

# **ZÁVĚREČNÁ KAZUISTIKA**

## **UT16**

vypracovala: Ing. Kateřina Vlčková, září 2021  
Psychoterapeutický výcvik Umění terapie (2016 – 2021)

# Obsah

Obsah .....	2
Kontext terapeutky.....	3
Okolnosti případu.....	3
Před setkáním .....	4
První setkání.....	4
Shrnutí toho, co bylo terapeutické.....	8
Druhé setkání .....	9
Shrnutí toho, co bylo terapeutické.....	12
Třetí setkání.....	13
Shrnutí toho, co bylo terapeutické.....	17
Zhodnocení procesu.....	18
Co se podařilo (dosažené efekty): .....	18
Co fungovalo (a podílelo se na efektu terapie): .....	18
Co mohlo být jinak (podněty k další práci, zamyšlení).....	19
Co jsem se naučila (a dělám už jinak než na začátku výcviku).....	19
Literatura .....	21

# Úvod

## Kontext terapeutky

Do výcviku jsem se přihlásila s přáním získat kompetence pro to, abych se cítila jako psychoterapeut. Patřit mezi kolegy psychoterapeuty, být jedním z nich. Tato profese mě láká již od dospívání, jen ta cesta k ní je trochu složitá a klikatá. Dalo by se říci, o to poctivěji odpracovaná.

Můj terapeutický směr je ovlivněn především na zakázku orientovaným přístupem. Daří se mi slyšet přání a potřeby klientů, rozvíjet bezpečí a připojení. Klienti často říkají: „vy mi konečně rozumíte.“ Já vím, že jim nerozumím<sup>1</sup>, jen pozorně naslouchám, jsem zvědavá a postupně se zdokonaluji v jazyce (jazykování), a to v dnešní době není málo. Nebojím se zkoušet, experimentovat, hýbat se, být přirozená, používat flip chart, zkrátka jednat užitečně, aniž bych věděla, kam to směřuje<sup>2</sup>. Zároveň velmi citlivě nastavovat bezpečí klienta, pracovat na připojení, ověřovat potřeby klienta a zkompetentňovat jej. Aktuálně nejjistěji se cítím s dospělými klienty po traumatu, úzkostnými, kteří se sebepoškozují, mají panické ataky apod. Baví mě práce s dětmi mladšího školního věku. Zkouším pracovat s rodinami. Zároveň reflektuji témata (např. poruchy příjmu potravy), se kterými nepracuji.

## Okolnosti případu

Akademii rodičovství, soukromou rodinnou poradnu, kterou jsem před lety založila, oslovila Petra. Petra pracovala v pedagogicko-psychologické poradně (dále PPP) kde jsme před více než 4 lety prezentovaly služby naší poradny na setkání ředitelů PPP. Mezitím se z Petry<sup>3</sup> stala maminka a dostala se do nové životní role. Obrátila se tedy na Akademii rodičovství, aby se s okolnostmi své role vypořádala. Na

---

<sup>1</sup> Teorie komunikace, nelze si úplně porozumět, nositelem významu je kontext, abychom si porozuměli, musíme znát všechny kontexty. Schlippe (2006)

<sup>2</sup> Terapeutické dilema. „Psychoterapeuti, jsou při žádosti o účinnou změnu konfrontováni s následujícím paradoxem: získali vzdělání a jsou odměňováni (i když to takto přímočaře nefunguje). Psychoterapeuti, kteří se berou vážně, při svém praktickém jednání explicitně nebo implicitně používají východisko z paradoxní zakázky, která zní: „Jednej účinně, aniž bys dopředu věděl, jak a co tvé jednání vyvolá“ Ludewig (2011)

<sup>3</sup> Jméno bylo změněno.

Akademii rodičovství ji oslovil především systemický přístup. Potěšilo mě, že si i po letech vzpomněla právě na naši poradnu, na kterou se rodiče často obracejí s podobnými tématy. Ačkoliv bychom mohli říci, že přání klientů se často opakují, zakázky, které tvoříme, jsou vždy jedinečné, tak jako naši klienti.

## Před setkáním

Mám ráda svoji pracovnu, kde mám mnoho terapeutických pomůcek (desku rodiny, karty, kameny, pískoviště apod.), mé křeslo, ale i takové drobnosti jako jsou kapesníky, klienti mají k dispozici nápoje. Je to způsob jak si „nasadit terapeutický klobouk“ a získat tak pocit vlastního bezpečí.

Připravila jsem pro Petru Dohodu o poradenské a konzultační činnosti, kde upozorňujeme, že nejsme zdravotnické zařízení a neposkytujeme služby podle zákona o zdravotních službách. A formulář GDPR.

Na práci s Petrou jsem se těšila. Práce s kolegy mě obvykle naplňuje klidem – oni vědí a já už jen tak zlehka rozšiřuji a redukuji možnosti, hladím a perturbuji, vytvářím bezpečný prostor, pracuji na připojení, ptám se a mlčím, a zkompetentňuji.

## První setkání

Domlouvám s Petrou natáčení, představuji obsah Dohody a sděluji svoji mantru.

Petra přichází s miminkem v kočárku. A omlouvá se, že je to nestandardní. Hned ji ujišťuji, že mi to nestandardní nepříjde. Naopak, vnímám ji jako maminku a přijde mi přirozené, že přichází se svým malým synem, kterého kojí. To Petru uklidní.

*Reflexe: mluvím o přirozenosti toho, že přichází se synem a vytvářím tak bezpečné prostředí a pomalu budu most připojení se k Petře.*

Na úvod mluvíme o synovi a jeho zdravotních komplikacích. Projevuji zájem, doptávám se na okolnosti. *I tím pracuji na připojení a bezpečí (Berg, 2013).*

Když se ptám Petry, s čím přichází, říká, že má připravený seznam témat. Tomu se obě zasmějeme. Ptám se tedy, kde vznikl ten nápad domluvit si sezení u nás.<sup>4</sup> Začíná vyprávět svůj příběh. Byli s rodiči a sestrou na dovolené a její starší syn (2,5 roku) měl velké záchvaty vzteku a hněvu. Záchvaty vzteku byly několikrát za den, velmi intenzivní. Prarodiče tyto záchvaty komentují a Petra má dojem, že když je

---

<sup>4</sup> 3+1 Andersen, 1 okruh: Jaký je příběh vaší cesty sem?

s rodiči, záchvaty vzteku a hněvu jsou u syna častější. Rodiče Petry mají značně jiný přístup k výchově než ona s mužem. Petra si uvědomuje, že když je u svých rodičů, má tendenci vychovávat syny ve stylu svých rodičů, snaží se svým rodičům vyhovět a zároveň nějak ochránit syna, ale ve výsledku není v pohodě nikdo.

Přichází s přáním předcházet synovým záchvatům vzteku. Přišla na to, že je třeba, aby byla co nejvíce v pohodě a tím bude v pohodě syn, ale někdy to nejde. Občas křičí, občas ho odvede jinam a občas ho pleskne, ale to si velmi vyčítá. Když o tom mluví, začíná plakat. *Uvědomuji si, jak moc bolestná je pro Petru představa, že syna plácla.* Druhým tématem je rozpor mezi tím, jaký výchovný přístup mají její rodiče a jak to má ona. Rodiče jejího manžela jsou více v klidu a syn je také více v pohodě.

*Reflexe: uvědomuji si že Petra mluví o svých potřebách (žádostech), a že budeme muset ještě zakázku ladit. O rozlišení zakázky a žádosti (přání) hovoří např. Ludewig (2011), kde „Zakázka představuje společně dohodnuté, operacionalizované určení toho, o co v procesu poskytování pomoci má jít. Zakázka tvoří jako téma společného terapeutického systému hranici smyslu tohoto systému a tímto způsobem určuje oblast, ve které jsou terapeuti explicitně zplnomocněni k intervenci, tedy ke vměšování se do života svých klientů“. Hlavou mi jde, že nejde předcházet všem synovým záchvatům a že chápu, že nelze být vždy naladěná, usměvavá a v pohodě. Přemýšlím, jestli své myšlenky vyslovit, nakonec se rozhodnu více se doptávat.*

Domlouváme se, že první začneme s tématem synových záchvatů vzteku.

*Reflexe: uvědomuji si, že nelze najednou zpracovat vše, a tak si u klientů vždy ověřuji, s čím by chtěli začít.*

Zkoumáme, jak je Petře, když má syn záchvaty, jak jeho záchvaty prožívá ona. Mluví o tom, že se jí těžko odhaduje, kdy a kvůli čemu má syn záchvat. Že ji to velmi otravuje a musí to řešit.

Já: „Nic jinýho vás takhle neotravuje?“ Umím si představit doma s malými dětmi tisíc a jednu otravnou věc...

Petra: „...ach.“

Já: „Je tohle něčím jiný?...Jako specifický?“

Petra: „...hm...no, asi jo...ale vlastně nevím proč...protože když jdeme na hřiště, tak to trvá dvě hodiny a vždycky se zastavíme na tom nejvíc slunném místě...ale proč jsou záchvaty blbě?“ Petra mluví o strachu z odsouzení sebe jako matky, i syna, který má záchvaty. Přináším kontext vnímání záchvatu vzteku u syna, když jsou přítomni rodiče partnera, ale i zde je její prožívání synova vzteku stejné. Ještě si vyjasňujeme, co znamená „předcházet vztekům“.

Přichází si na to, že je to o ní, jak ona může být co nejlépe v klidu a tím předcházet záchvatům a ustát je. Ještě ověřuji, co to znamená být v klidu, co to znamená ustát záchvaty.

*Reflexe: Doptávám se, ověřuji, jsem zvědavá, chtěla bych, abychom si vyjasnily představu o tom ideálu, kterého chce Petra dosáhnout, a doladily zakázku. Uvědomuji si, že nedorozumění v komunikaci nelze vyloučit. „Náhody, neočekávané události, omyly a nedorozumění je třeba chápat jako integrální součást komunikace, a nikoliv pouze jako její poruchu.“ (Ludewig, 2011). Jinými slovy nedorozumění je běžnou součástí komunikace a tvoří ji pestrou a plodnou. „Klíčem v komunikaci je kontext. Jevy zůstávají nevysvětlitelné, pokud je nevidíme v dostatečně širokém kontextu.“ (Watzlawic, 2010)*

Petra mluví o tom, že situaci zvládá nejlépe, když je odpočatá. Zároveň hovoříme o náročnosti mateřské dovolené. Připojuji se a potvrzuji, že je to opravdu náročné.

Nevzdávám se a stále zkoumám, v čem je ta potíž, že se syn vzteká? Docházíme k závěru, že potíž je v tom, že Petra neumí téměř nikdy správně reagovat na synovo vztekání.

*Reflexe: Ladíme zakázku. Nejde o samotné vztekání ale o reakci na něj. Již to není téma o synovi, ale je zde vývoj směřující k Petře a jejímu prožívání situace. Máme vyladěná slova jako „téměř nikdy“ i co pro Petru znamená „správně“ reagovat. Petra si to uvědomuje a mluví o tom, že vztekání je součástí komunikace syna, nejde mu předcházet, nejde, aby je syn neměl, a zároveň si uvědomuje, že syn dělá v daném okamžiku to nejlepší, co může. Zde se opírám o autopoietický systém (Schlippe, 2006) a uvědomění, že můžeme pracovat „...s jednotkami, které jsou strukturálně determinované. To znamená, že můžeme pracovat jedině se systémy, v nichž jsou všechny změny určeny jejich strukturou, ať už je jakákoliv, a v nichž se tyto strukturální změny odehrávají jako výsledek jejich vlastní dynamiky nebo jako procesy spouštěné jejich interakcemi.“ (Maturana 2016)*  
*Hlavou mi běží, že Petra je na sebe velmi náročná, ale to nyní dávám stranou, abych netříštila téma (inspirována prací Insoo Kim Berg.)*

Ověřuji, že Petra chce věnovat čas hledání, jak zvládat situace, kdy má její syn záchvaty hněvu. Jak si více ukotvit reakce, když se syn vzteká. Petra ví, že musí na sobě zapracovat, ale zároveň ji napadá otázka, „proč zase já mám hledat řešení?“. A v tu chvíli se jí chce křičet, ale to je vzorec, kterému se chce vyhnout. Zkoumáme, co vše se děje mezi tím, kdy se syn začne vztekat a tím, kdy už na něj křičí.

„A je tam něco mezi tím, kdy říkáte, hledat ten konstruktivní přístup synova zvládnání náročný situace a tý jako způsobu komunikace, tý náročný situace.. .a vlastně toho, hele, křičím, už nemůžu“? Zkouším přerámovat synův vztek na způsob komunikace<sup>5</sup> a mapujeme nástup reakcí: „mám sílu, dobrý – proč zase musím já, no ale udělám to (hledat cestu, jak na něj klidně reagovat) – neměla bych křičet – křičím – plácnu ho. Proces maluji na flip chart.

Terapeut: „A kde jste v tom procesu Vy? Kde je vlídnost vůči sama sobě? ...*hledám vhodná slova*...Nebo ošetření sama sebe? Kde to tam v tom procesu je?“

Petra: „Hm, tak to tam není. Ve chvíli, kdy syn křičí, tak moje kyslíková maska tam není, já o tom přemýšlím ex post, když se to nepodaří.“

Terapeut: „A kam zmizí ta vaše kyslíková maska, když on začne křičet?“

Petra: „Hm, no... to bude hezký, ale když to takhle říkáte... tak já ve vztahu k dětem mám to proč já, ale ty moje dny jsou nastavené tak, že je to pro děti.“ Mluví o tom, že všechen čas věnuje dětem a domácnosti, jak strašně jí chybí profesní uplatnění, ale že by sama se sebou nevydržela, kdyby se vrátila do práce. „A to, že bych mohla přemýšlet sama o sobě, to vůbec není na pořadu dne.“

*Reflexe – jsem trochu zaražená...vnímám zde více cest, kterými by se dalo jít např: zůstala mi tam náročnost Petry na sebe, také to, že se tak trochu pro děti obětuje, to, že nevidí možnost dělat něco jiného než tu být pro děti, zároveň slyším potřebu Petry správně reagovat v situacích, kdy má syn záchvaty vzteku, aby na něj nekřičela nebo ho ještě někdy plácla. Petra mluvila o tom, že to, co jí vadí na synových záchvatech vzteku, je vlastně reakce okolí, má obavu z nepřijetí a tím se otevřelo další téma. Nebo je možná toto nevytěžené. Další možností je konstruovat, jak by to vypadalo, kdyby Petra situaci zvládala (klást otázky zaměřené na konstruování skutečností<sup>6</sup>). To mi přišlo neuchopitelné, protože ona ví, jak to chce mít, ale neví, jak toho dosáhnout...Zároveň mi běží hlavou, že obě víme a mluvily jsme o tom, že děti pláčou a vztekají se, že je to normální. Pracuji s časem, vnímám, že už jsem za půlkou časového rámce, a tak se vracím k vztekání syna a jejímu prožívání těchto záchvatů.*

---

<sup>5</sup> Vycházím ze systemického pojetí „problémů“ (Schlippe 2006) „Změnit se nemusí systém, nýbrž komunikace kolem problému.

<sup>6</sup> Aby se systém mohl změnit, pokud se chce změnit, potřebuje dvojí informace o svých vnitřních a vnějších vztazích: o tom, co je a to tom, co by mohlo být. Podle toho rozlišujeme otázky týkající se konstrukce skutečnosti a otázky vztahující se ke konstrukci možností. (Schlippe, 2006)

Zkoumáme výjimky. Jak je to možné, že když syn pláče, protože má rozbité koleno, má Petra nadhled a ví, jak situaci řešit. Náročné Petřino prožívání je pouze ve dvou případech, když se syn vzteká nebo nejde zastavit syna, když lítá kolem bráchy. To ji zneklidňuje a ráda by toto chování / tyto vzorce chování změnila.

Terapeut: „A kde se vzalo přesvědčení, že jste tu pro ty děti?“

Petra: “Abych jim dala co nejvíce podnětů, aby z toho mohly těžit. Akorát když to takhle říkám nahlas, tak si říkám, že je to ale strašně, hmm, takové absurdně sebestředné. Jako kdybych si já myslela, že jsem já ten jediný člověk, který, ehm, jako, že beze mne nemůžou být dobří. To taky není pravda, že jo? Protože potřebují mít svůj prostor, potřebují mít babičky, dědečky, tatínka.... no, vlastně nevím, kde jsem přišla na to, že to všechno má být pro ně.“

Petra mluví o tom, že kdyby byly dny, kdy také dělá něco pro sebe, jako je jít občas místo na dětské hřiště na koncert, byla by více v klidu a v pohodě. Přináším její pozorování, o kterém mluvila – „když jsem více v pohodě, lépe zvládám synovy vzteky“... zdá se jí to jako možnost.

Na závěr se vrátíme k Petřinu prožívání vzteků syna. Jejich prožívání vzteků. Její vztek, že situaci nezvládá lépe, synův vztek jako reakci na situaci, o které moc nevíme..... Nabízím domácí úkol: naučte se zvládat vztek spolu se synem.

## **Shrnutí toho, co bylo terapeutické**

- Zkoumala jsem, jaký je příběh Petřiny cesty ke mně na terapii, i jak využijeme naše setkání (3+1 Andersen)
- Pracovala jsem na bezpečí Petry a postarala se i o bezpečí své, připojovala jsem se, potvrzovala (je v pořádku, že tu jste a je v pořádku, že tu jste i se synem, můžete ho nakojit, můžete ho přebalit, tady je prostředí, kde můžeme sdílet vše, co potřebuje), málo oceňovala... (Silná pětka)
- Kladla jsem otázky na zdroje (klidu a pohody), výjimky (v čem je toho vztekání jiné než ostatní, v čem je to jiné než jiné náročné situace na mateřské dovolené), přinášela jsem souvislosti (říkala jste, že když jste v pohodě, lépe reagujete, čím si ten klid zajišťujete), méně je více + věř svým očím (mnoho témat zůstalo nedořešených), reflektovala jsem následování Petry (Sedm statečných)
- Reflektovala jsem průběh terapeutického procesu (co dělám, proč to dělám)
- Závěrečná intervence – nabídla jsem Petře domácí úkol, na který se moc těšila



- Z filozofického hlediska (metateorie) jsem se opírala o autopoietický systém, konstruktivismus, pracovala jsem s principy teorie komunikace

## Druhé setkání

Petra přichází a mluví o zázraku, nic z toho, co jsme vymyslely, nebylo potřeba, syn neměl během těch dvou týdnů žádný záchvat vzteku, i když strávili víkend u Petřiných rodičů, kde to bylo předtím vždy náročné.

„Žádné drama, žádné vztekání. A já furt chodím a říkám, jak je to možné. A nevím, co se stalo. A jediné asi, že jste kouzelnice a mně se něco změnilo v hlavě...ale...“, říká Petra. Uvědomila si, že pláč je proces, který umí řešit, zároveň je to přirozené, a to ji zklidňuje. Smějeme se tomu, že přišla jen ze slušnosti a již má vše vyřešené. To rychle neguje a říká, že ví, jak čas využít.

*Reflexe: zkoumám změny a oceňuji. Zároveň slyším, že Petra již nemluví o záchvatech vzteku – ty „záhadné“ zmizely. Zůstal pláč, pláč u obou synů, přirozený a ona se vnímá jako kompetentnější jej řešit.*

Petra vyslovuje přání urovnat si vztah s rodiči, především, jak se její rodiče vztahují k jejímu přístupu k výchově. Mluvíme o tom, že se celý život snaží vyhovět rodičům. Běžně na sebe nenarážejí, jsou v souladu, ale ohledně výchovy tam vzniká velký rozpor v hranicích a způsobu jejich nastavování. Zároveň rodiče respektují jídelní návyky, zákaz televize. Oceňuji Petřiny rodiče a mluvím o výjimečnosti respektu napříč generacemi. Petra přesto cítí, že táta nesouhlasí s tím, jak ona vychovává děti, a to jí vadí. Zároveň Petra vnímá, že když je u nich na návštěvě, mění svůj výchovný přístup, přizpůsobuje ho tomu, jak byla vychovávána ona, a to jí není příjemné. Nacházíme i jiné sociální souvislosti, kde Petra se snaží vyhovět, respektive poslechnout (komunikace s kolegyní v práci).

*Reflexe: mapuji vztahové a sociální souvislosti s cílem vyjasnit si kontexty přání Petry. Zároveň si až nyní uvědomuji, že význam slov „vyhovět rodičům“ zůstal detailně neprobádán. Nemluvily jsme o tom, co to znamená nebo jak Petra prožívá okamžiky, když jim chce vyhovět a co tím získá.*

Petra stále mluví o rodičích, jako by to byl jeden člověk. A tak se ptám: „...a rodičema oběma, nebo mluvíte o tatkoví? O mamce jste nemluvila, teď mluvíte o rodičích?“ Petra je očividně rozdělením rodičů na mámu a tátu překvapená, říká: „Hmm, to nevím.“ Petra si uvědomuje, že každého vnímá výrazně jinak. Na mámu má velké

nároky, je na ni drsná a přísná. Tátovi se snaží zavděčit a vyhovět mu. U mamky nevnímá, že by jí vadilo, jak Petra děti vychovává. Zlobí se, že mamka je přijímající, je v souladu s tím, co Petra dělá, i když by Petra očekávala, že ji vyhubuje, protože syna plácla. „Ona (mamka) je v souladu s tím co dělám, ale já nejsem v souladu s tím, že ona je v souladu, kdyby řekla: prosím tě, vzpamatuj se, nesmíš ho udeřit, tak by to bylo dobře“. „Pro mamku je norma, houknu a bude se vyšlapovat, a takhle to má být.“

*Reflexe: je zajímavé, že má vysoké nároky na mámu, když máma řekne, že nevadí, když syna plácla, tak se na ni zlobí – má přece říci – to se nedělá.*

Ověřuji, co znamená pro Petru vyladit si vztahy s rodiči. Mluvíme o zážitcích, které jsou pro Petru velmi bolestivé. Začíná plakat. Sestra si pamatuje báječné dětství, které ona si neuvědomuje. Pamatuje si neadekvátní trest, a že dělala hrozné věci a oni dělali, že je nevidí. Má naději, že když tyto vzpomínky odpustí sobě, tak se tím promění její vztah k dětem. Nikdy o svých bolestivých vzpomínkách nikomu neřekla a nyní cítí potřebu o nich hovořit s nadějí, že bolest odpluje.

*Reflexe: dávám jí prostor, aby řekla něco, co si v sobě celé ty roky nese. Jak to dělám: mlčím, vybízím ji očima, podávám kapesníky, sedím předkloněná.*

Petra mluví o traumatu, které zažila. Po chvíli sbírá odvalu sdělit něco, za co se velmi stydí a s nikým to neřešila. Nakonec vypráví i svoji druhou významnou zkušenost. Říká, že teď řekla ty dvě nejhorší věci na sebe.

*Reflexe: uf a je to venku, zároveň stále mlčím a nějak necítím potřebu cokoliv dalšího dělat... spíše vyčkávám na jakékoliv signály od Petry, kam bych ji měla následovat. Není třeba nikam spěchat. Možná bude chtít více o situacích mluvit, možná bude chtít jen sedět a mlčet, možná bude mít potřebu se nějak hýbat – otřepat se z toho, možná bude potřebovat ještě chvíli plakat nad tím vším, možná bude chtít jít někam dál a tvořit budoucnost, kde již tyto zážitky neovlivňují její vztah s dětmi. To ale nyní nevím. „Terapeut by měl ukázat klientovi cestu z labyrintu traumatu tím, že mu pomůže najít cestu zpět k jeho pocitům a schopnosti sebeútechy. Aby získal zpět schopnost seberegulace a skutečnou nezávislost, musí se traumatizovaný člověk naučit především registrovat, tolerovat a využívat své vnitřní smyslové vjemy.“ (Levine, 2018)*

Petra pak sama pokračuje, že ví, co má dělat. Že je třeba odpustit a nechat to být. Uvědomuje si, že vzpomínka tam je, je silná a jediné rozumné řešení je odpustit.

*Reflexe: mám trochu strach, jestli na téma „odpustit si“ mám. Netuším, jestli téma odpouštění mám sama vyřešené.*

Ptám se, jak souvisí tyto vzpomínky (tyto dvě nejhorší věci, o kterých Petra mluvila) se snahou vyhovět. Petra sděluje, že významně.

Moc nevím kudy dál, a tak se obracím na Petřino miminko: „Co s tím, máš nápad, máš, vid', tak to je dobrý, když víš?“ Shrnuji, co slyším a pojmenovávám trauma, kterým si Petra jako dítě prošla. Petra pláče a říká, že si i uvědomila, souvislost s tím, co prožila se vztekem svého syna. *„Uvědomila jsem si, proč se bojím, že syn dělá scény, ne kvůli mně, ale kvůli tomu okolí, ne že si řeknou, co je to za hroznou matku, ale že mám strach, že jeho odmítnou, když nebude hodný, když nebude to úžasné fantastické dítě, které všem dělá jenom radost, ...že ho nebudou mít rádi...“* Bojí se, že když bude zlobit, tak jej prarodiče (sestra, kamarádi) nepřijmou, nebudou chtít, nebudou mít rádi. A ona ví, že je to „malej kluk, kterej má lumpačit a testovat hranice“.

„No, hlavně má vás. Vy mu to, co jste zažila, neuděláte. Vy jej budete milovat, ať bude sebehorší, vy mu to přes silnou senzitivitu...že i když jej celý svět odmítne, tak on bude mít tu nejdůležitější osobu, která jej nikdy neodmítne – Vás.“

Povídáme si o odpuštění a já se ptám Petry, jestli ví, jak na to. Petra nabízí metaforu krásného lesa, kterým protéká potok, říká, že „rodiče dělali to nejlepší, co mohli a uměli a měli to taky hrozně těžký... a tak to poslat po té vodě pryč... nechat bolestné vzpomínky odplout.“ „A co byste vlastně chtěla poslat po tom potoce pryč?“ ptám se. „Asi to, co vnímám jako ublížení vůči sobě, ty tresty anebo tu lhostejnost...“

Terapeut: „A co tam chcete po tý vodě poslat vůči sama sobě? Mluvila jste o rodičích a co vy?“

Petra: „To, že jsem ještě byla malé děcko, že nejsem strašný člověk, že jsem dělala blbosti. O to víc si říkám, že musím být obezřetná vůči svým synům. Myslím, že už nevnímám, že jsem strašný člověk skrze tyto události. Byla jsem malá holka. Se sebou jsem si to srovnala, zůstali tam rodiče.“

Terapeut: Přináším pohled, že Petra se u rodičů opírá o fakt, že dělali to nejlepší, co mohli, ale se stejnou optikou nenahlíží na sebe. „Proč nemůžete říci, že i vy jste dělala to nejlepší, co jste mohla?“ ptám se. „Jak budete odpouštět sobě – byla jste malá holka, chtěla jste čokoládu... postarala jste se o sebe.“...

Petra: „Asi i to odpuštění sobě si tam potřebuji dát“...

*Reflexe: omlouvá rodiče, že dělali to nejlepší, co mohli, ale co ona – u sebe nevnímá, že dělala to nejlepší pro sebe? Proměňuji pohled – postarala se o sebe – ale to nefunguje – toto přeznačkování (pozitivní konotaci) odmítá. „Pozitivní konotace = kladné hodnocení způsobů chování jednotlivých členů rodiny (v rodinné terapii), a to i takových, které se normálně označují za*

*patologické a chorobné“ (Úlehla, 2009). Možná by se na to dalo zeptat: „co potřebuje k tomu, aby odpustila i sobě?“ Autopoietický systém – funguje, ten přijímá.*

*Přináším propojení: náročnost na svoji mámu a náročnost sama na sebe. Kýve, že tomu tak asi bude. Tomu se zasmějeme. Zároveň ví, že když je na sebe náročná, je to oceňováno ze strany rodičů. A tím jim vyhovuje.*

*Na závěr sezení mluvíme o tom, že se Petře velmi ulevilo. Ví, že jí stačí si představit, jak to trápení pluje po vodě pryč. Že si umí představit, že se bude k těmto zážitkům vracet čím dál méně a budou méně palčivé. Mluví o uvědomění, že její strach souvisí s odmítnutím syna dědou a nově se opírá o to, že ať se děje, co se děje, tak její syn má ji a manžela a bude je mít vždycky, i když to bude bezdomovec. Že oba synové nezažijí to co ona. Vyznívá to pro ni uklidňujícím dojmem, já to již neověřuji.*

Ptám se, jak se proměňuje vztah k mámě a tátovi. Ale to si ještě neumí představit, je to na ni moc rychlé. Zkousím nabídnout pohled, jak se to k sobě má, to, co prožila ona proti tomu, že jednou plácla syna, ale to nevnímá jako svoje téma. Ví, že by nikdy dětem neudělala to, co sama zažila. V mnoha věcech ji ovlivňuje a žene tento zážitek, ale netuší, jestli si to pamatují její rodiče. Přináší však propojení s odmítnutím – „když já synovi nedám takové hranice, aby vyšlapoval u babi a dědy, tak jak se tam má, tak jej odmítnou, a to že to umí“. Zároveň si uvědomuje, že může zasáhnout a syna ochránit a „babi a děda“ už jsou mnohem dál, jsou starší....

Ověřuji, jestli má Petra nějakou potřebu něčím ukončovat toto sezení nebo zda to takto můžeme nechat – je spokojená. Přináším svůj prožitek takového „uří“, jako kdyby něco v místnosti opadlo, něco se proměnilo a ptám se, jak to vnímá Petra. Nic nepotřebuje a říká: „Dneska jsem vám dala co?“...“Milé setkání a já jsem za něj vděčná“ odpovídám. Končím metaforou, kterou Petra použila...“ať potůčky tečou“, děkuje a usmívá se. Jde z ní klid a uzemněnost.

## **Shrnutí toho, co bylo terapeutické**

- Efekty terapeutické práce lze posuzovat z hlediska klienta spojením sezení, času mezi sezeními a dalším sezením. I zde je vidět, jak si Petra došla k novým poznáním (uvědomila si, že pláč je proces, který umí řešit, zároveň je to přirozené, a to ji zklidňuje).
- Petra je více zplnomocněná ve své mateřské roli. „Klient je zplnomocňován v tom, co je dobře, v tom, co se mu daří. Zplnomocněním říká pracovník klientovi, že spoléhá na jeho schopnosti a dobré zkušenosti a dává mu

konkrétně v nich plnou moc konat dál. Jejím smyslem je přeznačkovat to, co klient vidí jako špatné, na něco, co se dá vidět jako dobré. Zplnomocňující přístup vychází z přesvědčení, že klient potřebuje zažít co největší pocit vlastní kontroly nad svým životem“. (Úlehla, 2009)

- Stále jsem pracovala na bezpečí a připojení. Vytvářela jsem prostor pro to, aby mohla Petra sdělit své trápení. (*Dávám jí prostor říci něco, co si v sobě celé ty roky nese. Jak to dělám: mlčím, vybízím ji očima, podávám kapesníky, sedím předkloněna*). Zároveň si uvědomuji, že velký podíl na sdělení trápení má i Petra, tedy to jak mě vidí – jako terapeuta, odborníka, systemika (což je pro ni významné), který ji nebude hodnotit, kterému se taková tajemství říkají. *I tyto kontexty spoluvytváří prostor pro sdělení.*
- Reflektovala jsem svoji obavu, zkoumala jsem svoji připravenost přijmout téma Petry. Uvědomuji si, že jaké vztahy máme k sobě, takové vztahy máme ke klientům, stejně jako ovlivní naši profesionální práci to, jaká témata řešíme či nemáme zpracována.
- Petru jsem následovala v jejím tempu, naladění i tématu, jak se chtěla s bolestnými vzpomínkami vyrovnávat.
- Využila jsem Petřinu metaforu potoka, pracovala jsem s touto metaforou i v závěrečné intervenci.
- Zůstala jsem pružná (10+1 vodítek pro orientaci systemické praxe, Ludwig, 2011), když jsem navázala hovor s pětiměsíčním miminkem.
- Z filozofického hlediska (metateorie) jsem se opírala o autopoietický systém, konstruktivismus, pracovala jsem s principy teorie komunikace.

## Třetí setkání

Na třetí setkání přichází Petra po měsíci. Ptám se: „Jak to plulo?“. K potoku se nedostala reálně, ale v myšlenkách ano. Byla u rodičů a měla potřebu mluvit s nimi o tom, jak vychovává své syny. Řekla tátovi, že syn hranice nastavené má, ačkoliv jsou jinde, než by si představoval on. Mluvila o své potřebě, aby to přijali. Bylo pro ni důležité, že táta slyšel, že o výchově syna přemýšlí a že je přesvědčena, že takto je to v pořádku, i když její výchovný přístup nepřijal.

Petra: „Táta to tak přešel ve smyslu, jo, já vím, že to máte jinak, ale nebudu vám do toho kecat....hm, přijetí nenastane, no tak nenastane..“

Terapeut: „A vy jste měla nějakou představu, jak by to přijetí mělo vypadat? Vlastně mě napadlo, jak víte, že to, co taťka udělal, není přijetí?“

Petra: „No, když se řekne schválení, tak jsem si představovala, jo, já vím, že to děláš dobře. Což ale není přijetí, to je pravda.“ ... Po chvíli přemýšlení přišla na to, že to není přijetí, ale uznání, co očekávala a že to možná přijal ve smyslu, že to akceptoval...“Hm, ale možná to již nepotřebuji“, konstatovala.

*Reflexe: Petra se několikrát zmínila, že „už to nepotřebuje“. V danou chvíli jsem to respektovala. Brala jsem to jako signál, že vše již má vyřešené. Možná kdybych více zkoumala a doptávala se, mohly jsme podkrýt více téma její potřeby uznání od otce... Tato varianta je pro mne dnes lákavá i s uvědoměním, že není jisté, kam by to vedlo. Mé rozhodnutí při terapii bylo spíše vedeno „10+1 vodítky“ – „omez se – zaměřuj se na to nejnужnější“. Nebo také „nespravuj, co není rozbité“ (Ludewig, 2011).*

Přináším naši zakázku – vypořádání se se vztahem s rodiči v kontextu výchovy dětí a jaký vliv měl na to tento zážitek. Návštěva proběhla úplně v pohodě, nevnímala žádné napětí, syn neměl záchvaty vzteku. Zkoumáme, jaký vliv mělo minulé sezení na to, že ona dokáže být na návštěvě více v klidu a neprožívá tlaky, které dříve prožívala. Když se bavíme o jejích obavách, že děda vnuka odmítne, když nebude hodný a nebude „vyšlapovat“, a jak se novou situací proměňuje tato obava, říká Petra, že obavy už necítí. Opírá se o edukaci, že ona i manžel jej budou mít vždycky rádi.

*Reflexe – propojuji předchozí sezení s dnešním a zkoumám změny, které u Petry nastaly. Ačkoliv vnímám tyto značné změny, Petru neoceňuji – a to mě zpětně mrzí. Změny a posuny se daly více vytěžit. S Petrou jsme si nevyjasňovaly, co znamená „vyšlapovat“. Bylo by to popisování minulosti, mluvení o něčem, co Petra rozhodně ve vztahu ke svým dětem nechce. Opírám se o filozofii přístupu zaměřeného na řešení a často volím mezi tím, co je pro klienta důležité vyjasňovat a co naopak ne. Pouhé mluvení o pocitech a hledání něčeho v klientově minulosti má omezenou účinnost, neboť porozumění pocitům ani získaný náhled na minulost nemění budoucnost.“ (Berg, překlad Úlehla 2013)...Uvědomuji si však, že některé volby mohu být mylné, ale to ukáže vývoj rozhovoru.*

Ověřuji, co ještě Petra potřebuje a s čím jí mohu pomoci, zároveň nějak tuším, že je to naše poslední setkání. Petra přináší nová témata, původní zakázku vnímá jako vyřešené, což si znovu ověřuji a ptám se, ale Petra potvrzuje, že je to pro ni uzavřené. To respektuji. Mluví o tom, že neumí zastavit syna, když se trochu

rozdovádí či rozvášní, pak jedná prudčeji, než by chtěla. Petra popisuje konkrétní dva příklady.

Doptávám se, co pro Petru znamená slovo „neumím zastavit syna“. Ptám se Petry, jak prožívá, když má syna omezovat (zastavovat). Petra moji otázku v kontextu „jak vám je v omezování“, neslyší a mluví o prožívání bezmoci z toho, že nemá nástroje k tomu, aby jej zastavila.

Terapeut: „A ta bezmoc je kdy? Od začátku nebo po tom patnáctém upozornění nebo vprostředku?“

Petra: „No, asi někde vprostředku“.

Ptám se na jiné možnosti omezování, které má, a zkoumám, v čem je Petřina potíž (co je to její téma) – jsou to nástroje, nebo že ty, co má, nefungují, nebo pocit omezení syna... Ptám se, jak by podle ní mělo omezování syna probíhat. Její odpověď opakuji: „Že když mačká bráchovi břicho, který se u toho směje, a vy mu říkáte, ať to nedělá, že to přestane dělat?“

Po chvíli Petra dodává: „Hm..., já vím a je mu dva a půl“. Postupně se proměňuje její pohled. Doslova říká: „To je nesmysl.“ Chce najít způsob, jak ji syn poslechne, zároveň si uvědomuje spojitost s požadavky jejího táty. Vracíme se k myšlence – „dítě musí poslouchat rodiče“, kde nositelem tohoto přístupu je její táta. A k tomu, že nedokáže „ukočírovat“ svého syna a že ji trápí bezmoc.

*Reflexe: Petra říká, že vztah se svým otcem má vyřešený a nahlédla to, jak způsob, jakým byla sama rodiči vychovávána, ovlivňuje její výchovný přístup. Zároveň ale mluví o tom, že chce najít způsob, jak syn poslechne, když mu to řekne. Snažím se pozorně naslouchat a opakovat, co od Petry slyším. To přináší efekt, že si Petra nějaké své požadavky uvědomuje jako nereálné (chtít po 2,5letém chlapci, aby přestal mačkat bratrovi břicho, když se tomu bratr směje a je to legrace). Zároveň mluví o tom, že mu to opakuje patnáctkrát, ale již v půlce cítí bezmoc. Běží mi hlavou, proč nezasáhne již v půlce, jak moc tedy vše souvisí s otcovým přístupem, o kterém říká, že ho má vyřešený, a tady mě napadá hypotéza, že možná nemá...*

Znovu se ptám, jak souvisí její vztah s otcem s tím, co přináší?

Petra: „Táta říká – no, vidíte, to je ten váš americký přístup, kdy kluk tady lítá po bytě a neposlouchá. A neposlechne tě, neumíš ho ukočírovat.“

Terapeut: „Takže kdyby syn poslechl, díval by se táta na to jinak?“

Petra: „Nevím“.

Zkoumám, jestli se bavíme o potřebě uznání od táty vždy nebo o potřebě uznání v kontextu výchovy syna. Uvědomuje si, že uznání od táty běžně má, ale pouze ve

výchově se rozcházejí a uznání a pozitivní ohlasy na výchovu synů od rodičů nemá. Od „tchánovců“, jak je familiárně nazývá, pozitivní ohlasy na výchovu naopak má. Vrchol od jejích rodičů je „já ti do toho nebudu kecat.“ Tchánovci pozitivně hovoří i o posunech dětí a mamka se to nově od nich naučila.

Oceňuji, že Petřina matka je všímavá a vnímavá k pokrokům vnuka. S tím Petra souhlasí a zároveň dodává, že si uvědomuje, že její rodiče respektují její styl výchovy: „Mamka se odnaučila šikulkovat, nepouští TV, nekupují žádné sladkosti.“ Znovu oceňuji maminku Petry a ptám se, jak toto vnímá Petra.

„No, ... vlastně jsou to velké věci a já si to neuvědomuji. A možná za to i projevuji málo vděku. Poučení, že bych to mohla i říct, že je to důležité pro mě a že si toho vážím.“

Terapeut: „No, mě to úplně dojalo, když jste to řekla, úplně mi vyhrkly slzy.“

Petra: „Je pravda, že je to asi hodně neobvyklé“.

Terapeut: „Babička se odnaučí šikulkovat, zároveň říkáte, že oni respektují moji výchovu, nechválí mě, nedávají mi to uznání.“

Petra: „No jo, vlastně proč bych to chtěla, když jim říkám, že nemají říkat synovi, že je šikulka, že jo...“

Terapeut: „A zároveň bych já jako dcera chtěla slyšet, jaká jsem šikulka v té výchově...“

Petra: „Ano, to je pravda. Takže vlastně když bych to přejmenovala, tak oni velmi dobře dělají to, co po nich chci, takže dobrý“.

Zkoumáme, kam se posunuly její pohledy a názory. Mluví o tom, že se bude soustřeďovat na pozitivní stránky všeho a že to prospěje všem členům rodiny.

Vracíme se k původnímu tématu, k omezování syna. Nově rozlišuje situace, kdy ví, proč jej omezuje a kdy nevnímá ten pádný důvod. Uvádí konkrétní příklady. Uvědomuje si, že když ví, proč to dělá, proč jej potřebuje omezit, tak je to v pořádku. K tomu se připojuji. Na druhou stranu, když není sama rozhodná, není omezování syna k ničemu, nepřináší žádný efekt. Když v těchto situacích nebude syna omezovat, nebude se pak cítit jako špatná máma, které nefunguje výchova. I k tomu se připojuji.

Hlídám čas a ověřuji, jestli Petra získává vše, pro co si přišla. A jestli si přichází na řešení, která potřebuje. Nabízím svůj pohled na řešení jedné situace. Petra je spokojená, má vše, co potřebovala. Říká, že se moc těší, až vyzkouší vše, na co si přišla. To mě zaráží, kde se vzala ta změna, že nejdříve chce syna omezovat v aktivitách a nyní se těší, že to bude dělat s ním? Popisuje, že cítí naději, že to může zafungovat, vnímá to jako legraci a hru. To oceňuji a ptám se, co konkrétně si tedy odnáší.



Petra shrnuje: mít reálné požadavky na děti, být si vědoma toho, proč chce, to co chce, jak s dětmi zvládat sebe – zůstat v klidu a zachovat si nadhled. Já přináším téma věřit si, mít právo mít požadavky na děti. Takhle snadné to je, ale je to tvrdá práce.

„Můžu donekonečna chodit na terapii, ale když si to neodpracuji, tak se nic nezmění. A můžu mít hezčí vztahy a výsledky a změny vidět jsou,“ říká Petra.

Povídáme si o pocitu vděčnosti vůči rodičům jejím i manželovým, a o tom, že si bude všímat toho, co se daří, protože toho není málo. K tomu se připojuji, protože i ona jako máma má mnoho věcí, které fungují a že v košíku jablek je hodně těch zralých a krásných, a naopak jen velmi málo těch trochu natuklých. Zároveň žádný košík není dokonalý. Zároveň ona má ten bonus výjimečnosti, že chce na sobě dál pracovat a to je výjimečné a jedinečné. Že ona je ten poklad.

Loučíme se, já Petře jako dárek věnuji svoji knížku. Domlouváme se, že Petra již další téma nemá a aktuálně má vyřešené vše, co potřebovala. Když se situace změní, může se vždy znovu ozvat. Ještě si ověřuje, že může dát doporučení na mě kamarádce, která řeší úmrtí v rodině a jestli i tím se zabývám. Přikyvuji, že nejen mateřství tady v Akademii řešíme a děkuji za to, že mě Petra chce doporučit.

## **Shrnutí toho, co bylo terapeutické**

- Bezpečí a připojení
- Udržení neutrálního až zvědavého postoje bez nutnosti kontroly „Neutralita podporuje postoj respektující zvědavost, v protikladu k jistotě kauzality a k morální pozici vlastní nadřazenosti“ (Schlippe, 2006)
- Skonči včas. (10+1 vodítek, Ludewig, 2011)
- Ukončení spolupráce. Petra rozumí tomu, co jí pomohlo, má vůli si to ověřovat a zkoušet ve svých významných vztazích, umí situaci řešit vlastními silami, respektive umí si poradit a cítí, že se vše zlepšilo a v současnosti další pomoc nepotřebuje. (Úlehla, 2009)
- Oceňování
- Zkompetentňování

# Zhodnocení procesu

## Co se podařilo (dosažené efekty):

- Petra získala nový pohled na prožívání emocí syna, reflektovala, že problémem není jeho vztekání ale její prožívání tohoto vzteku. Toto uvědomění možná způsobilo, že jako „zázrakem“ synovy záchvaty vzteku ustaly.
- Petra si uvědomila, že se bojí, že její rodiče odmítnou vnuka jako kdysi odmítli ji.
- Zkompetentnění v mateřské roli.
- Vytvoření bezpečného prostoru i pro sdílení náročných a intimních věcí. Vyslovit trápení, které si klientka nesla mnoho let v sobě a nikomu to neřekla, sdílení ji přineslo úlevu.
- Představila si, že odpouští rodičům a pustila svá trápení.
- Přestala se vnímat jako špatný člověk.
- Na první sezení táhla kočárek do schodů sama, na druhém požádala o pomoc, na třetím již automaticky čekala, až přijdu a pomohu jí.
- Zažila přijetí v mateřské roli, uvědomila si, že může přicházet se synem a že jsou oba přijímáni, že ať potřebuje kojit, nosit, nechat ho ležet na zemi – vše je možné, přirozené a v pořádku...
- Získala nový pohled na přístup svých rodičů, především matky, nově vidí, že ji matka velmi podporuje a respektuje její výchovu.
- Celkově se proměnil její vztah s rodiči. Návštěva u rodičů i s dětmi je fajn. Syn nemá záchvaty vzteku, ona přestala mít obavy.

## Co fungovalo (a podílelo se na efektu terapie):

- Připojení a bezpečí
- Přijetí Petry v její mateřské roli, že ať potřebuje kojit, nosit, nechat ho ležet na zemi – vše je možné, přirozené a v pořádku, že ani použitá plena nevadí
- Méně je více, klientka měla velký prostor k vlastním úvahám
- Zkompetentňování (zplnomocňování).
- Vzdělávání<sup>7</sup>, že Petra má se synem jiný vztah, než ona měla se svým otcem. To, co prožívala ona s otcem, nebude zažívat její syn, protože on má ji a manžela.

---

<sup>7</sup> Profesionální způsoby pomoci: doprovázení, vzdělávání, poradenství, terapie (Úlehla, 2009)

- Zjišťovací otázky, konstruktivní otázky, srovnávací otázky a odpovědi zaznamenávané na flip chart.
- Reflektování
- Metafory
- Skončí včas a jednež úsporně.
- Respekt k tomu, že klient vnímá problém jako vyřešený.

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

- Málo jsem oceňovala klientku. Za úvahu stojí i to, že pokud klienti baží po uznání autorit, jestli ocenění nemohou vnímat jako uznání a není naopak žádoucí je oceňovat méně.
- Při práci nebyly využity cirkulární otázky. Co by řekl otec, kdyby tady s námi seděl, o tom, jak mluvíte o nepřijetí?
- Na třetím sezení jsem mě stále napadaly otázky, jak moc má Petra vyřešený vztah s rodiči v kontextu výchovy. Ptala jsem se, jestli to má vyřešené. Ale již jsem se neptala, jak to má vyřešené, jak se to pozná, kdo to pozná a podle čeho...to vše zůstalo nevyužito...
- Některé termíny a vyjádření Petry, na které bych se více doptávala (vyšlapování, uznání od otce apod.), by mohly přinést rozšiřující pohledy a nové nasvícení situace.

## **Co jsem se naučila (a dělám už jinak než na začátku výcviku)**

Dlouho jsem hledala tu nejvhodnější terapeutickou práci. Původní práci s klientem Karlem, jsem se nakonec rozhodla nedokončit a místo ní zvolila příběh klientky Petry. Měla jsem tak nějak dojem, než jsem ji začala detailně psát, že bude lepší. I v této najdeme důvody, proč hledat jiný případ. Bylo ještě trochu času začít psát práci další. Ale pak už jsem si řekla dost. To nejdůležitější, co jsem se za těchto pět let výcviku naučila, je jít s kůží na trh, a prezentovat něco, čemu vnitřně věřím, a co bylo dobrou profesionální prací, se kterou je spokojen klient, i když se nejedná o učebnicovou kazuistiku.

Naučila jsem se, co je to víra, bez které dle mého názoru dobrá terapie nejde dělat. Víra v sebe a z toho vyplývající víra v klienty. Pamatuji si na ukázkou z knihy Terryho Pratchetta Čaroprávnost (str. 52-58), kterou nám četl Ivan. A ačkoliv mě

zasáhla již na tom první sezení, mám pocit, že teprve nyní jsem si uvědomila ten pravý význam. Až nyní jsem ji pochopila nejen hlavou, ale i srdcem.

Každá terapie je jedinečná a v každý okamžik vymyslíme sto a jeden způsob, jak ji vést znovu, jinak a lépe. Naučila jsem se, že teorie, vědomosti a praxe jsou nezbytné, proto se nikdy nepřestanu vzdělávat. Můžeme o nich vést diskuse, můžeme na ně nahlížet z mnoha úhlů pohledu, ale hlavní esencí je víra a pokora. Věřit v sebe, ve svou intuici (nebo jak to chceme nazvat) a jedinečnost. Když pracujeme s opravdovou pokorou, máme odvahu riskovat a přinášet do terapie možná něco nového a netradičního. Díky tomu získají sebedůvěru naši klienti a dokážou si se svým trápením poradit.

Jak praví klasik: „Většina lidí se uzdraví sama skoro z každé nemoci, pokud se pevně rozhodnou, že se chtějí uzdravit, a je na tobě, abys jim dodala tu chuť a sebedůvěru.“ Pohládila Esk po ruce tak přátelsky, jak to jen uměla. „Ty jsi na to ještě kapku mladá,“ pokračovala, „ale až budeš trochu starší, zjistíš, že většina lidí nevyleze ze světa, který si vytvořili ve vlastní hlavě. Ty taky ne...“ dodala trochu tajemně.

Slyšela jsem názor, že terapie je o jedné větě. Jedné klíčové otázce. Otázka je, jaká zajistí perturbaci systému klienta a zároveň nenaruší připojení. A kdo by za jednu otázku zaplatil. Pro mě pět let bylo o sebedůvěře, transparentnosti, schopnosti pojmenovávat myšlenky a prožívání a dovolit si je přinášet do terapie. A to by bez sebedůvěry nešlo. Takže díky, Bábi.

Zůstávám laskavá a odvážná. Odhodlaná doprovázet nějaký čas klienty na jejich cestě s plným vědomím, že se naše cesty na chvíli potkávají, aby se po čase zase oddálily. Pokorná v tom, že jedna věta může změnit klientovi život a jen on a čas ukáže jakým směrem a co všechno se díky mávnutí motýlími křídly v jeho životě změnilo.

## Literatura

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

GJURIČOVÁ, Š., Kubička, J., 2009. Rodinná terapie, Systemické a narativní přístupy 2. doplněné a přepracované vydání. Praha: Grada

LEVINE, P.A., 2019. Němé zpovědi. Praha: Maitrea

LUDEWIG, K., 2011. Základy systemické terapie. Praha: Grada

MATURANA, H.R., Varela F.J., 2016, Strom poznání. Praha: Portál

SATIR, V., 2007. Společná terapie rodiny. Praha: Portál

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

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

WATZLAWICK P., Bavelasová J.B, Jackson D.D. 2019. Pragmatika lidské komunikace. Brno: newton Books.