

Psychoterapeutický výcvik GI

Umění terapie UT 16

2016 – 2022

Monika

Závěrečná práce

PaedDr. Miluše Těthalová

Obsah

| | |
|-----------------------------|----|
| Úvod | 3 |
| Kontext případu | 4 |
| První konzultace | 5 |
| Druhá konzultace | 12 |
| Třetí konzultace | 14 |
| Závěr | 19 |
| Co jsem si uvědomila | 20 |
| Použitá literatura | 20 |

Úvod

Na úvod mé práce bych ráda napsala něco málo k mému profesnímu terapeutickému vývoji. Když jsem vstupovala do výcviku, byla jsem poměrně poznamenaná svou původní profesí koučky a kariérové poradkyně. V mé kanceláři se ale občas objevili klienti, kteří se mi svěřovali se svým trápením. Časem mi bylo jasné, že to bude chtít víc než jen koučink a poradenství. Výcvik v systemické terapii rozšířil spektrum mých odborných kompetencí a umožnil mi tak další způsoby práce s klientem. Při své práci nyní využívám nejen „techniky“, ale hlavně mám jiný úhel pohledu na klienta a jeho schopnosti. A jak se na klienta dívám? V terapii už to nejsem já, kdo radí, jak a co dělat tak, jak to u své běžné práce mám obvykle (kariérové poradenství). Věřím, že je to klient, kdo má schopnost najít pro sebe to nejlepší řešení. Já jsem jen průvodce na jeho cestě. Respektuji, že směr, kterým se nakonec klient vydá, si vybere sám. Bylo pro mě velkou výzvou začít přemýšlet při práci jinak, klást jiné otázky. A opravdovou výzvou pro mě byl i níže uvedený případ. Nové roli psychoterapeutky jsem se učila více než pět let a myslím, že jsem stále v procesu oddělování jednoho klobouku od druhého, i když k sobě někdy mají velmi blízko. Někdy se stane, že na koučink přijde člověk, který se snaží vyřešit něco, co tato metoda nenabízí. Naopak se to snad nikdy neděje. Očima terapeuta se na téma lze podívat vždy.

Předkládanou kazuistiku člením na popis toho, o čem šla v terapii řeč a moje reflexe k daným úsekům. Pro přehlednost jsou reflexe označené kurzívou. Využívám obraty ze systemického ranku. Osobně mi nejvíc sedí na řešení orientovaný přístup.

Kontext případu

Pracuji na částečný úvazek jako psychoterapeutka v paliativním týmu ve zdejší zdravotnické službě. Manažerka této organizace mě doporučila svým neteřím, které na vlastní kůži zažily červnové tornádo nebo jeho následky. To mnoha rodinám na jihu Moravy zasáhlo významně do života. Ozvala se mi patnáctiletá Monika, studentka SŠ (její jméno bylo pro účely této práce změněno), která tornádo sice přímo nezažila, ale tato katastrofa napáchala na jejím životě, resp. systému, ve kterém byla zvyklá doposud žít, mnoho škod. Monika měla strach o své blízké. Žila s rodinou v podkrovním bytě, který tornádo úplně zničilo, odneslo střechu a částečně také obvodové zdi bytu. Jak se pak ukázalo, tento krizový zážitek byl dalším střepem do ran, které v sobě již měla, a které si přišla opracovat do terapie.

V souvislosti s tornádem, tedy silně traumatickým zážitkem, jsem měla upřímnou obavu, jestli terapii, kde se může objevit trauma z živelné katastrofy, zvládnu. Současně jsem si byla vědoma toho, co je moje role a kde jsou hranice služby, kterou můžu poskytnout. Tedy, že nejsem krizový intervent a nemůžu poskytovat krizovou intervenci, jak by se zde nabízelo. Na druhou stranu jsem byla k dispozici jako terapeut – po nějakém čase od samotné události. Tato událost se stala v mém nedalekém okolí, sama jsem měla toto téma zpracované, a tak jsem věděla, že zde můžu být velmi platná jako terapeut.

Když jsem si při přepisování případu pouštěla nahrávky, měla jsem pocit, že jsem minimálně ze začátku nervózní. Byla to pro mne první terapeutická zkušenost s takovým tématem. V průběhu výcviku jsme pracovali s traumatem a prošli si zkušeností, že i s takto náročným tématem se dá pracovat úplně stejně jako s jakýmkoliv jiným, které nám strach nenahání. Můj terapeutický záměr byl, že se chci zaměřit na zdroje, s jakými klientka přichází do terapie, co jí pomohlo náročnou situaci zvládnout. Byla jsem také otevřená hypotéze, že „tornádo“ vůbec v terapii zaznít nemusí, a že tato událost byla spouštěčem něčeho jiného v ní. Vnímala jsem také křehkost věku klientky. Nejsem zvyklá pracovat s dospívajícími (myšleno dětmi ve věku do 18 let), ale vzhledem k tomu, že jsem v minulosti měla zkušenost spolupráce s touto věkovou kategorií, klientku jsem přijala.

Poprvé jsme se setkaly v listopadu 2021, pět měsíců po tornádu. Společně jsme měly tři konzultace.

První konzultace

Do konzultovny přichází drobná brunetka, vypadá velmi dětsky. Klientka se usadí do křesla; okna na protější stěně nabízí výhled do zeleně, na vzrostlé stromy, které jako zázrakem v této části města tornádo neodneslo. Nabízím vodu, čaj; následně začínám svou terapeutickou mantrou - snažím se vytvořit prostředí bezpečí a důvěry. Poté začínám prostřednictvím Andersenovských otázek pracovat na připojení. Zajímá mě, co přivedlo Moniku, že se rozhodla se ke mně objednat a co spolu můžeme dělat takového, aby jí to bylo užitečné.

Na úvod jsem využila sadu Andersenových otázek, snažím se o připojení; sympatickou pomůckou je pro mne návod k připojení se ke klientovi v knize Insoo Kim Berg¹. Měla jsem okolo toho, proč přišla, řadu otázek, např. jestli vyhledala po té události nějakou psychologickou pomoc. Slyším z jejího hlasu, že je velmi rozrušená a potřebuje začít mluvit o tom, co ji ke mně dostalo. Dávám jí proto prostor k vyprávění.

Klientka začíná mluvit o svých úzkostných pocitech, o těch, které se dostavily v důsledku tornáda, ale i o těch, které zažívala nedlouho před ním. Vidím, že je toho plná, přikyvuji, následuji. Dávám klientce prostor. *Může to být znamení, že už je klientka připojená a cítí se bezpečně?*

Monika začíná vyprávět. Jela vlakem domů z Brna, když se začalo zhoršovat počasí. Zkoušela volat sestře, rodičům, ale telefon jí nikdo nezvedal. Začal se jí svírat hrudník, postupně i celé tělo. Trochu jí pomohla kamarádka, která s ní jela ve vlaku a to tím, že ji držela za ruku a mluvila s ní. Když ji pak zavolala máma a s pláčem vyprávěla o příchodu, průběhu a následcích tornáda, o zničeném domově, o strachu, který prožívali, udělalo se Monice špatně.

Do vyprávění nezasahuji. Vnímám, že je pro ni důležité vše říct. Přikyvuji, občas si udělám poznámku s otázkami, které mě k tomu napadají.

Chvějícím se hlasem Monika pokračuje ve vyprávění. Podrobně popisuje, co všechno se v ten osudný podvečer 24. června 2021 stalo, co všechno prožívala. Celou cestu domů sledovala videa na sociálních sítích. Na telefonu jí vyskakovaly nové a nové zprávy od kamarádů, kteří o ni měli strach a zjišťovali, jestli je v pořádku. Klientku více a více zaplavoval strach z toho, co uvidí, z toho, co jí čeká po příjezdu domů. Rekapituluji. Vracím se k pocitům „úzkosti“, které zažívala.

¹ Berg, I.K. 2013. Posílení rodiny. Praha: Portál.

Snažila jsem se ke klientce připojovat tím, že jsem jí potvrzovala, že zažít tuhle událost pro ni muselo být náročné, dávala jsem klientce prostor. Pouze jsem potvrzovala, co jsem slyšela – její zážitek musel být doopravdy těžký. Hlavou mi běžely další otázky: Jak jste to zvládla, když jste zjistila, co se stalo? Co Vám pomohlo v té chvíli? Co to s Vámi dělalo, když jste to na těch sítích viděla? Vracím se k tomu, co tady můžeme udělat takového, aby jí to bylo užitečné.

Po chvíli přemýšlení mluví o tom, že když cestuje vlakem do Břeclavi, tak se jí vrací úzkostné pocity. Nemůže dýchat, má svíravý pocit na hrudi.

Zjišťuji, jestli se jí to děje i někdy jindy. Vypráví, že tyto pocity měla i při pobytu na letním táboře. Popisuje stavy, kdy se jí svírá srdce a není schopná vůbec ničeho. Uvědomuje si, že v těchto stavech nemůže být sama.

Ptám se po výjimečnosti situace s tornádem. Jedná se o „podobnou“ úzkost, jen to bylo pro ni ještě silnější. Zajímá mě, co bylo jiné v situaci tornáda, než na táboře. Shrnuji, co slyším. Snažím se připojit. Mapuji otázkami, co je to tedy takového, co bychom tu mohly upracovat.

Zároveň mi jde hlavou obava z náročnosti tématu. Opakovaně zjišťuji, zda se tato potíž vyskytuje i jinde, a čím to bylo při tornádu jiné. Z jejich odpovědí je jasné, že podobné úzkostné stavy zažívá i v jiných situacích, ale tornádo byl tak silný zážitek, že se s ním nedokázala sama poprat, a proto ráda využila možnost terapie, kterou jí teta nabídla a zprostředkovala. Hledám výjimky a souvislosti.

Mapujeme tedy situace, kdy se klientka cítila podobně. Ráda bych zjistila, jak tyto předchozí situace dokázala vyřešit. Jaké zdroje používá?

Monika si vzpomíná, že podobný nepříjemný pocit zažila i na jednom z rodinných setkání, kde nechtěně vyslechla rozhovor dospělých, který nebyl určen pro její uši. Viděla plakat svého otce, kterému umíral tatínek, její dědeček. Situace, která pro ni byla těžká sama o sobě, se najednou stala ještě těžší. Raději proto odešla - odešla z těžkosti, kterou prožívala.

Nabízím jí souhrn toho, o čem doposud mluvila. Rekapitulace a potvrzení mi pomáhá vytvořit pocit bezpečí a připojení ke klientce. Vyprávění klientky se hodně košatí. Všímám si, že společným tématem jejího vyprávění o různých situacích jsou „nepříjemné pocity úzkosti, kdy má sevřené srdce a hrudník“. Můj předpoklad je, že se jí těžko vyrovnává s náročnými situacemi (pohřeb, pláč otce, tornádo, hádky rodičů), které nezná, které jsou pro ni nové a stresující.

Mám pocit, že se v tom obě trochu ztrácíme a mám potřebu se v tom vyznat. Rekapituluji proto téma jejího vyprávění. Zároveň se znovu ptám, co můžeme dnes dělat takového, aby jí to bylo užitečné. S čím by chtěla z dnešní konzultace odcházet?

Odpovídá, že by chtěla **odcházet s pocitem, že by se ten problém dal nějak vyřešit**. Má pocit, že je jí v těch situacích na omdlení, přestane slyšet a musí odejít od lidí. Doptávám se, jak na tuto strategii, jak na tento pocit vyžrát, přišla. Jak věděla, co má dělat? Popisuje, že to je jak pocit z nízkého tlaku, který zná, takže používá stejnou strategii a ta jí pomáhá. Monika dále popisuje, co všechno jí pomáhá v situacích, kdy na ni tento pocit přijde.

Zajímá mě, jestli se někomu s těmito pocity již dříve svěřila, jestli to už nějak řešila a pokud ano, jak. Klientka říká, že jsem první, s kým o tom mluvím.

Měla jsem připravenou otázku na to, jak ten pocit vypadá a obecně na otázky okolo „pocitu“, ale Monika na ně nečeká a sama popisuje, co se jí to děje. Nevstupuji proto do její řeči a nechávám ji, aby mi dál přiblížila, jak ten pocit vypadá. Moje otázky nejsou potřeba; sama na ně bez vyzvání hezky odpovídá a snaží se mi přiblížit, co se to děje. Cítím velkou zodpovědnost jako terapeut, abych klientce pomohla, aby si něco ze sezení odnesla. Ptám se sama sebe, čím to je, že v tomto případě tolik přemýšlím nad mou zodpovědností k vedení terapie i ke klientce samé. Uvědomuji si, že to způsobuje její nízký věk. Myslím, že stejný důvod stál i za otázkou, zda o svém trápení už s někým hovořila. Úplně nevím, co vlastně bylo záměrem té otázky. Vyšla ze mě asi proto, že jsem byla trochu nervózní. Proč jsem se snažila zjistit, zda problém už s někým řešila? Co mi mělo užití této Andersenovské otázky přinést?

Jsem překvapená, jak otevřeně a podrobně Monika vypráví o svých pocitech a náročných zážitcích. Velmi oceňuji, že dokáže o tak těžkých událostech detailně mluvit, že nemá zábrany. Vnímám, že tuto otevřenost klientce umožňuje dobré připojení; klientka se cítí v bezpečí a důvěřuje mi².

Mapuji, jak poznáme, že se tohoto pocitu zbavila. Vracím se tím zpět k zakázce – *zbavit se toho nepříjemného pocitu*. Chci s ní nahlédnout, jaká bude budoucnost bez problému, a jak to bude vypadat³. Jak to pozná? Zkoumáme, kdo to pozná, čeho si všimne. Popisuje, že si toho

² Zatloukal, L., Žákovský, D. 2019. Zázrak tří květin. Terapie zaměřená na řešení s dětmi a dospívajícími. Praha: Portál.

³ Ludewig, K. 2011. Základy systemické terapie. Praha: Grada.

všimne její nejlepší kamarádka; určitě si toho všimne i její sestra. Zajímá mě, zda bychom mohly těmto „potížím“ nějak říkat. Klientka je nazve ÚZKOSTÍ.

Zpětně vidím, že jsem toto téma mohla zkoumat více dopodrobna, na konkrétních situacích, v interakcích s ostatními. Nechala jsem se unést tím, jak o „potíži“ ona sama přemýšlí a jakou změnu si umí představit. Mohla jsem jít více do konkrétností – jak to konkrétně vypadá, že už tam ten nepříjemný pocit není? Zpětně jsem si uvědomila, že jsem mohla využít externalizaci a úzkost přenést na křeslo vedle nás; mohla jsem o ní hovořit více externalizujícím jazykem. Přemýšlím tak hlavně proto, že se jedná o dítě; mohla by zapojit fantazii, kterou děti mívají moc hezkou. Také bychom se díky tomu mohly podívat na to, jakou úlohu v jejím životě úzkost vlastně hraje.

Zkoumám, kdy se úzkost objevuje. Vypráví o letním táboře - bylo to prostředí, kde nemusela myslet na školu, na hádky s rodiči nebo na to, že nemůže kvůli zraněným kolenům dělat atletiku. Ve chvílích, kdy si vzpomněla na tyto nepříjemné situace, se jí změnil hlas a náznakem má slzy v očích. Naopak vnímám, jak září, když mluví o letním táboře a napojení na přírodu. Nahlas to reflektuji. Zkousím to využít a ptám se, zda by se toto nadšení dalo nějak využít i pro tu její úzkost. Hovoří o tom, že je jí tam dobře, takže by to mohla využít k uklidnění se. Doptávám se, co dalšího by jí mohlo pomoci. Odpovídá, že být s lidmi, které má ráda, na kterých jí záleží. Téma dál rozvíjíme, snažím se ho vytěžit.

Reflektuji, co vidím, slyším. Snažím se mapovat, kdy úzkostný pocit přichází. Ráda bych, aby se našly nějakou spojku mezi situacemi, něco, co je spouštěčem. Svou hypotézu, že jsou to vzpomínky na nepříjemné zážitky, které jí způsobují onu úzkost, si prozatím ukládám do svých poznámek. Zatím jí tím nechci zatěžovat, nechci jí nic nabízet nebo podsouvat. Hodně se věnujeme zdrojům, co je její podpůrná síť, co jí pomáhá v úzkostných chvílích. Všimám si, že přestože Monika mluví o svých zdrojích ke zvládnutí úzkosti (příroda, sportovní činnosti, přátelé), lesknou se jí oči. Jako by chtěla plakat. Jsem tím trochu zaskočená, protože právě „budujeme“ síť jejích zdrojů a hovor se nese v pozitivním duchu; alespoň já jsem si to myslela. Připojuji se ke klientce, ráda bych ji ošetřila. Přemýšlím, co ty slzičky způsobilo. Mohla jsem to víc vytěžit, aneb Sedm statečných, věř svým očím.

Klientka má v hlavě nepříjemné momenty, které chce vypustit – hádky a skutečnost, že přišla o sport. Zkoumám, co by se dalo dělat jiného? Co dalšího jí přináší klid? Mluví o tom, že hraje na kytaru, a že jí to velmi uklidňuje. Celkově má ráda hudbu. Vyzdvihuje tátu, který také hraje na kytaru. Potvrzují, co slyším a snažím se tyto nově pojmenované zdroje zopakovat,

upevnit v klientčině mysli. Je to pro ni bezpečné „místo“. Zajímám se, co dalšího jí pomáhá – rozšiřujeme tak možnosti toho, co funguje⁴. Co z toho může využít? Hovor s kamarády ji rozesměje, to je pro ni důležité; popisuje i další situace, kdy je šťastná. Zajímá mě, co jí pomůže, když žádný kamarád zrovna není po ruce. Moniku už ale nic nenapadá.

Trochu mi to nesedí. Na začátku hovořila o tom, že jí vadí být mezi lidmi a teď popisuje, že chce být mezi lidmi, aby svoji úzkost zvládla. Přemýšlím, jak citlivě se jí na to zeptat. Nerozumím tomu a potřebuji si to ujasnit.

Ptám se proto, zda tomu rozumím správně, že potřebuje být sama. Monika mi vysvětluje, jak to s přítomností ostatních lidí vlastně má. Popisuje, že když nějaká taková „náročná“ situace přijde, potřebuje nejdříve odejít, být chvíli, třeba pět minut, sama, a pak se vrátit k ostatním. Pokračujeme v mapování dalších zdrojů - co dalšího jí v té situaci pomáhá? Monika vyjmenovává řadu strategií, jak na úzkost. Pomáhá jí běhání. Nejvíce však funguje kontakt s kamarádkou. Ptám se po detailech - co konkrétního má na mysli? Co spolu dělají takového, že jí to uvolní? Vtipkují, pustí si film, kamarádka ji vždycky nějak rozveselí.

Mapuji způsoby zvládání jejího problému. S úzkostí se očividně potýká už nějaký čas a má naučeno, co na ni platí. Zpětně si uvědomuji, že v tomto momentu jsem ji mohla více zplnomocnit za to, co všechno už umí. Současně jsem ji mohla ocenit za to, na co všechno už si přišla. Stále mi běží hlavou otázka, kdy se to vlastně děje, tím navazuji další o'ukávání tématu.

Dávám čas na doznění tématu. Čekám, jestli bude mít Monika ještě potřebu něco dalšího mi k tomu říct. Vypadá to ale, že klientka je spokojená a téma je pro ni vyčerpané. Proto po chvíli pokládám svou zvědavou otázku, kdy se toto ještě děje. Popisuje, že se to děje ještě tehdy, když je úplně sama nebo když je ve skupině cizích lidí. O tom už jsme hovořily předtím – jakým způsobem vyžrát na úzkost, když jí je špatně? Ptám se na to, co by se mohlo dít v těchto situacích dít jinak. Znovu mapujeme, co dělat, když je sama - vyhledat někoho nebo přečkat. Napadá mě, jak to ale vypadá ve skupině cizích lidí. S blízkými se jí to prakticky nestává; výjimkou je, pokud je potřeba řešit nějaké citlivé téma. Přijde mi to jako téma vhodné k dalšímu zkoumání. Napadají mě otázky: *Proč zrovna u citlivých témat? Co to s ní dělá, když se začnou ostatní bavit o citlivých tématech? Co to je za ta citlivá témata? Tomu se však v tento moment rozhoduji nevěnovat. Připadá mi pro klientku užitečnější zkoumat, jakým způsobem to „přečkává“.* Monika popisuje, že zkouší vypnout myšlenky. *Zjišťuji tedy, jak to dělá.*

⁴ Schlippe, A., Schweitzer, J. 2006. Systemická terapie a poradenství. Brno: Cesta

Dýchá, myslí na něco jiného, snaží se vypustit to z hlavy. Dále se snažím zjišťovat, na co hezkého by mohla případně myslet. Popisuje situace, kdy myslí na rodinu, na to co bude další den dělat atd.

Reflektuji, co mi běží hlavou – přišla si na spousty strategií. Oceňuji a zkoumám, jaké to pro ni je, mít tyto dovednosti, díky kterým umí zacházet s úzkostí. Monika popisuje, co jí tyto dovednosti přináší.

Vnímám, že je velmi užitečné nahlas mluvit o strategiích, které na klientčinu úzkost fungují a se kterými už umí zacházet. Jako užitečné se ukazuje i hledání nových řešení. Mým záměrem je podpořit klientku ve vědomí, že zdroje pomoci má již v sobě, že je schopná si sama poradit, a to i v aktuálním stavu úzkosti. Zároveň reflektuji změnu jejího hlasu. Zatímco při zkoumání úzkostných situací byl její hlas zabarvený do ponurých odstínů, při pojmenovávání strategií a hledání řešení se začal zabarvovat do odstínů pozitivních. Hlavou mi běží, zda děláme to, co pro co si klientka přišla. Monika si přišla pro pocit, že by se její potíže dala nějak vyřešit. Vracím se zpět k zakázce, abych se ujistila, že jdeme správnou cestou, využívám Andersena. Říkám si, že jsme mohly na začátku více definovat, jak to pozná, že bude problém vyřešen, prostě více definovat cíl terapie. Naskočila jsem do terapie hlavou - to je pro mě velké poučení, že více klidu na začátek neuškodí. Měla bych více zkoumat, jak má vypadat závěr terapie, jak to má vypadat, jak klientka pozná, že už mě nepotřebuje. Teď to trochu doháním až ke konci prvního sezení. Kdybych se na to více soustředila na samém začátku terapie, bylo by pro nás obě daleko zřetelnější, kam míříme a kam máme dojít. Přestože vnímám, že vztah klienta s terapeutem i samotné sdílení je velmi přínosné, uvědomuji si, že to někdy nestačí⁵. Z dosavadního probírání tématu mám pocit, že si Monika přichází pouze pro potvrzení, že její aktuální způsoby, jakými čelí nepříjemným nebo extrémním situacím, jsou vlastně v pořádku. Je to moje fantazie, která mnou rezonuje, a která se zatím do našeho hovoru nehodí. Potřebuji se proto ujistit, zda to, co děláme, je pro ni užitečné, zda to je to, co potřebuje.

Klientka potvrzuje, že všechno, co spolu děláme, jí pomáhá a je pro ni v pořádku.

Ptám se, co ta její úzkost teď dělá, zda tu je s námi. Monika odpovídá, že ne, že se cítí dobře, uvolněně. Konečně o tom může s někým pořádně mluvit. *Zajímá mě, co by s tou úzkostí ráda udělala.* To neví.

⁵ Vybíral, Z. 2016. Jak se stát dobrým psychoterapeutem. Portál: Praha.

Doptávám se, k čemu jí je ta úzkost vlastně užitečná. Monika vysvětluje, že díky ní si uvědomuje těžkost některých témat, které si následně může díky konfrontaci s nimi vyřešit. Využívám příměr s atletikou. Záměrně jsem vrátila klientku ke zdroji, propojit potíže do souvislosti, kdy něco zvládala. Na jejím hlase je slyšet, že jí to zajímá. Reflektuji, že vidím, jak se rozzářila. Chvilku se o atletice bavíme. Hovoří o tom, že jí baví jazyky, jde jí španělština atd. Zkompetentňuji, oceňuji. Ptám se, jak to dělá, že si umí najít věci, které jí baví. Z její odpovědi se snažím vytěžit další zdroje - jak se to dá využít ke zkrocení úzkosti?

Zkoumám dále, kdy se úzkost objevuje. Zpětně reflektuji, že můj záměr byl více klientku zkompetentňovat. Uvedla celou řadu strategií, které je schopna sama realizovat. V hlavě mi stále běží zakázka a to, s čím by chtěla odcházet. Zdá se, že to naplňujeme. Přišla si na to, kdy se jí úzkost děje, i na to, co s tím může dělat. Můj záměr není jít do minulosti a zkoumat prvopočátek, kdy a kde se úzkost vzala. Chci více zkoumat, jak by mohla vypadat budoucnost bez potíže, případně s ní, ale jak by jí mohla zvládat. Nedokážu se ubránit pocitu, že to, co klientka zažívá, tedy úzkosti / strachy v některých náročnějších chvílích, k životu prostě patří. Přemýšlím, jestli si prostě jen nepřišla pro potvrzení, že je v pořádku, a že je normální se takto někdy cítit. Tyto svoje myšlenky zatím nezveřejňuji. Nerada bych jimi klientce „zalepila pusu“. Navíc bych byla v módu poradenství. Jen ať si klientka sama přijde na to, co potřebuje.

Setkání končíme v příjemném duchu. Rekapituluji a shrnujeme, co si Monika odnáší. Klientka se přiznává, že se jí ulevilo, že mohla o své potíži s někým konečně detailně mluvit. Domlouváme další setkání.

Co se povedlo:

Podarilo se mi dobře se připojit a vytvořit pro klientku prostředí bezpečí a důvěry, které jí umožnilo bez zábrán a podrobně hovořit o prožitých nepříjemných a traumatizujících situacích. Myslím, že díky otázkám na zvládání se nám podařilo identifikovat celou řadu zdrojů, pro které si klientka může kdykoliv sáhnout.

Co bych mohla dělat příště jinak:

Mohla jsem se dříve zaměřit na bližší specifikaci zakázky, což by naší práci dalo jasnější směr. S tím souvisí i to, že bych se mohla dříve doptávat na to, jak to bude vypadat, až bude naše práce u konce; k tomu by se nabízelo např. využití škály. Přemýšlím také nad tím, že bych se měla víc odvažovat používat externalizační jazyk.

Druhá konzultace

Klientka přichází asi po třech týdnech a evidentně má dobrou náladu. Mám pocit, že mě ráda vidí. *Mohla jsem se zeptat na to, co jí pomohlo k dobré náladě. Ptám se, s čím dnes přichází. Jak dnes vypadá ta její úzkost? O čem bychom dnes měly spolu mluvit? Klientka vypráví o tom, jak dokázala zvládnout situace, kdy měla pocit, že úzkost přichází. Co se jí dařilo a jak. Napadá mě otázka, jak by pojmenovala sebe, v té situaci. Mírím do zvládnání strategie, jak nakládá s úzkostí.*

Klientka pohotově reaguje, umí z toho nějak vybruslit. Umí si postavit pomyslnou zeď. Doptávám se na to, co je za zdí – můj záměr je rozvíjet preferovanou budoucnost bez problémů. Monika popisuje, že jí připadá, že si teď postavila před sebou nějakou zeď, resp. před tou úzkostí. Vysvětluje, že ji tato zeď chrání.

Doptávám se, proč vlastně tam tu zeď chce mít. Jak rychle si ji postaví? Měl by při stavbě zdi někdo pomáhat? Z čeho ji bude stavět?

Odpovídá, že ochranná zeď je stavěná ze vzpomínek, hezkých současných pocitů, ze vztahů s lidmi ze základní školy, i s některými kamarády ze střední školy.

Snažím se zjistit o té její zdi co nejvíce. Jak vypadá. Jaké má barvy. Z jakého je materiálu. Jestli ji může obejít atd.

Zajímá mě, *co ta úzkost umí s tou zdí udělat.* Umí se i přes zeď dostat, ale pak je i za zdí. Zeď tam chce mít vždycky.

Zajímá mě, jaké jsou okolo té zdi emoce. Má tam nostalgii, ale i hezké věci a radost.

Jsem zvědavá, *jaké to pro Moniku vlastně je se o tom se mnou bavit.* Uvažuje, že schopnost postavit si zeď kdykoliv potřebuje, může být esem, které je možné kdykoliv vytáhnout z rukávu.

Shrnuji, co klientka říká. Pracuji s předpokladem, že právě toto shrnutí by mohlo být zlomovým momentem naší spolupráce. Mám hypotézu, že uvědomění si vlastní schopnosti postavit si kdykoliv ochrannou zeď by se mohla stát pro klientku klíčovou kompetencí a základním pilířem vlastní sebedůvěry v náročných situacích.

Snažím se tedy z mluvení o zdi vytěžit co nejvíce. Vnímám, že to je něco, co by mohl být prostředek, jak klientku zkompetentnit – je vybavená, tím si to může uvědomit. To se také naplnilo. Běží mi hlavou, že zeď je další ze strategií, jak na úzkost vyvrát, a že zeď je tvořena

*z hezkých věcí, které má/umí/je jimi obklopena – zdrojová zed'. Zed' zmínila v konzultaci klientka jen tak mimochodem a já jsem se rozhodla využít externalizační jazyk k tomu, abych problém od klientky více oddělila. Zed' pro klientku není problém, ale řešením. Bavila mě ta hravost klientky, kreativita jak s tématem zdi naložila. **Mým cílem bylo, aby si klientka uvědomila, že ona sama a její potíže není jedno a to samé.***

Reflektuji, že se hojně bavíme o atletice (v souvislosti s pocity „zdi“), kterou v současnosti nemůže dělat. Ptám se po praktických věcech, zda ji nějak může nahradit. Prý k tomu ještě potřebuje čas. Baví ji ale práce v kavárně, nezažívá zde úzkostné stavy.

Chvilíčku hovoříme, zajišťuji bezpečný prostor, pracuji na připojení. Naskočily jsme do dnešní terapie rychleji, než jsem předpokládala. Z minule mi stále není jasný cíl terapie. Jak to bude vypadat, až terapii Monika nebude potřebovat? Beru proces do svých rukou, ujímám se vedení. Ráda bych celý terapeutický proces více strukturovala a učesala.

Jak to tedy bude vypadat? Klientka odpovídá, že si bude jistá, že vždycky bude umět vyřešit ten stav. Doptávám se, jak to pozná. Co bude jinak? Bude vědět, jak na něj. Nepřidává žádnou konkrétní představu, jedná se spíše o pocit.

Najít představu toho, jak bude vypadat stav, kdy už mě nebude potřebovat, je pro mě, jako terapeuta, velmi potřebné. Přináší to terapii strukturu a mně ujištění, že se mám o co opřít. Snažila jsem zjistit malý, dosažitelný cíl⁶. Klientka přesvědčivě ví, co potřebuje. Nesnažím se jí to nějak rozbít zbytečnými otázkami, ale potvrzuji, co slyším. Pokyvováním mi dává najevo, že jsme na stejné cestě. Snažím se tím navozovat připojení.

Abychom upevnily to, co už má, co už zaznělo, nabízím jí metodu vizualizace. Tato technika mě napadla jako možný zdroj pozitivního zážitku. Prožitek z vizualizace si pomyslně „nahraje“ do své emocionální paměti a může si ho zkusit vybavit, jakmile bude mít pocit, že se o ní opět pokouší úzkostná ataka. Vyprávění klientky o jejích zdrojích mě inspirovalo právě k využití vizualizační techniky.

Monika popisuje, že jí bylo dobře, že jí to pomohlo. Ptám se, zda chce mluvit o tom, co si v průběhu vizualizace představovala. Představovala si hody s kamarády (slavnosti posvícení v našem regionu spojené s folklórem a tradicemi). Snažím se z toho vytěžit co nejvíc. Co tam je? S kým tam je? Jaké zvuky a vůně se jí pojí s touto představou? Popisuje, jak měla fotky

⁶ Berg, I.K. 2013. Posílení rodiny. Praha: Portál.

v pokoji. Fotky a vzpomínky, které se k nim váží, jsou pro ni důležité. Ptám se, v čem bude jiný návrat do bytu po rekonstrukci. Těší se na svoje soukromí; znamená pro ni určitou nezávislost. Doptávám se, jestli jí v tuto chvíli napadá, k čemu jí prožitá negativní zkušenost může být dobrá a co jí to naučilo. Monika v tuto chvíli neví.

Sezení se chýlí ke konci. Ptám se Moniky, zda se bude chtít ještě potkat. Monika přikyvuje. Oceňuji klientčinu poctivou práci a zároveň shrnuji to, na co si přišla, co jí pomáhá bojovat s úzkostí. Mým záměrem je tímto oceněním Moniku zkompetentnit. Na to ona reaguje, že dříve to dělala jinak, než to dělá nyní. Dříve neříkala o úzkostných situacích nikomu a teď o svých pocitech mluví. Nyní si dovolí i plakat, což vede k uvolnění negativních pocitů. Trochu mě zaskočilo nové téma, které se začíná otvírat, ale vzhledem k času nabízím, že se k němu můžeme vrátit příště. Klientka souhlasí.

Klientka na závěr přišla s dalším tématem, jak s úzkostí nakládala předtím a jak teď. Zde by byl hezký prostor zkoumat, co je jiného a co se změnilo, že je to teď jiné, než to bylo předtím. Vzhledem k tomu, že naše konzultace je u konce a máme posledních pár minut, nabízím klientce, že se o tématu pobavíme při dalším setkání. Běží mi hlavou, že jsme do teď hodně mluvily o tom pozitivním, co jí funguje, ale nehovořily jsme o negativních věcech, které úzkost způsobují. Svoji reflexi nabízím jako takové shrnutí předchozích setkání a přidávám další téma k další terapii. Vnímám to však jako nabídku, kterou nemusí využít.

Ke konci setkání shrnujeme, ptám se, co si odnáší. Je to hlavně silně pozitivní zážitek z vizualizace a představa, kterou si chce uchovat pro těžké dny.

Co se mi povedlo:

Opět mi velmi pomohlo dobře vybudované připojení ke klientce, která se se mnou cítí bezpečně a díky tomu otevřeně mluví o svých potížích. Zúročila jsem svůj návrh z minula - využít externalizační jazyk. Snažila jsem se oceňovat klientku v průběhu celého sezení a stále dokola ji zkompetentňovat.

Co bych mohla příště dělat jinak:

Chtěla bych se vrátit k novému tématu, které klientka otevřela v samém závěru sezení.

Třetí konzultace

S klientkou se vidíme asi po třech týdnech. Na začátku se doptávám, jak se jí daří. Hovoří o tom, že je to lepší, má uzavřené známky a ve škole je to dobré. Zajímá mě, jak se to stalo, že to je lepší. Monika neví. Začíná vyprávět o rodině, sestra si pořídila pejska. Trochu se vracím k minulému setkání. Zajímá mě, jak klientka v mezicase dokázala pracovat s nově identifikovanými zdroji. Monika hovoří o tom, že od minulého setkání občas měla náběh na úzkost, ale hned zmizela. Ptám se, jak se stalo, že zmizela. Mluví o tom, že ji pomohla minulá konzultace, zejména vizualizace, díky které si zvědomila a ukotvila své zdroje.

Do této konzultace nevstupuji s žádným předpokladem, ale hned na začátku mě Monika překvapuje svými odpověďmi na otázky. Vnímám, že vizualizace, kterou jsme spolu dělaly v předchozí terapii, se opravdu potkala se svým záměrem. Vyplatilo se rozvíjet strategie řešení, poukazovat na zdroje a zkompetentňovat Moniku v tom, co už umí. Běží mi hlavou, zda jsme tím tedy nenaplnily její zakázku a cíl terapie. Neví už Monika sama, jak s tím nepříjemným pocitem bojovat? Jak na něj vyvrát? Neumí ho už náhodou sama rychle zvrátit?

Monika hovoří o tom, co jí konkrétně pomohlo. Vnímám, že udělala kus práce za velmi krátký čas a myslím, že mé nadšení je znát i na mém výrazu. Shrnujeme, jak to v tom mezidobí udělala, že to fungovalo. Snažím se upevnit její strategie a také zkoumám, kdo si těchto změn všiml. **Změna je změnou až tehdy, když je patrná pro okolí.**

*Vnímám změny, které se v mezidobí udály v klientském systému. Zkousím se zaměřit na všechno to, co jsme během naší spolupráce upracovaly a veškeré zdroje, které jsme našly, ještě upevnit. Myšlenky mě opět vedou k tomu, že jsme vlastně narazily na to, co si na začátku chtěla odnést, pro co si ke mně přišla. **Odcházet s pocitem, že by se ten problém dal nějak vyřešit.** Zvažuji, jestli nemám klientku se svou reflexí seznámit. Namísto toho ji nechávám, aby ještě upracovala, co potřebuje. Nabízí se i možnost otevřít případně další téma, které souvisí s naší zakázkou. Přemýšlím, co se stane, pokud začnu o ukončení zakázky mluvit hned na začátku sezení. Nezabrání to dalšímu rozvíjení tématu a hledání řešení? Proto ještě nehovořím o naplnění zakázky, které zde vnímám a nechávám proces běžet dál.*

Nabízím klientce prostor dnešní terapie a znovu se doptávám, jak by chtěla setkání využít. Monika hovoří o tom, že už nic dalšího nepotřebuje, chce si vše jen společně shrnout. Klientka rekapituluje; uvědomuje si změnu k lepšímu, která se během terapie přihodila - umí si už užít hezké chvíle, využít je, „nahrát si“ je a vybavit si je v horších chvílích. Zjišťuji, jaké konkrétní chvíle si „nahrála“. Vypráví o Vánocích, které byly jiné, jelikož rodina nebyla ve

svém bytě. Monika si, ale velmi užívala rodinné návštěvy u příbuzných. Ráda bych se dostala k tomu, jak to má teď se zážitkem z tornáda. Nechci se jí ale ptát přímo. Jako oslí můstek si беру na pomoc téma rekonstrukce jejich tornádem poničeného domova. Hovoříme o rekonstrukci bytu. Vracím se k tomu, co jí do terapie přivedlo – zážitek související s tornádem. Ráda bych se ujistila, že jsme tuto oblast ošetřily, proto se Moniky ptám, jak to teď vnímá. Klientka popisuje, že už dokáže jít do míst, kde tornádo proběhlo, i když jí je z toho smutno. Stále jí dělá trochu potíží jízda vlakem, při které jí stále bývá trochu špatně. Mapuji, co dělala v té chvíli, kdy úzkost přicházela. Pouštěla si písničky a zhluboka dýchala; potíže za chvíli zmizely. Má v rukávu strategie, které umí využít - možnost k ocenění i zplnomocnění klientky. Jako změnu k lepšímu vnímám i to, že její reakce je nyní jiná, klidnější, vědomější, mluví o tom, co má dělat - další příležitost k zplnomocnění. Rozvíjíme strategie - co dalšího může Monika dělat v případě, že ji opět přepadnou nepříjemný pocit úzkosti při cestě vlakem. Klientka říká, že si může třeba pustit film. Znovu oceňuji. Monika se sama k tématu tornáda příliš nevrací. Já se ale potřebuji ubezpečit, že můžeme toto téma opravdu opustit. Proto se snažím dostat se k mluvení o tornádu ještě jinou cestou. Zajímá mě, jaký pocit v ní zanechala skutečnost, že tornádu unikla jen díky tomu, že dopravní dispečer zastavil vlak, kterým cestovala. Klientka vypráví, jak to s vlakem vlastně bylo, proč zastavil. Byl to pro ni zvláštní zážitek takto uniknout přímému střetu s přírodním živlem. Přestože dávám Monice prostor o tématu ještě mluvit, vypadá to, že je pro ni toto téma již vyčerpané. Také chvíli mlčím, vyzývám ji očima, zda k tomu chce ještě něco dodat. Po chvíli se ptám, zda by se tomu ještě chtěla více věnovat. Monika ale říká, že je to takto v pořádku, že už ví, co s tím.

Nabyla jsem dojmu, že na terapii klientka přišla v momentě, kdy už vlastně nic nepotřebovala. Tento dojem jsem si otázkami stále více potvrzovala. Přesto jsem se potřebovala ujistit, jestli můžeme terapii uzavřít a podívat se na to, jestli jsme naplnily zakázku, se kterou klientka do terapie přišla. To se podařilo skrze shrnování celého procesu. Stále ve mně však převládal pocit, že se musím vrátit k úplnému počátku toho, proč přišla – tornádo, to opravdické, které zanechalo škody v jejím „systému“, vyvolalo úzkost a bylo impulzem, proč chtěla svůj problém začít řešit. Vracím se záměrně k cestě vlakem, kterou popisovala jako nejnáročnější, kdy se o celé události dozvěděla a kdy ji přepadl pocit úzkosti, jak svůj stav na začátku popsala. Klientka mi však svými odpověďmi znovu a znovu potvrzovala, že se její prožitek úzkosti změnil. Věřím, že je to pro ni dobré potvrzení toho, že má úzkost ve svých rukou a ví, jak na ni.

Ptám se, co to s ní dělá, když se o tom bavíme. *Mým záměrem je zjistit, jestli tuto změnu k lepšímu na ní vidím jen já, nebo jestli ji cítí i ona sama na sobě a uvědomuje si ji*⁷. Zjišťuji, jak dokázala provést tyto změny. Jak našla strategie, které jí pomáhají ve zvládnání krizových situací? Kdy si poprvé uvědomila, že se zvládne vyrovnat s úzkostí, že s ní umí zacházet? Monika uvažuje, že to bude asi její automatické myšlení, které jí pomáhá pročistit hlavu a dýchat. Dochází jí také, že se v těch náročných situacích umí zastavit, uvědomit si, co se děje a následně umí využít svoje smysly a již osvědčené strategie, které jí pomohou. Ráda bych se zeptala, ale Monika mě nenechá a sama reflektuje, že si díky terapiím uvědomila, že spoustu těžkých situací vlastně už zvládla vyřešit jen díky tomu, co má v sobě. Klientka tak potvrdila můj předpoklad, že si opravdu pouze přišla pro potvrzení toho, že to, co už dělá, je funkční a dělá to dobře. Zajímá mě, zda po našich konzultacích bude dělat i něco jiného, než dělala doposud. Odpovídá, že vše (řešení úzkostné situace) bude rychlejší, jelikož už ví, jak to udělá – rychle sáhne do „šuplíku strategií“ a má vyřešeno.

Jsme za polovinou konzultace, a tak zjišťuji, jak by chtěla zbylý čas využít. Monika uvažuje, že už si věci v hlavě srovnala a že už nepotřebuje nic nového probírat. Shrnujeme, co se v průběhu našich třech setkání změnilo. Klientka se cítí posílená. Do nových témat se již nepouštíme.

*Z minulých sezení mám poznamenaná témata, která by se dala rozvinout. Jde mi hlavou, jestli je vytáhnout. Dávám Monice prostor, ale ona se k tématům z minula již nevrací. Držím se svého – méně je více a nevytvářej problém tam, kde není*⁸. *Témat k hovoru by bylo jistě mnoho. Z jejího výrazu a hlavně z hovoru, který vedeme, se domnívám, že bude v pořádku, pokud setkávání ukončíme. Nabízím tedy klientce, zda můžeme takto terapii ukončit a ona mi potvrzuje, že ano.*

Přestože klientka nevyužila celou délku terapie, byla i tak konzultace hodně užitečná. Zrekapitovaly jsme spolu celou naši spolupráci a shrnuly zdroje, které klientka v sobě objevila. Před rozloučením jsem měla možnost klientku znovu ocenit, potvrdit její strategie zvládnání úzkosti a zároveň jí zkompetentnit. Pro to si přišla a to si i odnáší⁹.

⁷ Berg, I.K. 2013. Posílení rodiny. Praha: Portál

⁸ De Shazer, S. 2017. Klíče k řešení v krátké terapii. Praha: Portál.

⁹ De Shazer, S., Dolan, Y. 2014. Zázračná otázka. Krátká terapie zaměřená na řešení. Praha: Portál.

Co se mi povedlo:

Opět se mi osvědčilo dobré připojení ke klientce. Vytvořené bezpečí pomohlo nejen celému průběhu terapeutického procesu ale i při samotném uzavírání zakázky. Vědoma si závěrečného setkání jsem klientku ještě více oceňovala a zkompetentňovala. Přispívalo k tomu shrnování toho, co během našich setkání zaznělo. Velkou roli zde hrálo hledání a ukotvování zdrojů, které klientka během terapie objevila. Shrnutí a pojmenování souvislostí pak přineslo klientce nástroje, díky kterým může případným nepříjemným pocitům úzkosti v budoucnu kdykoliv čelit.

Co bych příště mohla dělat jinak:

Možná bych některé své myšlenky v hlavě prostě před klientkou zveřejnila, možná by nám to bývalo pomohlo dříve uchopit a lépe pojmenovat, díky čemu pozná, že můžeme naše setkávání ukončit. Při prepisu této terapie mě samotnou překvapilo zjištění, že jsem v průběhu sezení Monice někdy tykala a někdy vykala; na to si musím při práci s dospívajícími dávat příště větší pozor.

Závěr

Monika byla velmi pracovitá klientka. Myslím, že i proto jsme se potkaly pouze třikrát. S ohledem na její věk pro mě byl občas trochu překvapující “dospělácký” způsob, jakým si na věci přicházela. Její věk byl pro mě, minimálně na začátku spolupráce, trochu limitující; stále dokola jsem si uvědomovala, že systemický přístup se dá aplikovat opravdu (snad) všude a u všech. Držela jsem se pevně poučky z vodítek k terapii – méně je více. Bylo možné rozvíjet další možnosti, bylo možné rozebírat témata víc do detailů, víc se v nich porýpat, víc v nich kutat. V tomto případě jsem se však poctivě držela mé malé mantry “méně je více”. Znovu se mi potvrdilo, jak moc to je v terapii užitečné. V této terapii jsem pracovala s tichem daleko více než jindy. Jindy bych se hned doptávala a víc svoje otázky zpřesňovala, jen abych klientovi co nejvíc přiblížila, co tou otázkou myslím. V případě Moniky jsem si však zřetelně uvědomovala, že i klient potřebuje čas, aby si otázku nechal projít hlavou a našel pro sebe tolik potřebnou odpověď. V případě dospívajícího klienta je pak takový prostor dvojnásob důležitý. Méně mluvit, více dávat času na rozmyšlenou. Klient je přece jen tím nejlepším expertem na svůj život. To se mi vyplatilo a z této terapie si toto odnáším.

Je samozřejmě hodně věcí, které by se daly dělat lépe. Mohla jsem více zkoumat samotnou úzkost a její význam, mohla jsem se víc zaměřovat na její zvládnání i na samotný cíl - jak ten nepříjemný pocit nemít.

Co důležitého si odnáším z této terapie

Uvědomila jsem si, jak je důležité věnovat pozornost vytvoření opravdu kvalitního prostředí důvěry a bezpečí. Klientce to umožnilo o problému podrobně mluvit. Mně to pomohlo nastavit si tu správnou hranici vlastní terapeutické zodpovědnosti, která mě, zejména na začátku spolupráce s Monikou, tížila. Jsem přesvědčená, že bez toho terapii nelze vůbec dělat. Jsem ráda, že jsem své obavy z nízkého věku klientky překonala a díky tomu jí mohla být maximálně užitečná. Tornádo, které se prohnalo Hodonínkem, se tak trochu týkalo i mě a mých blízkých. Až s odstupem času mi došlo, jak důležité pro mě osobně bylo mít toto téma zpracované. Díky vlastnímu vyrovnání se s dopady tohoto zážitku se téma tornáda a traumat s ním způsobených mohly stát běžnou součástí mé práce; přestala jsem se tohoto typu traumatu bát. To mi opět potvrdilo, že je potřeba neustále na svých vnitřních obtížích/nejasnostech/věcech, které se mě osobně dotýkají, pracovat. Jen tak můžu být užitečná a můžu poskytovat psychoterapii. V současné době mám za sebou již další dvě úspěšné terapie s klienty, kteří přímo zažili

tornádo. Nemám již z tohoto tématu obavy; můžu tak být svým klientům užitečná. A to vše právě díky spolupráci s Monikou, která pro mě byla v tomto směru spoluprací zlomovou.

Co jsem si uvědomila

Do výcviku jsem nastoupila jako kouč. Když čtu teď svou práci, uvědomuji si, jaký posun jsem udělala. Dříve by mi téma klienta jasně nahrávalo prozkoumat realitu a jít na řešení a vše zakončit „grandiózními“ akčními kroky. Tak trochu za klienta. Co uděláš? Kdy to uděláš? Co bude tvůj první krok? Psychoterapeutický výcvik mě naučil nespěchat, nejít po výkonu. Naučila jsem se vnímat klienta z více perspektiv. Vnímat tón hlasu, neverbalitu. Jít po tom, co klienta nutí to tak mít. Kde se to bere. Kdy je to jinak. Co z toho si chce nechat a co naopak ne. Hledat souvislosti v jeho vyprávění. Koukat na něj jako na osobnost a jejích rysů si všímat.

Když jsem hledala psychoterapeutický výcvik, tak mě systemika a SFBT, terapie zaměřená na řešení, připomínala metodiku z koučování. Díky pětiletému výcviku vím, že je celý konstruktivistický přístup mnohem pestřejší a přináší hlubší nahlédnutí na téma, se kterým klient přichází. Oslovuje mě a je mi blízká cesta, kdy pracuji v terapii se sociálním systémem klienta, což může být rodina, pracovní prostředí i přátelé. Vyhovuje mi nedirektivní způsob vedení terapie, kdy klienta jen pomocí otázek provedu jeho tématy a on sám si pomocí svých vnitřních zdrojů najde řešení ve svých tématech. Oproti koučinku jsem v terapii víc s klientem. Cítím svobodu. Dříve jsem se zaměřovala na řešení a měla jsem pocit, že to s klientem musím upracovat a on musí odejít s akčním plánem. Vůbec jsem nepracovala s připojením a potvrzením. Teď je vnímám jako ty nejzákladnější principy mé práce s klienty.

Použitá literatura

BERG, Insoo Kim. 2013. *Posílení rodiny: Základy krátké terapie zaměřené na řešení*. Praha: Portál.

DE SHAZER, Steve. 2017. *Klíče k řešení v krátké terapii*. Praha: Portál.

LUDEWIG, Kurt 1994. *Systemická terapie, základy klinické teorie a praxe*. ISZ nakladatelství.

SCHILIPPE, Arist von & Jochem SCHWEITZER. 2006. *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta.

VYBÍRAL, Zdeněk. 2016. *Jak se stát dobrým psychoterapeutem*. Portál: Praha.

ZATLOUKAL, L., ŽÁKOVSKÝ, D. 2019. *Zázrak tří květin. Terapie zaměřená na řešení s dětmi a dospívajícími*. Praha: Portál.