještě něco nezměnilo, kdyby se klientce zázrak opravdu stal.*

Začnu s obvyklým uvedením zázračné otázky<sup>9</sup>, klientka se ihned ujišťuje, jestli mi jde o ni a její emoce. Žádám ji, aby zůstala u sebe. Klientku nenapadají žádné změny, co si týká jí samotné, nějaké materiální, ale je si vědoma, že to není to, o čem se bavíme. Neměnila by nic. Otázku tedy poupravuji na to, podle čeho by pozorovatel poznal, že aktuálně prožívá zázrak? “Nemám žádné fyzické projevy jako dřív. Nebrečím, vlastně nevím, kdy jsem brečela naposledy, nezažívám pocit vnitřní paniky, nebuší mi srdce, nezažívám stav, kdy nemůžu popadnout dech.” Doptávám se, co vidím, když nevidím tyto příznaky? Co nastoupí místo toho? Detailněji se jí doptávám, snažím se jí podpořit v co nejvíce nápadů. Shrnuji její myšlenky, opakuji její slova a podněcuji k tvořivosti – Takže teď děláte co, když neděláte? Co cítíte co? Oceňuji velké pokroky (práce s pocity viny, klidnější mysl, tady a teď, koníčky, pozitivní emoce, naslouchání svým potřebám, prostor pro sebe a další).

Nakonec se doptávám, co jí v terapii pomáhá, zmiňuje především shrnování, vlastní čas, prostor jen pro ni, otázky, které jí samotnou nenapadnou nebo je nedotáhne sama do konce. Jelikož nám ještě

---

<sup>9</sup> SHAZER S., DOLAN Y. Zázračná otázka: *Krátká terapie zaměřená na řešení*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0680-4

zbývá 20 minut času, opakovaně se doptávám, zda-li ještě něco nepotřebuje, jestli by se ještě něčemu nechtěla věnovat? Když nemá tu potřebu, myslím na klientčin požadavek dlouhodobého působení terapie, proto se ptám: „Vy jste říkala, že byste potřebovala nad sebou nějaký dohled v čase. V jakém časovém horizontu byste si to představovala? Že byste se chtěla příště sejít? Klientka řekla, že za měsíc a domluvily jsme další sezení.

#### 2.4.1. Shrnující reflexe

Čtvrté setkání bylo především o rekapitulování klientčiných schopností, zdrojů, změn, pokroků, o oceňování a zplnomocňování. Většina terapie byla vedena ve shrnovacím módu, taková předpříprava na ukončení setkávání.

Tentokrát se klientka ke škále nechtěla zcela vracet, což jsem respektovala. Vzpomněla jsem si na její přehodnocení dalších bodů škály v minulém sezení, a tak mě zajímalo, jestli se nám neproměnil cíl terapie. Proto jsem sáhla po zázračné otázce, klientka zmínila, že by nyní ani po zázraku nic nezměnila, tak jsme se zabývaly tím, jak já bych poznala, že se zázrak právě děje a co se při něm děje.

Díky její spokojenosti mě napadaly myšlenky o budoucím ukončování terapie, co se musí ještě stát, aby jsme terapii mohly ukončit - pro klientku byla především důležitá dlouhodobá změna a její udržitelnost, proto jsme se na konci domluvily na měsíčním rozestupu mezi terapiemi (obvykle jsme měli 14 dnů). V úplném závěru jsem se doptala, jaké praktiky jí v terapii přijdou užitečné a pro ni přínosné.

## 2.5. Páté setkání – zrekapitulovat a ukončit

Klientka před pátým sezením po měsíci volala, že sezení nepotřebuje, jestli by bylo možné najít termín ještě o měsíc později, na kterém se nakonec domluvila se sociální pracovnící. Většina sezení byla v rozestupu 14 dnů, kromě toho po vánocích, kde kvůli svátkům byl rozestup týdny tři. A na poslední sezení tedy klientka dorazila po více než dvou měsících.

Po typickém úvodním navázání kontaktu a připojení se ke klientce hlásí, že by to ráda dneska zrekapitulovala a uzavřela. *Když si o to klientka tak krásně řekla, mým cílem bude postupně se zaměřit na jednotlivé změny v jejím životě, shrnovat je, oceňovat a zplnomocňovat, jak jen to půjde. Pokusím se chytat jednotlivé věci v jejich odpovědích, vracet jí je, oslovovat její zdroje a schopnosti, vyzdvihovat rozdíly v pocitech klientky na začátku terapie a teď. Nakonec bych se ráda vrátila ke škále a zjistila, kde se klientka nachází, když chce terapii ukončit.*

Ptám se, čím to je, že se cítí dobře? Ale největší roli v tom dle klientky hraje otočení energie, kterou věnovala všude okolo, tak do sebe. Dokázala by popsat ten rozdíl mezi klientkou, co přišla poprvé a která tu naproti mně sedí, kromě toho, že teď viditelně září (*věř svým očím*)? Dřív klientku nenapadlo se zamyslet nad tím, co by chtěla ona, řešila pouze to, co si myslí a chce okolí. Dotazuji se na to, jak to nyní dělá. Některé části odpovědí po ní opakuji, čímž ona doplňuje odpověď. *A co dál a co ještě, zajímám se a dál rozvíjím témata, která by pro ní mohla být užitečná<sup>10</sup>.* Co musela ještě udělat jinak, aby se takhle cítila? Klientka květnatě povídá o trávení volného času, motivování dalších lidí k pohybovým činnostem, ale že si své soukromé vycházky chrání. Vycházky jsou pro ni důležité, jelikož na nich dokáže zpomalit mysl a jen tak pozorovat své myšlenky. Zajímá mě, jak to dělá, že je jen pozoruje a již necítí takový tlak (sprintující mysl), jak tomu bylo dřív? Říkala, že vše strašně analyzovala a přehrabovala se ve vzpomínkách a teď se jí daří to takhle nemít. Čím to dokázala, že je to teď jiné? Další odpovědi po ní částečně opakuji a ona se rozpovídává, a hledá odpovědi sama. *Snažím se pozorně naslouchat a opakovat, co od klientky slyším, což klientku povzbuzuje k dalšímu přemýšlení nad tématem.* Když mám pocit, že dané téma je dostatečně vytěžené, nabízím jí další věc, kterou v předchozím monologu zmiňovala – hranice, co to pro ni nyní znamená? Doptávám se, zda její prohlášení chápu správně a ona opět květnatí svou odpověď. Dále se pozastavujeme u sociálního kontaktu, kde jsou právě důležité ty hranice, naciťování

---

<sup>10</sup> ÚLEHLA, I. (1999). *Umění pomáhat: Učebnice metod sociální praxe*. Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN 80-85850-69-9.

vlastních emocí, zájem o své potřeby, fyzické změny a způsob práce s chvilkovými negativními emocemi a projevy těla a další.

Poté vytahuji škálu a zajímám se jestli se té 10 (sebevědomá, vnitřní klid, víra, naděje, dlouhodobost, nevinit se, nebýt vztahovačná) aspoň trochu blížíme? Klientka se domnívá, že ano, dokonce zmiňuje, že si předtím vůbec nedokázala představit, že by to bylo dosažitelné. A teď to tak cítí? Klientka přikyvuje... Oceňuji její schopnosti se s tím takhle poprat, zní mi to jako pohádka. Klientka se ještě pozastavuje nad slovem dlouhodobost. Ptám se jí, co to pro ni znamená. “Napořád” odpovídá se smíchem. Ode mě přichází nabídka, kdyby kdykoli potřebovala, že může zavolat.

Dále se doptávám, jestli by mi dokázala říct, co jí při našich setkáních pomáhalo nejvíc? Klientka vyzdvihuje, že pochopila, že jí nemá nikdo právo soudit, že nikdo nezažil, co ona a tak nikdo nedokáže přesně pochopit, s čím se potýká. Dále jí pomohlo, že jsme jí nedala diagnózu, jelikož jí to okolí naznačovalo, když neměla v tu chvíli žádné sebevědomí, tak jí to znejistělo. Zajímám se, jak se to vlastně proměnilo, třeba ta nejistota sama v sebe, všimlo si změny okolí? Především manžel si všiml, že je klidnější a lidé okolo říkají, že to klientce sluší .

Napadají ji ještě nějaké věci, co pomohly ke změně? Klientka kvituje pozastavení člověka nad svým životem a uvědoměním si, čím si musel projít a co díky tomu získal. Posteskne si, že „původní klientka“ by nynější klientce záviděla to, jak se nyní cítí, ale také si uvědomuje, jaká dřina ta změna byla. Oceňuji její neuvěřitelné nasazení a ty neuvěřitelné skoky na škále. Klientka zmiňuje i stinné stránky změny, že je možné, že přijde o některé sociální kontakty a zmiňuje svou zkušenost s tím, jak se rozhodla nepít alkohol a jak podivně na to okolí zpočátku reagovalo a nyní to chápe. Vzpomíná, že zpočátku to rozhodnutí bylo především těžké kvůli očekávání lidí, že když dívka v jejím věku přestane pít alkohol, tak je těhotná. Nakonec se prý nezeptal nikdo.

*Na základě posledního monologu využívám zmínění tématu, které provázelo naše sezení od začátku do konce (následuji klientku ve výběru témat a vyzdvihování pokroků a změn). A uvádím otázku ohledně tématu těhotenství: “Vlastně vy jste teď zmínila ještě jednu věc, kterou jsme různě skloňovaly v sezeních, a to, když se vás někdo zeptá, jestli jste nebo nejste těhotná, tak jestli víte, jak to udělat, aby se vás to nedotýkalo”. Klientka odpovídá, že když se jí někdo zeptá, tak odpoví, že není. Prostě to tak je. Doptávám se na její emoce a jestli se neutralita daří i v tomto tématu. Klientka přikyvuje. Komentuji, že to již nebere jako útok, prostě jenom odpovídá na otázku*

podobné jak se máš? Klientka souhlasí. Nahlas se udivuji nad její otevřeností a schopností této změny. A nakonec se jí doptávám, jak se jí vlastně tohle všechno, o čem se tu spolu bavíme, poslouchá? Prý úplně neuvěřitelně.

Na úplném závěru, jsem se ještě klientky pro jistotu doptávala, jestli je to tak opravdu všechno, jestli bychom se s tímto mohly rozejít? Klientka ještě otevřela téma, komunikace s partnerem ohledně dalšího vývoje založení rodiny. Klientku již několikrát napadlo, že by o tomto tématu měl začít mluvit manžel. Zajímá mě, kde se bere ten pocit, že by o tom měl začít mluvit on? Připadá mi zajímavé, že se tu dnes bavím s klientkou, která chce mít svůj život ve svých rukách a tento problém nechává na manželovi, čím je to jiné? A nahlas to komentuji. Dále se zajímám o představu situace, kdy by klientka byla ochotná s tématem rodiny přijít sama. Klientka se obává nenaplněných očekávání, a řešíme možnosti komunikace nad složitými tématy a způsoby, které si klientka dokáže představit. *Snažím se otevírat možnosti a dekonstruovat její očekávání, aby se jí otevřely jiné úhly pohledu tak, jak to dělá ve všech jiných tématech.* Klientka si uvědomuje, že by mu to vlastně mohla říct přesně tak, jak to nyní říká mě - popsat, jak to vnímá. Na konci rozhovoru velice děkuje, že i když toto téma původně nechtěla přinést, našla odpovědi, které potřebovala.

Terapii jsem ukončila oceněním, zplnomocněním a poděkováním, že mi bylo ctí vyslyšet její příběh a obdivuji její pracovitost a odhodlanost mít svůj život ve vlastních rukách.

### 2.5.1. Shrnující reflexe

Když jsme se připravovala na 5. setkání s klientkou, říkala jsem si, že bych jí ráda zvědavým postojem bez nutnosti kontroly ráda následovala v tématech, které bude přinášet. Věřila jsem, že klientka přijde opět v lepším rozpoložení než na minulá sezení a budeme moct terapii ukončit. Má očekávání se naplnila. Většinu času konzultace bylo naplněno schrnováním, oceňováním, zplnomocňováním, vyzdvihováním klientčinych zdrojů, pokroků a schopností vést svůj život dle svého přesvědčení a výjimkami, co klientka zvládá. Vrátila jsem se ke škále a konzultovala s ní číslo 10, klientka potvrdila, že se na něm nachází. Klientce jsem na nabídl, kdyby do budoucna potřebovala, že se na mě může kdykoliv obrátit.

V závěru setkání jsem se jí ptala na skutečnosti, které jí v terapii pomáhaly. A rozloučila jsem se s další dávkou ocenění a zplnomocnění.

## 2.6. Závěrečná reflexe případu

Na počátku přišla nešťastná, nejistá klientka, která si od okolí nechávala diktovat, jak má vypadat její život, trápily jí její obtěžující fyzické projevy jako častý pláč, bušení srdce, zvýšené pocení, úzkosti a strachy. Na páté sezení přišla zářící, sebevědomá žena s úsměvem na tváři a mezi prvními větami hlásila, že chce dneska terapii shrnout a ukončit, že je spokojená. *Jako nejistou a sebevědomou se jí odvažují popsat, jelikož to byly dva body na škále (bod číslo 1 – při prvním setkání, bod číslo 10, kde se nyní viděla).*

Celá terapie probíhala v rozmezí 5 ti měsíců (listopad 2021–březen 2022), 1.–4. terapie měla většinou 2 týdny rozestup, mezi 4. a 5. byl rozestup více jak 10 týdnů. Konzultace byly vedeny v systemické terapii zaměřené na řešení, s občasnou intervencí narativní terapie – práce s předpoklady, dekonstrukce, dotazování.

I když mi spolupráce s klientkou dělala velkou radost, a bavila mě, byl pro mě tento případ jedinečný v tom, že některá témata, o kterých klientka mluvila mi byla blízká a navíc jsem se před poslední terapií dozvěděla o vlastním těhotenství. Některá klientčina témata se mě dotýkala i osobním způsobem. Proto pro mě byla důležitá sebereflexe, abych se ovládala a udržovala se v terapeutické roli. Uvědomuji si, že mnoho momentů mohlo být uděláno jinak, ale snažila jsem se v danou chvíli dělat to nejlepší, co jsem dokázala.

### 2.6.1. Co se podařilo (dosažené efekty)

- Zkompetentnění ve schopnosti ovládat svůj život.
- Odstranění nežádoucích fyzických projevů a naučení se s nimi pracovat.
- Zvýšení sebevědomí a uvědomění si vlastních potřeb klientky a vnímání emocí.
- Náhled na vlastní očekávání a předpoklady.
- Změny v trávení volného času a jiné způsoby komunikace.
- Schopnost nadhledu v problematických situacích a nevinění se za myšlenky.
- Vytvoření bezpečného pro sdílení náročných a intimních věcí.
- Naplnění zakázky, zaznamenané na škále.

### **2.6.2. Co fungovalo (a podílelo se na efektu terapie)**

- Bezpečí, připojení, potvrzování, oceňování, zplnomocňování a aktivní naslouchání.
- Výjimky, zdroje, souvislosti, podpora změn.
- Zjišťovací otázky, otevírací otázky, porovnávací a podněcovací otázky.
- Reflektování.
- Práce se škálou a následné vracení se k ní.
- Shrnování, rekapitulace.
- Humor, metafory a experimenty.
- Méně je více a velká zvědavost vůči klientčíným názorům.
- Setkání po delší době a ověření si funkčně nastavených změn.

### **2.6.3. Co mohlo být jinak (podněty k další práci, zamyšlení)**

- V prvním sezení se mi nepodařilo definovat zakázku (následně mi pomohla škála, kterou příště raději použiju hned na začátku prvního sezení).
- Některé termíny jsme nevytěžily, tak jak by bylo možné, a mohly více rozšířit úhly pohledu klientky.
- Uvědomuji si, že se málo zaměřuji na klientův rodinný systém, což může být i důsledek velkého počtu individuálních terapií osob bez rodin či partnerského vztahu, ale do budoucna bych na tom chtěla více zapracovat.
- Mohlo být zařazeno více hlasitého reflektování a více cirkulárního dotazování.

### 3. Celková reflexe mé terapeutické práce

V průběhu mé praxe jsem si osvojila vlastní způsob systemické práce, která je složená z víceméně jednoduchých otázek. Dříve jsem byla hodně zaměřená na řešení, ale nyní si dokážu vědomě vybírat, zda budu pracovat terapií zaměřenou na řešení nebo zda-li se zaměřím na narativní způsob terapie. Jsem si jistější, což přisuzuju zejména praxi. Mou hlavní snahou je zplnomocnit klienta natolik, aby mě již nepotřeboval. Vytvořit pro klienta důvěrné prostředí, kde bude moct být sám sebou a bude mít pocit, že jsem tam s ním a pro něho, ať řekne cokoli. Napojit se na něho a aktivně naslouchat, citlivě reagovat na hlasitost i tempo klienta. Za základní kámen své práce považuji Silnou pětku. Důvěřuji ve schopnosti klienta vymyslet vlastní řešení situace, což jsem dříve plně nedokázala.

Uvědomuji si, že často říkám klientům směr svého smýšlení, odkrývám důvody svých otázek i postupů, snažím se být transparentní. Často si všímám projevů těla, pojmenovávám to a ptám se, co se klientovi honí hlavou, co to s ním dělá. Baví mě „hrát si“ s příběhy a umožňovat jim růst v různých kontextech. Využívám přerámování, práci s metaforami, vizualizace, někdy externalizuji a škáluji. Často hledám klientovy zdroje a výjimky. Většinou se doptávám na předpoklady a představu klienta za odsunu vlastních předpokladů, dělám nechápající, chci od klientů popsat jejich pohled na věc – vysvětlení, co to pro ně znamená, jak tomu rozumí. Nespěchám, dávám si na čas, ráda využívám humor. Využívám „červenou nit“, která propojuje veškerá sezení, ale nebráním se různorodým tématům při jednotlivých sezeních.

Čím déle tuto práci dělám, tím větší mám pokoru vůči klientům a zažívám respekt vůči „zázrakům“, které se na terapii dějí. Obdivuji schopnost klientů zvládat těžké příběhy a pocit'uji vděk vůči jejich otevřenosti a možnosti učit se od nich. Snažím se vždy dělat to nejlepší, čeho jsem v daný okamžik schopná a věřím, že i oni si vezmou ze sezení právě to, co potřebují. Věřím v jejich schopnost vést život tak, jak si ho přejí.



## Závěr

Cesta byla trnitá, mnohdy jedinci ze Společenství Klobouku zanechali mnoho potu, krve a slz. Jindy, kdy už si mysleli, že již vidí cíl a pout' se nejeví tak složitá, objevila se psychosomatika, duševní porucha, ale i dítě, skupina či párová nebo rodinná tematika. Někteří v průběhu zaklopýtli a o trochu se opozdili od vedoucí skupiny, museli projít ještě poslední velkou zkouškou – sebezkušeností, kde čelili velkému neúspěchu. Ale když už všichni zbylí stanuli po pěti letech zpátky na Zastávce u starého čaroděje, odpověď již znali.

Odpověď je 42... Ne, počkat, to je jiný příběh, zpátky ke Společenství Klobouku. Klobouk...

*„Je to čarodějnický klobouk, protože ho nosíš zrovna ty. Jenže ty jsi čarodějka taky proto, že nosíš tento klobouk. Hm.“*

*„Takže – „ pobídla ji Bábí.*

*„Takže lidé tě vidí přicházet v plášti a tomhle klobouku, podle toho poznají, že jsi čarodějka, a proto tvoje kouzla účinkují?“*

*„To je ono,“ přikývla Bábí. „Tomu se říká hlavologie“<sup>11</sup>*

Odvážlivcům, jež výcvik dokončili, se poštěstilo nahlédnout do Čarovného světa, tam kde mohou být svědky cizího života, rozsvěcet lampy v místech největšího temna a zahlédnout ryznost lidského prožitku (bolesti, ale i radosti). Někdy se dotknout svých nejniternějších myšlenek, kouzlit s nadějí, avšak s pokorou vůči procesu a vlastní nicotnosti, protože již teď ví... že cesta je cíl.

Velké DÍKY patří Velkému čaroději, všem členům kouzelnického týmu a celému Společenstvu

Klobouku. Bylo mi ctí a s láskou se loučím ☺

---

<sup>11</sup> PRATCHET, T. *Čaroprávnost*. Praha: Talpress, 2007. s. 58-59. ISBN 80-85609-54-1

## Literatura

BERG, I. K. *Posílení rodiny. Základy krátké terapie zaměřené na řešení*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0500-5

PRATCHET, T. *Čaroprávnost*. Praha: Talpress, 2007. s. 57-59. ISBN 80-85609-54-1

SCHLIPPE, Arist von a Jochen SCHWEITZER. *Systemická terapie a poradenství*. 5.vyd. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-729-5082-7.

SHAZER S., DOLAN Y. *Zázračná otázka: Krátká terapie zaměřená na řešení*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0680-4

STRNAD, V., ZÁVĚRKOVÁ, M. (2013) *Narativní práce s předpoklady*. Interní materiál ISZ-MC

ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005. ISBN 978-80-86429-36-6

WHITE, M. *Terapie jako dekonstrukce*. In: „Systemische Praxis und Postmoderne“, Sborník, Suhrkamp taschenbuch, 2. vyd. 1994, s. 39-63, překlad Vratislav Strnad, říjen-listopad 1996.