

PSYCHOTERAPEUTICKÝ VÝCVIK
UMĚNÍ TERAPIE
2016 - 2021

ZÁVĚREČNÁ KAZUISTIKA

Marta

2022

Mgr. Gabriella ŠLEMAROVÁ

Obsah

1. Úvod a kontext případu	3
2. Popis a reflexe terapeutického procesu	5
2.1. První setkání – prosinec 2021.....	5
2.2. Druhé setkání – leden 2022.....	9
2.3. Třetí setkání – únor 2022.....	14
3. Závěrečné zhodnocení terapeutického procesu.....	20
4. Literatura.....	22

1. Úvod a kontext případu

Vlastní psychoterapeutickou praxi provozuji pod hlavičkou Centra Komunikace z.s. Jedná se o soukromou psychoterapeutickou praxi, kterou jsme založily s kolegyněmi z výcviku před 4 lety jako platformu společné prezentace a spolupráce při poskytování systemické psychoterapie. Sdílíme prostory, webové stránky, ale především profesní a lidskou podporu. Ta má různé formy. Intervizní pomoc mám k dispozici prakticky nepřetržitě, vždy je někdo v týmu ochoten sdílet a podpořit kolegyni, když to situace vyžaduje. Osvědčila se nám zejména telefonická podpora, využíváme ale i písemné (emailové) intervize. V mé práci má své pevné místo také supervize. Pravidelně, alespoň jedenkrát měsíčně, běží skupinová supervize nejen našeho týmu. Součástí skupiny jsou i další kolegové, kteří se do supervize přihlásí, což přináší pestrost a mnoho nových podnětů. Je mi dostupná také supervize individuální, kterou využívám dle potřeby. Vše výše uvedené vnímám ve své práci jako významnou a v zásadě nezbytnou profesionální podporu.

Od nového roku jsem svou soukromou praxi rozšířila o spolupráci s Gerontologickým centrem na Praze 8. Zde zaměřuji svou pozornost na práci se seniory. Stárnoucí populace je výzvou ve všech evropských zemích ve směru ke zdravému stárnutí a jedním z důležitých a prioritních témat péče o duševní zdraví seniorů je právě zvýšení jejich přístupu k psychoterapeutické intervenci.

Aktuálně pracuji především s dospělými, poskytuji terapii individuální, párovou, rodinnou, a to buď osobně v konzultovně nebo vlivem posledních let také velmi často online. Za zajímavou možnost, která se stala v současné době velmi aktuální, považuji peripatetickou psychoterapii. Mám s ní zatím jen velmi malou zkušenost, ale ráda bych ji v budoucnu nabízela více.

Výběr kazuistiky pro tuto práci ovlivnil fakt, že v Gerontologickém centru nejsem domluvená na možnosti nahrávání rozhovorů. Proto jsem pro svou závěrečnou práci vybrala případ ze své soukromé praxe.

Klientka, říkejme jí pro účel této práce Marta, se na mě obrátila prostřednictvím webových stránek Centra Komunikace. Měla zájem o terapii online, a to především proto, že

není z Prahy. Má malé dítě, právě nastoupila po rodičovské dovolené do nového zaměstnání a jakákoliv úspora času pro ni hrála velkou roli. Na termínu jsme se domlouvaly prostřednictvím emailu. Klientka uváděla, že má zájem o psychoterapii proto, že ráda využívá jakoukoliv možnost, kterou může přispět ke své duševní hygieně. Také by ráda našla vnitřní klid, přestože ví, že to je asi celoživotní cesta.

Cílem této předkládané kazuistiky je: 1) přiblížit mou terapeutickou práci včetně toho, jak prostřednictvím reflektování nad případem přemýšlím a 2) toto vše ukotvit do systemické teorie. V textu střídám pasáže, které popisují vývoj konzultace, s mými úvahami a reflexemi, které jsou pro přehlednost psány kurzívou. Mají za cíl zveřejnit, co mi „šlo hlavou“, tj. jak jsem nad případem přemýšlela vedena jakou úvahou, popřípadě co jsem mohla udělat jinak. Na konci každé kapitoly předkládám závěrečné shrnutí; mé úvahy a přípravy na další konzultaci.

2. Popis a reflexe terapeutického procesu

2.1. První setkání – prosinec 2021

Jako platformu pro konzultace jsme zvolily Skype. Mám k dispozici více nástrojů pro online setkávání, abych mohla dát klientovi vybrat ten, který pro něj bude nejsnazší. Už od začátku se snažím mít na mysli klientovo pohodlí a bezpečí. Po nějaké chvilce ladění obrazu a zvuku přecházím ke své „mantře“ a k otevření společné práce s klientem. Všimla jsem si, že v případě online konzultací mi chybí čas, který s klienty obvykle trávím nezávaznou konverzací o cestě ke mně a nabízením občerstvení. Pomáhá mi to se ke klientovi už ze začátku lépe připojit. Obecně začínám tedy tím, že si vyjasňuji oslovování a ptám se klienta na podmínky, které si pro sebe na dobu terapie vytvořil. Zda bude mít hodinu nerušeného času v soukromí a bezpečí (míněno, zda může volně hovořit, aniž by se obával, že ho někdo uslyší). Také jestli si nechce jít uvařit kávu nebo čaj k zajištění dostatečného pohodlí pro naši práci. V případě Marty jsme organizační záležitosti jako časovou dotaci, cenu za terapii atd. již vyřešily před prvním setkáním prostřednictvím emailu. Ujistila jsem se proto jen, zda v mezičase nevyvstalo něco, co by potřebovala doupřesnit a požádala jsem o svolení k nahrávání na diktafon. Dále zpravidla mapuji, co klienta do terapie přivedlo s využitím otázek inspirovaných Tomem Andersenem.

Na otázku, co Martu do terapie přivádí, a kde se vzal ten nápad, odpovídá, že ji trápí víc věcí, ale nejvíce asi to, že má pocit, že jdou s manželem každý jiným směrem. To je ten důvod, proč se pro psychoterapii rozhodla. Nějakou chvíli popisuje, jak to u nich konkrétně vypadá a jak se v tom cítí. Hodně mluví o komunikaci s manželem – popisuje ji jako nevyrovnanou (spíše na úrovni rodič/dítě než dospělý/dospělý), nevyhovuje jí úroveň jejich rozhovorů (neřeší věci v klidu, navzájem se urážejí), manžel odpovídá na její otázky „nevím“, ona by přitom měla ráda takového manžela, který by „věděl“. Marta má pocit, že se snaží, ale její snahy přicházejí vniveč. Je to pro ni vyčerpávající, cítí se vysílená a mrzí jí to.

Mám na mysli dojednávání společného tématu a z toho plynoucí zakázku¹, která by nám umožnila stanovit společné cíle, na kterých se dá pracovat. Uvědomuji si, že jsem se zatím dozvěděla především to, jak spolu manželé komunikují. Běží mi hlavou: Je tohle to, co Martu trápí? Bude komunikace naše téma?

Ptám se tedy, co to znamená, že jdou s manželem jiným směrem? Myslí tím způsob jejich komunikace, který popisuje, nebo tam patří ještě něco dalšího? Dozvídám se, že komunikace je ta lepší část. Jde spíše o to, že se s manželem na počátku nedostatečně poznali. Velmi rychle spolu začali bydlet, po roce známosti se vzali a po dvou letech měli syna. Marta říká, že se ochudila o fázi poznávání se. To, co jí na počátku vztahu přišlo celkem přitažlivé, jí teď vadí. Říká, že její manžel nemá rád lidi (nerad hovoří s lidmi, nemá rád návštěvy), kulturu, sport a cestování. Většinu času tráví doma a přeje si, aby tam byla s ním. Ona by přitom ráda cestovala, chodila do kina, divadla, na scénické čtení nebo za přáteli. Manžel tomu ale nerozumí a ptá se, proč to chce. Mají i rozdílné názory na celospolečenská témata.

Vnímám klientčin velice kultivovaný projev. Všímám si, jak všechno říká velmi spontánně a přirozeně, jakoby to měla už předem několikrát promyšlené. Skoro jakoby odpovědi četla. Další, co mě napadá, je, že musí být chvíle, kdy to je nebo bylo jinak a v duchu na řešení orientovaného přístupu se chci zeptat na výjimky (Berg, 1991).

Ptám se tedy, jestli to někdy je nebo bylo jinak? Protože „rozpoznáme-li úspěšná období v klientově životě a přiznáme-li mu schopnost fungovat kompetentně, i když v omezených podmínkách, pomůžeme mu najít správnou cestu“ (Berg, 1991, str. 80). Ale jinak to nikdy nebylo. Jen tomu klientka v období zamilovanosti nepřikládala takovou váhu.

Reflektuji, že jsem možná dlouho zůstala u problému. Hlavou mi jde, že něco v jejich vztahu musí fungovat? Určitě to nechci hned vzdát.

Dostávám odpověď, že se jako lidé mají rádi, respektují se a nepřejí si navzájem nic špatného. Spoléhají na sebe. Také je důležité, že Marta může manželovi všechno říct.

¹ Zakázka dle Ludewiga (1994) definuje téma komunikací v systému pomoci, a tak určuje způsob vhodné pomoci. Vede terapeuta při výběru jeho intervencí. Dále obsahuje podmínky, které je nutno splnit, aby bylo možné terapii ukončit, a umožňuje evaluaci vztahující se k jednotlivým klientům, k průběhu a výsledku terapeutického procesu (splnění zakázky namísto odstranění problému).

Napadá mě, že v tom slyším rozpor. Může manželovi všechno říct, ale nevyhovuje jí způsob komunikace? Zatím tuto myšlenku dále nerozvíjím, ale poznamenám si ji. Jdu cestou doptávání se, co všechno za těmito výroky stojí.

Manžel se dokáže postarat o syna, je spolehlivý, nelže jí, dobře hospodaří s penězi. Ptám se, co ještě? Marta vypichuje, že nejpodstatnější je, že může manželovi všechno říct, i když je to kontroverzní. Plynule ale přejde zpátky k líčení jejich problémů. Vysvětluje, že jí ale vlastně nevyhovuje způsob, jakým jí manžel odpovídá nebo jí sděluje svoje názory. Sama se pozastaví, že se vrátila opět k tomu, co jí trápí a dělí se se mnou o svoje poznání, že si nemůže pomoci a musí to ze sebe dostávat.

Při zpětném poslechu zjišťuji, že jsem zazmatkovala a kostrbatě klientku ocenila. Ocenění vnímám jako důležitou součást terapeutického rozhovoru, prostřednictvím nějž můžu upevnit kompetence klienta a potvrdit jeho podíl na změně. Mělo by vycházet z toho, co terapeut vnímá jako pozitivní (Úlehla, 2009). Zpětně bych se ale raději vyhnula delším projevům a udělala úsporně to, co jsem měla v úmyslu. Zeptala se, čemu se máme nyní věnovat, aby jí to bylo užitečné – umožnit jí, aby to ze sebe dostávala, věnovat se problémové komunikaci nebo ještě něco úplně jiného?

Marta začíná hovořit o vnitřním boji, který svádí. Kdyby měla dostatek finančních prostředků, tak by chtěla od manžela odejít. Ale má na mysli i jeho kvality, které popisovala. Myslí si, že to je hodný člověk, nechtěla by mu ublížit a také, že si to nezaslouží. Nechce, aby svým sobeckým rozhodnutím ublížila jemu nebo synovi. Na druhou stranu ale touží po harmonickém vztahu. Přála by si partnera, který by si jí vážil, byl inteligentní, mohla k němu vzhlížet.

Hlavou mi běží zmíněný předsudek, že pokud chce člověk od partnera odejít, protože se ve vztahu necítí dobře, jedná se o sobecké rozhodnutí. Nemohly bychom ho zkoušet dekonstruovat? Pokusit se otevřít mysl klientky tak, aby její myšlení nevedla předem stanovená pravidla (Derrida, 1993)? Nakonec se touto cestou ale nevydám. Pořád přesně nevím, co tu máme spolu dělat, aby to bylo klientce k užítku. A tak jsem se rozhodla zeptat se na to znovu. Kudy se má naše práce ubírat? Snažím se zjistit zakázku.

Marta říká, že se cítí být už na druhé straně a chtěla by se bavit o tom, jak zvládnout pomyslný rozpad manželství, odchod od partnera a reakci syna. To je to, co teď aktuálně řeší. Myslí si, že je to pro ni nyní lepší cesta. I kdyby od manžela nakonec neodešla, tak jí čas strávený se mnou pomůže k tomu, aby si to více ujasnila. Aby mohla konstruovat svoje řešení, a aby o tom mohla přemýšlet i z jiného úhlu pohledu pomocí otázek, které jí budu klást. Chce se pokusit „zmenšit, odsunout nebo se úplně zbavit strachu“, který z odchodu má. Není ve fázi, kdy by chtěla za vztah dále bojovat a věnovat mu další energii.

Hlavou mi běželo, že jsem její odpovědi překvapená. Reflektuji také, že je to poprvé, co Marta mluví méně jistě, a spíše se jí třese hlas. V tom, co říká, slyším jeden z možných cílů terapie – zmenšit nebo se zbavit strachu z odchodu. Mohla bych jí nabídnout, že bychom si ten strach tady spolu prohlížely a pokusily se mu čelit. To mě napadá ale až s odstupem. Volím cestu shrnutí toho „kudy šla řeč“ a ujišťuji se, že to je to, pro co si do terapie přišla.

Shrnuji, co jsem slyšela a ujišťuji se, že tomu dobře rozumím. Marta říká, že věnovat zde prostor sama sobě je to poslední, co by chtěla pro vztah udělat, aby věděla, že udělala opravdu maximum, a že se rozhodla správně. Zjišťuji, co je to to „maximum“? Nechce udělat unáhlené rozhodnutí. Chce, aby její rozhodnutí bylo pevné a nic ho později nezvrátilo.

Hlídám čas, konzultace se blíží ke konci. Klientce důvěřuji, že chce řešit téma odchodu ze vztahu, ale zároveň cítím nějakou vnitřní pochybnost, že zde máme hovořit a rozhodovat „o Radkovi bez Radka“. Nemohla by do onoho „maxima“, které chce pro svoje rozhodnutí ještě udělat, patřit také párová terapie? Otevírám svoji mysl směrem ke svobodě možností a nabídnu svou myšlenku klientce, aby k tomu mohla říci své.

Zveřejňuji, co mi jde hlavou a ptám se jí, co si o tom myslí? Marta to odmítá s tím, že už tuto možnost s manželem několikrát probírali a nikdy k tomu nakonec nedošlo. Bere to jako jednu z již vyčerpaných možností.

Napadá mě, jestli Radek ví, že Marta vyhledala psychoterapii a co on si o tom myslí?

Zde přichází zajímavý moment, kdy Marta vypráví, že manželovi sice řekla, že bude chodit na psychoterapii, ale neřekla mu pravý důvod, tedy to, že zde chce řešit svoji nespokojenost ve vztahu a případný odchod. Sama se nyní pozastavila nad tím, že tedy manželovi nemůže a neříká všechno, jak si původně myslela. Upravuje pravdu vždy, když si

myslí, že by mohlo dojít ke konfliktu nebo k pro ni jinak nepříjemné reakci manžela. Je vidět, že je z toho zjištění sama překvapená. Původně to, že může manželovi říkat všechno, uváděla jako velkou devizu jejich vztahu.

Od počátku jsem v tom vnímala rozpor. Zpětně se oceňuji, že jsem to nepřinesla já formou nějakého výroku, ale že díky připojení ke klientce a kladení systemických otázek měla sama možnost to pojmenovat.

Čas, který jsme měly vyhrazený, je u konce, ptám se tedy, jestli je něco, co nezaznělo a chtěla by to ještě zmínit? Klientka říká, že ne, a že se cítí po konzultaci vyčerpaná. Prý bude o všem ještě přemýšlet a myslí si, že to k ní bude chodit ve vlnách. Domlouváme se na dalším setkání za 3 týdny.

Toto sezení hodnotím jako mapovací. Při jeho zpětném poslechu a následné reflexi ho nepovažuji za příliš povedené a to proto, že se snažím v poslední době o úsporné a jasné intervence, a to se mi zde zkrátka nepodařilo. Za zdařilou považuji terapeutickou alianci². Cítala jsem tu potřebu klientky „dostat to ze sebe“ a záměrně jsem jí tedy nechávala prostor. Uvědomuji si přitom, že tím přispívám k budování vztahu, který je základem změny, ale sám změnu nevytváří. „Dramatické změny nenastanou po rozhovoru, ve kterém se klient rozhodne ze sebe dostat to, co roky držel v sobě. Rozhovor o pocitech je pouze počátek, změnu vytváří to, že s problémem něco děláme“ (I. K. Berg, 1991, str. 35).

Také myslím, že zakázka je na obzoru a do příštího sezení si dávám za cíl ji dovyjasnit. Chtěla bych například zkusit položit otázku, jak by Marta s odstupem času poznala, že přijít za mnou bylo užitečné, eventuálně se ptát po představě, jak by to vypadalo, kdyby měla pocit, že už terapii nepotřebuje? Píšu si také cedulku „bud' úsporná“.

2.2. Druhé setkání – leden 2022

Termín druhého setkání jsme musely ze zdravotních důvodů o 14 dní posunout. Na začátku konzultace se Marty ptám, jak se jí daří a jak je na tom zdravotně. Přecházím plynule

² Z výzkumů efektivity terapie plyne, že jí dělá především terapeutický vztah, spíše než techniky (Obrázková rukověť systemické psychoterapie). Na vytváření dobrého psychoterapeutického vztahu pracuji pomocí Silné pětky – tedy prostřednictvím bezpečí, připojování ke klientovi, potvrzování, oceňování a zplnomocňování.

k předešlé konzultaci, na konci které mi klientka řekla, že očekává, že to v ní bude mít ještě dozvuky.

Prodleva mezi sezeními byla delší, než jsem plánovala. Jsem tedy zvědavá, co otázka na mezdobí přinese.

Prý si hodně v hlavě přehrávala, co mi to vlastně říkala a hlavně proč to říkala, proč to tak cítí a co se jí to vlastně děje. Ptám se, co to tedy je, co se jí to děje? Jak se v tom cítí?

Mám v úmyslu dostat se k Martě a k tomu, co se jí to děje, blíž. Nenechat to plynout jen tak po povrchu. Pokud terapeut zůstane otevřený a v pozici „nevědění“ (not knowing), dá se na cestu porozumění a může své významy v konverzaci s klientem společnou vzájemnou konstrukcí pozměnit. „Radikální konstruktivisté se nesnaží dávat klientům formulkovitě a vmlouvané reinterpretace jejich věcí, aby se cítili lépe. Spíše se zajímají o to, jak pomoci klientovi vyjasnit si nejasnosti soužití a konflikty požadavků na jeho jednání, které vycházejí z mnohosti společenských členství. Jako konstruktivní terapeuti klienty zveme, aby si urovnali teritoriální pochybnosti k vlastní spokojenosti“ (Efran, 1997, s. 23).

Cítí se nepochopená a má pocit, že se v tom hodně „plácá“ a nedokáže se rozhodnout. Chtěla by dojít k nějakému rozhodnutí, které by nebylo vrtkavé a „na vodě“. Připadá si jako blázen. V manželství se necítí dobře, ale když se k ní Radek někdy zachová hezky, cítí se příjemně a začne si v tu chvíli svoje pocity vyčítat a myslí si, že by měla být více vděčná, a že by jí to mělo možná stačit. Říká ale, že těch hezkých věcí začíná ubývat a je tam více neshod. Chtěla by se z těchto ambivalentních pocitů vymanit.

Ráda bych šla po významech. Co to pro ni přesně znamená „plácá se v tom“ nebo se z pocitů „vymanit“. Jak to asi vypadá?

Ptám se, co by potřebovala k tomu, aby se z toho dokázala „vymanit“? Marta říká, že má na jejich vztahu závislost, a že by potřebovala získat nějaký odstup k rozhodování. Momentálně je zmatená z toho, že nedokáže rozklíčovat, jestli je to hezký vztah nebo ne. Zároveň se pozastavuje nad tím, jestli je to vůbec možné objektivně říct anebo jestli si to vlastně neurčuje sama v sobě? V duchu Insoo Kim Berg se ptám, jak a podle čeho by to tedy poznala, že už na to přišla? Co by bylo jinak? Marta hovoří o nové práci, kde takový pocit, že

je všechno v pořádku, už zažívá. Podle toho by to poznala. V práci se nemusí bát nic říct. To doma nezažívá.

Říkám si, jestli už to můžu brát jako zakázku - rozhodnout se, jestli ve vztahu chce anebo nechce pokračovat a znát směr, kterým se chce ubírat? Od počátku jsme okolo tohoto tématu chodily, ale nechtěla jsem přijmout to první, co se nabízelo. Chtěla jsem chvíli kutat a doptávat se. Uvědomuji si, že v průběhu terapie se cíle mohou proměňovat, je proto důležité se k zakázce znovu vracet a formulovat ji společně s klientem. Je to tedy to, co tu máme dělat teď?

Pro jistotu tedy shrnu, co jsem doposud slyšela, jak tomu rozumím, a jestli je pro Martu tedy užitečné u toho zůstat? Marta opakuje, že cílem terapie je si ujasnit, jestli chce na vztahu pracovat nebo jestli je to pro ni už uzavřená kapitola. Ptám se tedy, co takového bychom tu my dvě měly dělat, aby jí to pomohlo si takovou věc ujasnit? Chtěla by, abych jí pomohla se očistit od všeho zlého, co mezi ní a manželem proběhlo a ona neměla nikdy šanci to nikomu říct. Vnímala to jako vlastní selhání, styděla se za to, a tak ani nechtěla. Potřebovala by mi to prostě jen jednoduše říct a nechat s těmi slovy vyplout na povrch i emoce. Chtěla by, aby bylo vidět, jak jí to niterně trápí a chtěla by ty emoce dostat ze sebe ven. Tím by to tu mělo být jiné a užitečné.

Cítím, že jsme se dotkly něčeho významného. Na Martě je znát, že to pro ni není lehké. Je plná emocí a pláče.

Popisuje pár situací, kdy pro ni Radkovo jednání bylo nepochopitelné a mrzelo jí. Takové situace a pocity, které z nich plynou, v ní zůstávají, a tím je pro ni tento vztah toxický.

Jde mi hlavou, jak těžké je být na to sama. Přemýšlím o možných zdrojích – jiných lidech, se kterými by to mohla případně řešit, komu dalšímu se může svěřit?

Už by to asi zvládla někomu říct, už se za to nestydí a nemyslí si, že je to jen její chyba. Zjišťuji tedy, jak se taková změna povedla? Marta má ráda společenské vědy, chodila na přednášky, vstřebávala nové podněty a snažila se tak na sobě pracovat. Buduje v sobě to „vnitřní“ ... to by mělo být pevné, neměnné a neovlivnitelné „vnějšími“ okolnostmi. Pídím se po tom „vnitřním“ a jaký má vliv na potíže, se kterými za mnou přichází? Marta říká, že to je právě to ono. V případě ostatních lidí okolo ní, je to „vnitřní“ stabilní a daří se jí mít to tak, jak potřebuje. Ale jakmile jde o manžela, nedaří se jí to. Jsou tam jen dvě emoce – hrozný smutek

nebo hrozný vztek. Ptám se na rozdíl? V čem to je? Je pro ni těžké na to odpovědět. Neví, proč jí vadí i nevinná poznámka jejího manžela. Chtěla by ho v tomto případě mít na stejné úrovni, jako ostatní blízké lidi okolo sebe. Chtěla by, aby se jeho negativní poznámky od ní jen odrazily. Aby měla takový štít. Zatím má ale pocit, že její manžel má speciální municí, která její obranu vždy prostřelí. Myslí si ale, že už je na cestě. Že se dokáže podstatně lépe ohradit a ozvat se, než tomu bylo dříve. Čím dál tím víc zjišťuje, kde ty hranice má a dokáže se mu lépe postavit.

Během sezení mě zaujala metafora štítu. Klientka mluvila o tom, že by ráda pomyslně odrážela všechny negativní komentáře. Napadalo mě, že bych mohla pracovat s externalizací a metaforickými otázkami. Metafory nabízejí odlehčení a rozšíření materiálu pro zkoumání. Mohou nám pomoci si lépe představit podobu problému a jeho vliv na život člověka (M. Závěrková, J. Hesoun, Ch. R. Frumin, Preferovaný příběh, 2021). Na pomyslné křížovatce jsem se ale rozhodla zaměřit svou pozornost na klientčino vyprávění o pokroku a hranicích a držím se sedmi statečných. Rozhodující asi bylo, že se v tom cítím jistější. Externalizaci, a narativní terapii vůbec, zatím využívám málo, i když mě velmi láká a jedním z mých cílů je ji více zkoušet.

Ptám se na ten pokrok? Jak se stal? Je to tím, že si čím dál tím víc uvědomuje svoji hodnotu a chce se za ní čím dál tím víc prát. Chce už manželovi ukázat, že se cítí být silnější. Zjišťuji, co všechno Martě pomáhá si ty hranice uvědomit, najít je? Zdrojem jsou různé přednášky na vztahové téma a s tím spojená práce na sobě. Cítí se lehčeji. Po porodu se jí změnil i žebříček hodnot - tolik se netrápí fyzickými nedostatky, které předtím viděla a je ráda, že je zdravá. Více si sama sebe váží. Dříve jí trápila váha a jiné tělesné nedostatky. Podařilo se jí přijmout se taková, jaká je, a tím je jí lépe i uvnitř. Svůj pohled změnila i na řadu dalších věcí.

Chtěla jsem, aby si uvědomila, kolik toho už dokázala změnit. Šla jsem cestou zplnomocňování, zde konkrétně nalezení důkazů z minula, které ukazují, že byl jedinec v minulosti kompetentní ubránit se vlivu problému. Promarnila jsem ale možnost klientku ocenit. Přitom jsem na to myslela.

Zjišťuji, jakou vazbu tyto změny mají k našemu tématu – vztahu s manželem? Radek je ten, kdo jí do její cesty práce na sobě pořád „hází vidle“. Ptám se na ty hranice, které se jí daří lépe nastavovat. Jak se to děje? Jaký je cíl? Jak by to vypadalo, kdyby je měla už nastavené? A jak by to vypadalo, kdyby psychoterapie nebyla dál potřeba? Poznala by to podle toho, že jeho poznámky, které stojí za zvážení, by přijímala ráda a s pokorou. Ale ty, které jsou mimo, a

připadají jí „úplně ujeté“, by se jí nedotkly, jen by se od ní odrazily. To je Marty cíl. Srovnat si to tak, aby věděla, že nehledě na to, jestli bude jejich vztah pokračovat nebo ne, tak to, co jí manžel řekne nehezkého, se od ní jen odrazí. Nebude jí to dlouho trápit a vrtat v hlavě jako teď. Chce to dokázat přijmout, zpracovat a nechat být. Nyní to přijme, nezpracuje a rozhodně to nenechá být. Doptávám se, co je za tím – zpracovat to? Zpracovat znamená, uvědomit si emoci, která s těmi slovy přišla. Dokázat si ji zvědomit a zjistit, proč tam je. Zpracovat znamená zvládnout, aby odešla, a už jí dále neprožívala.

Podarilo se to někdy? Zkousím znovu pracovat s výjimkou, s rozdílem. Zatím se to nepodařilo nikdy. Důkazem toho je právě to, že když mi vypráví situace, které se sice staly už dávno, ale pořád se jí dotýkají, tak mi je nedokáže odvyprávět bez emocí (a bez pláče). To se jí s jinými – i blízkými - lidmi neděje. Jen s manželem. Ptám se na rozdíl? Čím to je? Odpovídá, že u ostatních si myslí, že když jí něco ošklivého řeknou, je jim to za nějakou dobu „buřt“. Už se tím ti lidé netrápí a pravděpodobně o tom ani dál nepřemýšlejí. Ptám se, jak si Marta myslí, že to má Radek? Je mu to také po nějaké chvíli „buřt“?

Využívám cirkulární otázky, které jsou nástrojem pro udržování zvědavého postoje terapeuta. S využitím cirkulárních otázek nabízíme také pohled na vlastní sociální systém z vnější perspektivy (A. v. Schlippe a J. Schweitzer).

U Radka je to jiné. Marta si myslí, že on se v tom vztahu trápí stejně jako ona. Nabízím, jestli to může být ten rozdíl, proč se emoce nedaří zpracovat? Myslí si, že by to mohlo být ono. Oba si přejí, aby to fungovalo, ale ono to prostě nefunguje. Oba se snaží být hodní a slušní lidé, ale vlastně si jen vytvářejí nepříjemné prostředí. Snažím se zjistit, že to někdy muselo být jinak? Byl tam někdy kus společné cesty? Na začátku vztahu chvíli možná ano. Od těhotenství měla ale pocit, že jejich vztah není to pravé. Od porodu potom vnímá, že se rozcházejí hodně. V období zamilovanosti se drželi doma a tolik jí nevadilo být pouze s ním. Ale když se vztah posouval dál, chtěla i trochu osobního prostoru a dalších aktivit. V tu chvíli se začali rozcházet. Manžel nechtěl návyky měnit a chtěl být s Martou pořád sám a doma. Řešila to tím, že si dělala program sama, ale to se nesetkalo s jeho pochopením. Vracíme se k tomu, že Radek nemá rád „sport, kulturu, lidi a cestování“.

Hlídám čas. Konzultace se blíží se konci. Ráda bych zjistila, co bylo nejvýznamnější, co si z dnešního setkání Marta odnáší? Také se chci ujistit, že nyní můžeme skončit. Tento rozhovor byl pro klientku emotivní, tak si chci být jistá, že je v pořádku a nepotřebuje ode mě na cestu ještě nějak ošetřit.

Cítí úlevu. Je ráda, že šly ty emoce ven. Říká, že jí to pomohlo a cítí se dobře. Jsou to pro ni důležité momenty, které si tu uvědomila a budou ještě doznívat. Ví, že do budoucna jí to bude ku prospěchu a bude mít, kde brát.

Po skončení jsem měla pocit, že jsme se posunuly, a že začínám lépe rozumět tomu, pro co si klientka do terapie přichází (zakázka). Na rozdíl od toho předchozího mi toto setkání přišlo takové „opravdové“. I při zpětném poslechu ho hodnotím jako povedené. Dařilo se mi být o krok za klientkou a provázet ji jejími pocity, emocemi – jejím světem. Dařilo se mi také reflektovat své pocity a nevnášet nic osobního. Pokročila jsem i ve svém předsevzetí být úsporná. Vzkaz, který jsem si před setkáním napsala, přinesl svoje ovoce.

Mým dalším záměrem je popsané změny změřit, aby byly pro klientu více hmatatelné. Ráda bych použila škálu. Chtěla bych zjistit, kde se na škále od 1 do 10 (kde jedna znamená, že problém byl ve své nejhorší podobě a deset, že problém úplně vymizel) nacházela, když měla pocit, že problém byl nejhorší, kde se nacházela před naším prvním setkáním, a kde je nyní. Také by mě zajímalo, na jaké hodnotě by měla pocit, že už psychoterapii nepotřebuje a jaký je nejmenší možný krok, který by jí k tomu přiblížil.

2.3. Třetí setkání – únor 2022

Třetí setkání otevírám otázkou, co se událo nového a s čím dnes klientka přichází?

Už na první pohled na Martě vidím změnu. Je veselá, jakoby rozzářená a usmívá se. Hovoří o tom, že si prošla minulé sezení. Jde mi hlavou, že si naše rozhovory asi také nahrává, a potom se k nim vrací, ale tuto svou myšlenku nevnáším.

Marta říká, že jí po posledním rozhovoru nebylo asi dva dny dobře. Hodně to v ní ještě doznívalo. Teď se cítí v pohodě a je spokojená s tím, jak to proběhlo. Ptám se, jak se to stalo? Řekla si, že se tak nechce cítit a uvědomila si, že si jen ona sama vytváří ten pocit, jestli jí to je

příjemné nebo ne. Ona je v tom ten podstatný článek. Rozhodla se, že to dále nechce takhle prožívat a s tím, jak si to řekla, přišla ta úleva. Myslí si, že jí minulý rozhovor pomohl si to uvědomit a potřebovala si to prožít s těmi emocemi. Nyní už o tom může mluvit i s ostatními, což předtím nedělala. Po posledním setkání měla možnost o tom hovořit s kamarádkami a ty smutné emoce už nepřicházely. Už to ze sebe nepotřebuje dostávat, ale dokáže o tom mluvit s klidem. Spíš chce předávat druhým, jak se s takovými pocity dá pracovat. Že se vydat cestou psychoterapie může být užitečné, a že ji to posunulo.

Zajímalo mě, jak to vypadalo, když se cítila špatně, a potom najednou moc dobře. V čem byl ten rozdíl a jak se to stalo, že to zvládla jen tak si říct?

Marta mluví o problému, se kterým přišla. Se skličujícím pocitem, že je jen jedno řešení a ona k němu má klíč a je to všechno na ní. Rozdíl je teď v tom, že pořád ví, že má problém, ale vidí vícero možných řešení a nemyslí si, že veškerá odpovědnost za to, jak to s jejich vztahem dopadne, je jen na ní. Nemusí na sebe brát tu tíhu toho, že to musí skončit happyendem. Porovnává, jak se cítila při našem prvním setkání. Měla obavu z toho, že se nerozhodne správně. Nyní si myslí, že cest k řešení je víc a ona není jediná, kdo je za to, jak to dopadne, zodpovědný. Popisuje, jak se sebou pracovala, když se cítila špatně po našem posledním setkání. Jak dokázala ty pocity změnit na příjemné, protože si uvědomila, že ona to má „ve svých rukách“ a je to jen na ní, jak se bude cítit. Tato zkušenost ji pomohla, když přemýšlela o svém vztahu s manželem. Když už to tak cítit nechce, tak je ona ta, která má možnost to ovlivnit.

Běží mi hlavou, že je pracovitá, a jak se opravdu do hloubky zamýšlela nad tím, o čem jsme při minulém setkání mluvily. Přispěly moje otázky a moje podněcování při minulém setkání k tomu, aby nahlížela na sebe a na vztah s manželem jinak než při první konzultaci? Rozhoduji se, jak vést rozhovor dále. Myslím na Ludewigovo třetí (orientuj se na svého klienta) a osmé (ptej se konstruktivně) vodítka – důležité je se na klienta naladit a slyšet, co říká. Zároveň se držet toho, co si přeje, aby mu terapie byla k užítku (Ludewig, 1994, s. 88).

Ptám se, jestli je to tedy jiné tím, že si uvědomila, že to má ve svých rukách? Že to pro sebe může a umí zařídit? Klientka potvrzuje, že ano. Na začátku roku se jí to jevilo jako neřešitelný problém. Myslela si, že když udělá všechno, co si myslí, že je správné, začne jejich vztah lépe fungovat. Ale to se nestalo, a to ji tížilo. Ten rozdíl je teď v tom, že ví, že řešení už

má. Je to řešení nelehké. Asi tušila už předtím, jaké řešení to je, ale nechtělo se jí do toho. Velmi dlouho čekala na pocit, že se jí to nebude už tak niterně dotýkat. A nyní ten pocit přišel. Ví, že i když je v té stejné situaci, tak pocity má už úplně jiné. Na to čekala, to pro ni bylo důležité. Obávala se, že kdyby udělala ten závěrečný krok předtím, než změnila svoje nastavení, mohla by potom pociťovat silné „abstinenční příznaky“ po vztahu. Chce, aby její rozhodnutí bylo pevné a neměla tendence vrátit se zpátky. Nechtěla udělat rychlé rozhodnutí v afektu. Bála se, aby po nějakém neuváženém rozhodnutí nepocítila jak nedostatek citové, tak i finanční podpory. Teď už ví, že to má vše poskládané tak, aby to zvládla. Věří, že její pevné a stabilní rozhodnutí je dobré i pro syna. Aby i on v tom měl jasno. Teď v tom bodu je, ale bylo pro ni hodně těžké se tam dostat.

Když poslouchám Martu, vnímám, jak je přesvědčivá, jak jasně popisuje posuny ve svém uvažování, a jak je rozhodná. Co tedy přispělo ke změně? Jak to, že Marta teď ví? Zajímá mě to.

Popisuje rozhovor, který měli s manželem před několika dny. Ten byl z jejího pohledu velmi odlišný od všech předchozích. Rozdíl cítí především v tom, že i když probírali těžké téma rozchodu, necítila už takový smutek jako předtím. Dařilo se jí, aby mluvila prakticky a pragmaticky. Její emoce jí už nesvazovaly. Řekla manželovi, že si myslí, že by si asi přál úplně jinou partnerku. Takovou, jejíž náplní bude jen se starat o dům a zahradu, a která bude ráda s ním doma. Ona taková není – chce cestovat a dál se vzdělávat - a myslí si, že i jeho to trápí. Manžel jí potvrdil, že má pravdu, a že to by si opravdu přál. Shodli se na tom, že by oba chtěli, aby měl syn úplnou rodinu. Jsou oba rodinní typy, a to je zatím drží pohromadě. Pro ni je to ale málo. Bohužel cítí, a tak to i manželovi řekla, že to není vztah na celý život. Všimla si změn i u Radka - ani on to nevnímá tak, že žije ve spokojeném vztahu.

Podařilo se v systému zařídit něco nového? Aby rozdíl vytvořil rozdíl?

Uvědomila si, že se nechce vzdát představy, že vztah může být více naplněný a podporující. Myslí si, že to není úplně naivní představa a je reálné najít někoho, s kým jí bude dobře. Takový vztah, který i přes drobné neshody bude považovat za naplněný. Dále dokázala s manželem hovořit o tom, že pokud k rozchodu dojde, nechtěla by se o syna soudit. Vysvětlila mu, že si myslí, že nejvíce by to ublížilo právě jemu. Radek připustil, že takto by byl asi schopen přemýšlet, ale připadalo jí, že její argument přijal. Marta má pocit, že se zcela jistě posunuli.

Především, že i Radkovi došlo, že ten vztah není pevný, a že je pro ně oba tíživý. Že i jemu by se ulevilo. S tímto poznáním přišla i ta úleva.

Jsem spíše optimista a pokaždé věřím, že klient přijde s nějakou alespoň malou změnou k lepšímu. Velice často i začínám druhé nebo třetí sezení otázkou na to, co je od minula lepší. Měla jsem takovou představu i o tom dnešním rozhovoru, a měla jsem v plánu použít škálu. Přiznám se ale, že jsem poslouchala spíše v němém úžasu nad takovou proměnou. Nebylo to jen o těch slovech, Marta vypadá prostě jinak – vyrovnaně, klidně, spokojeně, usmívá se. Rozhoduji se neměřit změny škálou, ale dále kolem toho, co je za ně zodpovědné, kutat, doptávat se, upevňovat nově nabyté kompetence. Zpětně si myslím, že i právě k tomu šla škála využít.

Na otázku, co všechno mělo vliv na to, že se do tohoto bodu dostala, odpovídá, že naše poslední setkání dále podpořené rozhovorem s kamarádkou, která jí popisovala podobou situaci, ve které se nacházela. Její rozhodnutí ale nebylo pevné, s partnerem se nějaký čas rozcházel a zase scházel, a to ona přesně ví, že nechce. Nechce plýtvat energií a nabízet synovi nestabilní prostředí. Pochopila také, že kdyby odešla v afektu jen sama za sebe, mohla by podlehnout nějakému nátlaku ze strany manžela a vrátit se. Nyní má pocit, že když bude odcházet, bude to rozhodnutí, na kterém se oba shodli. To ujištění, že ani Radek není ve vztahu šťastný, bylo velmi úlevné. Kvůli synovi by oba chtěli udržovat dobré vztahy.

To jsem měla na mysli, když jsem nabízela párovou terapii. I přes to, že se vztah třeba rozpadne a manželství se nepodaří udržet, mám takový předpoklad, že se situace lépe řeší v páru. Přesně, jak to Marta sama pojmenovala – neodejít pouze sama za sebe, ale udělat společné rozhodnutí. Oceňuji klientku a pokračuji svojí oblíbenou otázkou.

Doptávám se: „A co ještě?“³ Klientka mluví o nové práci. O prozření, že to co prožívá doma, nemusí brát jako standard. Že existují muži, kteří rádi chodí do divadla, sportují, cestují. V práci slyší kolegy mluvit o tom, jak si jdou koupit nový oblek, protože chtějí jít se svojí ženou do divadla. Nebo že se vrátili z rodinné dovolené, kterou strávili na lyžích, a dokonce je to bavilo. To jsou situace, o kterých jí manžel ujišťoval, že je žádný muž nemá rád a ona tomu na

³ Otázku „A co ještě?“ považuji za malý zázrak. Pomáhá mi zpomalovat, zůstat déle u tématu a lépe ho vytěžit.

nějakou dobu věřila. Teď si připadala jako Alenka v říši divů a ujistilo ji to v tom, že její představy nejsou naivní. A že na světě existují muži, kteří by jí mohli být názorově blíže.

Mám na mysli Ludewigovo vodítko „Skonči včas!“ Jak uvádí, poznat kdy skončit sezení i celou terapii a umět se na tom dohodnout, to je důležitá součást terapeutického rozhovoru. Mám pocit, že už mě klientka možná nepotřebuje, že si odnáší, pro co si přišla a dál už to možná zvládne sama. „Tak jako terapie nezačala s počátkem trápení klienta, její konec neznamená nutně konec trápení.“⁴ Chci se ujistit, že to tak vnímá i ona.

Shrnuji, co jsem slyšela a ptám se, jestli je ještě něco, co bych pro ni mohla udělat? Jestli jí můžou být naše setkání ještě k něčemu užitečná? Hovoří o svém plánu vydržet s manželem do dubna, až jí skončí zkušební doba v práci, což pro ni bude představovat určitou finanční jistotu. Do té doby si plánuje připravovat půdu na odchod – jak finančně a prakticky, tak citově. Potvrzuje, že mám pravdu, a že to, pro co si přišla, to si odnáší.

Ptám se, jestli je ještě něco dalšího, co bych pro ni mohla udělat? Zjišťuji, že se objevil nějaký muž, který je Martě velice sympatický a nehledě na to, že má rád sport a divadlo, tak se jí velmi líbí jeho názory. Chtěla by si ještě vyřešit, jestli je to v pořádku, když si s ním bude povídat i o soukromých věcech. Chvilí mluví o tom, jestli spolu mohou muži a ženy povídat bez nějakého podtextu nebo vedlejších úmyslů.

Moc nerozumím tomu, kam Marta míří. Co je to, co si chce opravdu ujasnit?

Doptávám se, o čem to teď vlastně je? Zjišťuji, že se bojí o svou nově nabytou rovnováhu. Líbí se jí a přitahuje ji, ale bojí se, aby za tím neviděla něco jiného než on. Bojí se, jestli by jí to v její současné situaci prospělo. Jestli by jí to nevykolejilo. Nechce přijít o tu pohodu, kterou teď má. Má vyloženě strach, aby nepřišla o svoji rovnováhu. Nechce být nakonec zklamaná a smutná. Jak o tomto novém muži mluví, zjišťuje, že neví, jak on to má. Docházíme k závěru, že bude nejlepší se ho rovnou zeptat, jestli cítí stejné sympatie jako ona. Přemýšlí, jestli zamilovat se, by jí nyní pomohlo nebo naopak ublížilo.

Marta je vyloženě rozzářená a rozesmátá. Vidím ale, že pochybuje o svojí nově nabyté kompetenci. Chtěla bych ji ukotvit. Zveřejňuji svoji úvahu a zjišťuji, jak to klientka vnímá.

⁴ Obrázková rukověť systemické psychoterapie, str. 36

Marta se zamýšlí nad tím, že se jí podařilo dostat tam, kam si přála a myslí si, že zde musí ještě nějakou chvíli setrvat a upevnit si to. Zjišťuji, jak to vypadá to „upevnění“ v jejích představách. Copak to je? Znamená to, že je posílená do každého dalšího dne a každého dalšího rozhovoru s manželem. Chce si vždycky uvědomit, jak o tom přemýšlela předtím, a jak to má nastavené teď a přála by si, aby to jí pomohlo držet směr, pro který se rozhodla, zejména „dále se netrápit, více to neanalyzovat, nedávat si rozhodnutí dále na pomyslnou misku vah, ale dělat věci tak, jak je cítí“. Nechce se už cítit svázaná.

Na mysl mi vytanula klientčina slova, jak si uvědomila, že to „má ve svých rukách“, že je to jen na ní, jak se bude cítit, a to jí pomohlo. Cílem je klientku zkompetentnit a upevnit změny, kterých dosáhla. Aby si uvědomila sílu svého vlivu na její život. K. Ludewig (1994) hovoří o tom, že psychoterapie má na základě nosného terapeutického vztahu pomoci vytvořit podmínky podporující odvahu ke změně, rezignaci na jistotu známého (fáze destabilizace problémového systému) směrem k budování nového příznivějšího stavu (fáze stabilizace).

Nabízím jí tedy její vlastní úvahu se zamyslením, jestli by to šlo využít i nyní? A na jiné další situace, kdy bude pochybovat o své nově nabyté rovnováze. Marta říká, že vlastně ano. Jak to slyšela, uvědomila si, že to není věc, která by byla platná jen doposud, ale může toto své zjištění využít a aplikovat i do dalších sfér ve své životě.

Naše dnešní konzultace i naše spolupráce se blíží ke konci. Nechávám si pár minut na to, abych dobře terapii ukončila – na krátké shrnutí, možnost nabídky „otevřených dveří“ atp.

Marta souhlasí, že nyní se cítí v pohodě. Je v bodě, ve kterém si přála být. Nyní bude její nové směřování prověřovat čas a situace, které bude muset řešit a postavit se jim. Nabízím jí, že kdyby v budoucnu měla pocit, že by se chtěla znovu sejít, moje dveře jsou jí otevřené. Klientka souhlasí a říká, že bude za takovou možnost ráda. Myslí si, že toho možná využije, až přijde „finále“ a bude potřebovat podporu. Domlouváme se, že termín si dávat nebudeme a bude na ní, jestli se v budoucnu ozve. Povzbudila jsem ji i v tom, že kdyby už psychoterapii nepotřebovala, ale jen mi časem chtěla dát vědět, jak se jí daří, budu za takovou zpětnou vazbu také moc ráda.

Když jsem nad tímto případem přemýšlela, měla jsem po první konzultaci pocit, že to bude běh na dlouhou trať. Nedokázala jsem si v tu chvíli představit, že se tolik změn v postoji klientky může stát za tak vcelku krátkou dobu. Je to pro mě zase další zkušenost na mé terapeutické cestě a také znamení, že mám svým klientů v budoucnu ještě více důvěřovat.

3. Závěrečné zhodnocení terapeutického procesu

„Jednou dal na otázku, co je psychoterapie, Erickson tuto odpověď: „Když jsem byl malý kluk, přiběhl nám na farmu cizí kůň. Otec mi řekl, že ho mám zavést domů, ale jak jsem to měl udělat, když jsem nevěděl, odkud přišel? Tak jsme se na něho posadili a nechal jsem ho, aby se rozběhl. Občas jsme přišli na nějaké rozcestí. Kůň se vždy na chvíli zastavil a pak si vybral jednu cestu. Po nějaké době jsme dorazili na farmu, kam patřil ...“ (Haley, 2004, s. 317-318)

Co se to tam vlastně stalo?

Uvědomuji si, že před a mezi sezeními se toho stane tolik jiného, co může klientovi pomoci. Marta byla nastavená na práci na sobě, vnímavá ke svým potížím a jejich řešení. Když do terapie přišla, byla už na cestě – intuitivně dělala, co jí pomáhalo – účastnila se různých školení a seminářů na témata, která vedla k jejímu osobnostnímu růstu, pochopení její situace a jejích pocitů. Našla si práci a dostala se do jiného prostředí. To, že vyhledala psychoterapii, bylo, jak sama v emailu uvedla, jedním z takových kroků. Možná to byl poslední střípek ve skládačce.

V rámci Ludewigových 10 + 1 vodítek pro praktickou orientaci si říkám, zda a kde tedy vidím sebe jako příčinu toho, že se cítí lépe, má pocit, že je tam, kde chtěla být a může psychoterapii ukončit. A to proto, že psychoterapeut vedle skromnosti, která je jistě potřebná a vede k sebereflexi a snaze zdokonalit se, by měl ale také vidět sebe jako příčinu klientova zlepšení. Aby viděl, že jeho práce má výsledek (Ludewig, 1994). Nazíráno touto optikou si myslím, že klientka dostala bezpečný prostor a čas si svoje pocity a postoje ujasnit, utřídit a nahlížet na ně z jiných úhlů pohledu. Myslím, že v případě Marty šlo také hodně o posilování vůle a její schopnosti rozhodovat se a stát si za svým (zplnomocňování).

Ze začátku výcviku jsem měla pocit, že musím nabídnout něco objeveného, co si klienti odnesou, a to bude to, co pomůže. V průběhu výcviku jsem zjistila, že není možné odhadnout, který z podnětů v terapii bude pro klienta užitečný, a který bude mít vliv na změnu. Naučila jsem se více důvěřovat klientům, že si z terapií odnesou to, co je pro ně nejužitečnější.

Naučila jsem se také méně spěchat, více zůstat u zjišťování, jestli opravdu děláme to, co máme. Pokládat jednu otázku několikrát, pokud nedostanu odpověď hned napoprvé. A především používat otázku „A co ještě?“ Mým největším objevem ale zůstává reflektování a práce s ním. Vždy vědět, proč dělám to, co právě dělám.

V začátcích své praxe jsem se snažila v práci se svými klienty využívat a pilovat především jeden terapeutický směr, a to na řešení orientovaný přístup tak, jak jej popisuje I. K. Berg (2013). Bylo to nejen doporučení lektorů, ale pro mě také v záplavě možných způsobů práce jasná linie, které se jsem se mohla zpočátku přidržet. Nyní už se snažím budovat si svůj vlastní styl, používám tedy kombinaci systemických přístupů a technik vycházejících z významných psychoterapeutických škol. Hodně a ráda používám například otázky inspirované Tomem Andersenem a držím se Ludewigových 10 + 1 terapeutických vodítek.

Systemičtí terapeuti jsou považováni za mistry dialogu – potvrzovat a otevírat nové, neočekávané, produktivně náhodné, co destabilizuje problémový systém. Takto brilantně formulované otázky a úspornost, to je cíl, kam směřuji, a kde bych se chtěla jednou nacházet. Možnou cestou ke zlepšení může být nejen dlouholetá praxe, ale třeba i deliberate practice⁵, o které jsem se dozvěděla na nedávném sympoziu, a která mě velice zaujala.

⁵ MUNI FSS, Psychoterapeutické sympóziu, konference „Zpětná vazba v psychoterapii“, březen 2022

4. Literatura

BERG, I.K. (2013). Posílení rodiny: Základy krátké terapie zaměřené na řešení. Praha: Portál.

DERRIDA, J. (1993). Texty k dekonstrukci. Bratislava: Archa.

DE SHAZER, S., DOLAN, Y. (2014). Zázračná otázka: krátká terapie zaměřená na řešení. Praha: Portál. 2.vyd.

EFRAN, J.S. (1997). Radikální konstruktivismus – otázky a odpovědi. Interní materiály výcviku ISZ. Praha: ISZ.

GI Institut. Studijní materiály psychoterapeutického výcviku UT16.

LUDEWIG, K. (1994). Systemická terapie. Základy klinické teorie a praxe. Praha: Pallata.

ÚLEHLA, I. (2009). Umění pomáhat. Praha: Sociologické nakladatelství Slon. 2.vyd.

ÚLEHLA, I. Obrázková rukověť systemické psychoterapie. Knihovna systemiky.

VON FOERSTER, H., PORKSEN, B. (2016). Pravda je vynález lhářů. Rozhovory skeptiků. Praha: Pragma.

VON SCHLIPPE, A., SCHWEITZER, J. (2006). Systemická teorie a poradenství. Brno: Cesta.

ZÁVĚRKOVÁ, M., HESOUN, J., FRUMIN, CH.R. (2021). Preferovaný příběh. Jak být autorem svého života. Praha: Pasparta Publishing.