

**PSYCHOTERAPEUTICKÝ VÝCVIK**

**UMĚNÍ TERAPIE**

UT16

(2016 – 2021)

**ZÁVĚREČNÁ KAZUISTIKA**

Klára Palme

Český Šternberk, podzim 2021

## **Poděkování**

Mé upřímné poděkování patří všem, kteří mne na cestě stát se systemickou psychoterapeutkou provázejí, inspirují, učí, podporují.

## **Osnova:**

<b>1. Úvodní informace</b> .....	<b>4</b>
1.1 Cíl a struktura předkládané práce .....	4
1.2 Základní informace pro vhléd do kazuistiky .....	5
1.3 Před začátkem terapeutické služby .....	5
<b>2. Dojednávání zahájení terapeutické spolupráce</b> .....	<b>7</b>
<b>3. Terapeutická sezení – popis a reflexe terapeutky</b> .....	<b>7</b>
3.1 První sezení 23. 6. 2020 (Monika) .....	7
3.1.1 Reflexe prvního sezení.....	8
3.2 Druhé sezení 29. 6. 2020 (Luboš).....	9
3.2.1 Reflexe druhého sezení .....	10
3.2 Třetí sezení 13. 7. 2020 .....	11
3.3.1 Reflexe třetího sezení .....	12
3.4 Čtvrté sezení 27. 7. 2020 .....	13
3.4.1 Reflexe čtvrtého sezení .....	15
3.5 Páté sezení 10. 8. 2020 .....	15
3.5.1 Reflexe pátého sezení.....	18
<b>4. Ukončení terapie a zpětná vazba</b> .....	<b>19</b>
<b>5. Závěrečná reflexe</b> .....	<b>20</b>
5.1 Reflexe představené terapeutické práce.....	20
5.2 Reflexe předkládaného textu .....	21
<b>Seznam použité literatury</b> .....	<b>24</b>

## 1. Úvodní informace

### 1.1 Cíl a struktura předkládané práce

V tomto textu představuji prostřednictvím vybrané kazuistiky mou **systemickou terapeutickou práci s klienty v párové terapii**. Cílem textu je ukázat na konkrétním případě jak uvažuji a jak pracuji jako psychoterapeut, který nabízí a poskytuje systemickou psychoterapii.

Terapeutickou službu poskytuji v rámci skupiny kolegyň z výcviku. Tato skupina má nesmírný podíl na skutečnosti, že jsem se mohla stát terapeutkou. Ve výcvikové skupině UT16 se sešlo 35 frekventantů a nám se stalo, že jsme se prostě potkaly, 5 žen, které začaly intuitivně spolupracovat, podporovat se. Před čtyřmi lety jsme udělaly důležitý krok, založily jsme spolek Centrum Komunikace z.s. Jedná se o institucionalizovanou podobu naší spolupráce, zároveň má každý terapeut své svobodné působení, na to jsem hrdá a je mi v tom moc dobře. V rámci této skupiny jsem získala během svých terapeutických prvotin nedocenitelnou podporu. Začaly jsme sdílet společné prostory na krásném místě na Vinohradech, následně jsme vytvořily další konzultační místnost v centru Liberce, a jak se během terapeutické praxe člověk setkává s novými lidmi z oboru, máme také kolegyni v Jičíně a Turnově. Nyní jsme tedy tým sedmi terapeutek a jedné supervizorky. Každá z nás tu má své místo, posíláme si navzájem klienty, máme rychle dostupnou intervizi, v týmu máme supervizorku. Každá z nás pracuje na sebe, rozhoduje si sama o svém čase, klientech, cenách. Pro mne neuvěřitelně vzácné uskupení, které mi nesmírně pomohlo v začátcích a pomáhá dál. Tolik vsuvka k mému terapeutickému zázemí, vytváří mi pocit bezpečí, proto mu zde dávám prostor.

Aby předkládaná práce byla přehledná, držím se od počátku jednoduché struktury. Pro čtenáře začínám v kapitole 1.2 tím, že shrnuji velmi úsporně základní anamnestická data, abych tak umožnila základní vhled do této kazuistické práce. V kapitole 1.3 popisuji a i blíže vysvětluji důležité faktory, které předcházely začátku terapeutické práce s klientkou, resp. s klienty a to jen taková, která ihned na začátku ovlivňovala mé terapeutické přemýšlení, rozhodování.

Následně již strukturuji text tak, jak strukturuji každou svou terapeutickou práci. Začínám **dojednáváním**, následují terapeutická setkání (**průběh terapie**), která zde vždy nejdříve popisuji a v následující podkapitole reflektuji každé setkání zvlášť. Pokračuji popisem **ukončení terapie**, závěrečným shrnutím a připojuji seznam použité literatury.

## 1.2 Základní informace pro vhled do kazuistiky

**Klienti, Monika a Luboš<sup>1</sup>, jsou spolu 47 let. Posledních 5 let probíhá značná a pro oba zátěžová partnerská krize, kterou manželé vyřešili dohodnutou roční odlukou.**

**V době začátku naší práce jsou klienti v odluce 6 měsíců, každý bydlí jinde,** občas se potkávají, komunikují spolu zejména ohledně dětí a nechávají si vzájemně čas a prostor pro zpracování krize. V původním domově zůstal klient, klientka odešla do podnájmu v jiném, ale blízkém městě. V párové krizi není nikdo třetí. V manželství se narodili 3 synové, jsou dospělí, zcela samostatní, mají své rodiny. Klient je v důchodu, klientka pracuje na částečný úvazek. **Iniciátorkou terapie je klientka,** nejprve hledá službu pro sebe, po prvním setkání, kdy bylo patrné, že se jedná o vztahové téma, souhlasí s terapií párovou.

**Služba trvala od června do srpna 2020, proběhlo celkem 5 setkání, oddělená i společná. Terapie byla ukončena pro naplnění zakázky.**

## 1.3 Před začátkem terapeutické služby

V zimě 2018 jsem pracovala tři měsíce v poradně (reg. sociální služba) jako rodinný poradce-psychotherapeut. Jednalo se o velkou organizaci, která měla celou řadu poboček. Mé zázemí bylo na pobočce, kam se jednou za čas (cca 1x za 4-6 týdnů) sjížděli kolegové a kolegyně z okolních menších poboček na společné setkání, které mělo podobu porady s přesahem do intervizních setkání. Na jedné takové poradě mi byla představena kolegyně Monika, ta mne ihned po ukončení setkání požádala o sezení s vysvětlením, že je v akutní krizi. V organizaci bylo zvykem, že si pracovníci tykají, což se při vzájemném představení na poradě dohodlo. Tak se stalo, že si **s Monikou tykám, i když se osobně nijak neznáme.**<sup>2</sup> Hodinové sezení proběhlo ihned po poradě. Tématem bylo čerstvé napadení sousedem, které se stalo den před naším sezením, napadání mělo letitý průběh, nejednalo se novou zkušenost. Rozhovor jsem vedla jako krizovou intervenci, další setkání nebylo domluveno. Po této jednorázové konzultaci, ke které došlo spontánně, jsem z organizace přešla do jiné poradny v jiném městě a s Monikou jsem se již neviděla.

V létě 2019 mne oslovil jeden ze synů Moniky, hledal pro sebe individuální terapii. Dohodli jsme společné sezení, po mapování a hledání zakázky jsme dojednali párovou terapii, kam pár docházel cca 6 měsíců, terapie byla ukončena pro naplnění zakázky. V době, kdy jsem pracovala se synem Moniky a jeho manželkou, jsme s Monikou nebyly v žádném kontaktu.

---

<sup>1</sup> Jména jsou z důvodu zachování anonymity pozměněna.

<sup>2</sup> Jak jsem řešila téma tykání v terapii, popisují níže.

V červnu 2020, tedy cca rok a půl po našem jednorázovém setkání v poradně, mi přišel od Moniky email, ve kterém vyjádřila přání docházet ke mně na individuální terapii. V krátkém textu psala o potřebě podívat se na hlubší věci, které jsou dle jejích slov „jen její“, zároveň však zmínila pravděpodobný přesah do párové práce. Nabídla jsem Monice termín a tak začalo dojednávání naší společné práce.

**Tykání.** Fakt, že si s klientkou tykáme, v mé terapeutické práci neznám (kromě práce s dětmi pod cca 12 let). Přiznávám, že kdysi dohodnuté tykání mne v situaci, kdy jsme začaly dojednávat terapeutickou spolupráci, velmi znepokojovalo. **Myslím na své bezpečí. V metafoře výtahu zajišťuji bezpečné přízemí.**<sup>3</sup> Běží mi hlavou, že **jedním z nejdůležitějších aspektů psychoterapie je terapeutický vztah.** Ten formuje **profesionální chování terapeuta, jež zahrnuje postoj neutrality vůči klientovi.** Proto ctím vykání u dospělých osob v terapii (i když se mi již mnohokrát stalo, že mi klient navrhl tykání), dosud jsem si myslela, že tykání do terapie nepatří. S ohledem na kontext našeho seznámení se s klientkou, byť se skutečně osobně neznáme, jsem cítila určitou nepohodu a zvýšenou vlastní ostražitost, abychom s klientkou od počátku tvořily **jednoznačně vztah terapeutický**, který bude pro obě strany srozumitelný, bezpečný, jasně definovaný. **Systemická terapie klade velký důraz na to, jak se terapeutický vztah vytváří.** Vždy, když znejistím, **opřu se primárně o silnou pětku<sup>4</sup> a o své kolegyně<sup>5</sup>.** Před dohodnutým prvním sezením jsem tedy využila intervizi od kolegyně z našeho týmu. Ty se shodly na tom, že by **v zájmu připojení** o této skutečnosti hovořily ihned na začátku prvního sezení a reagovaly by dle rozhovoru. Slyšely mou obezřetnost, ale zároveň mi připomínaly **připojení, které již začalo naším prvním sezením před rokem a půl**, vedly mne k reflexi reakce klientky a reflexi vlastního prožívání. Na začátku prvního sezení jsem téma tykání pojmenovala, dohodly jsme se s klientkou, že v něm budeme pokračovat. V této zkušenosti byl zajímavý ještě jeden fakt, z původně individuální terapie, o kterou měla klientka zájem, se stala terapie párová. Musela jsem tedy v procesu řešit tuto, pro mne palčivou otázku, znovu, neboť se k naší práci připojil manžel klientky. Znovu jsem využila intervizi, již jsem byla mnohem klidnější. Na společném setkání jsem stručně popsala, že tykání je pro mne v terapii nezvyklé, ale pro sladění jsem tykání navrhla i manželovi klientky, když jsme začali pracovat v páru. Ten to přivítal a při reflexi celé práce musím konstatovat, že tykání nehrálo významnou roli v naší společné práci, rozhodně to službu nijak neohrozilo.<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Pražský výtah, metafora výtahu od V. Strnada: přízemí = terapeutovo bezpečí, první patro = klient má vždycky pravdu, druhé patro = práce na společném tématu.

<sup>4</sup> Silná pětku, neustále reflektuji, zda mám (tvořím) připojení, bezpečí, když to lze, tak potvrzuji, oceňuji, zplnomocňuji.

<sup>5</sup> Dostupnost intervize mám v rámci našeho týmu prakticky neustále (telefon, email).

<sup>6</sup> O vykání/tykání hovoříme v okamžiku připojení se manžela klientky (druhé sezení, 89:09)

## 2. Dojednávání zahájení terapeutické spolupráce

Dojednávání služby proběhlo s Monikou přes emailovou komunikaci. Dohodly jsme místo a termín prvního setkání.

K poskytnutí veškerých nezbytných informací spojených se službou (místo, cena za službu, mé vzdělání a mé přemýšlení v terapii) využívám webové stránky<sup>7</sup>, kde je vše přehledně na jednom místě. Tam jsem Moniku odkázala a ujistila jsem ji, že mi může položit jakékoli otázky ještě před prvním setkáním. Takto postupuji se všemi svými klienty.

## 3. Terapeutická sezení – popis a reflexe terapeutky

### 3.1 První sezení 23. 6. 2020 (Monika)

Na první setkání s novými klienty si vždy nechávám dvě hodiny, není povinné absolvovat celé dvě hodiny, my dvě jsme je však zcela využily.

Sezení otevírám já, po přivítání, usazení, nabídce vody, čaje či kávy se ujímám slova jako první. Popisuji, jak první setkání probíhá, osvětluji pravidla terapie, ptám se klientky, zda má otázku na mne či na proces (má mantra). Nyní otevírám téma ohledně tykání, jak je popsáno výše.

**Následně začínám zjišťovat, proč se potkáváme, k tomu využívám Andersenovské otázky.<sup>8</sup> Cílem mého dotazování je, řečeno systemicky, začít zjišťovat zakázku.<sup>9</sup>** Potřebujeme vědět, čím se máme v terapii zabývat, jde o obě strany, co potřebuje klientka (zpravidla objednávka, žádost) a co můžu nabídnout já v roli terapeuta.<sup>10</sup> Po celou první konzultaci hojně naslouchám, během poslouchání nahrávky si uvědomuji, že jsem velmi úsporná, mluvím skutečně velmi málo. Klientka hovoří plynule, je patrné, že má v hlavě připraveno, co potřebuje říci, řeč má jasnou strukturu, drží se „časové osy“, je popisná, jde do detailů, věnuje se svému prožívání, hovoří o emocích. Během klientčina vyprávění naslouchám a dávám neverbálně najevo, že mne zajímá, zapisuji si důležité informace a občas shrnuji řečené. Dvě třetiny konzultace klientka vypráví. Zdá se to možná hodně, ale protože vyprávění má strukturu, téměř do toho nezasahuji. Když přijde chvíle, kdy klientka popsala, co ji do terapie přivádí, začínám shrnovat a zjišťovat, na čem budeme konkrétně pracovat.

---

<sup>7</sup> www.centrumkomunikace.cz

<sup>8</sup> VON SCHLIPPE, A. SCHWEITZER, J. *Systemická terapie a poradenství*. Cesta, Portál, 2006

<sup>9</sup> LUDEWIG, K. *Základy systemické terapie* (2011), s. 69 Práce se zakázkou – problém – žádost – zakázka - smlouva

<sup>10</sup> Můj terapeutický klobouk, zaměření na rozdíl mezi objednávkou a zakázkou. Ne vše, co si klient přeje, můžu v roli terapeuta nabídnout.

S ohledem na rozsah této práce se pokusím popsat to podstatné (logicky z mého pohledu), co jsem zachytila. Klientka přichází dle svých slov do individuální terapie, aby se podívala na své dětství, doslovně říká: „... *terapie by se měla týkat mého vnitřního dítěte.*“ Po cca hodině sezení se ptám, **co tady máme spolu dělat?** Uvědomuji si, že jde o vztahové téma a zároveň respektuji, že klientka mne oslovila v tématu individuálním. Proto pečlivě ověřuji zakázku. Tu nakonec definuje sama klientka a hovoří již „párově“ – komunikace s manželem a podmiňování ve vztahu. Jsem trpělivá a jdu do větších konkrétností, jak klientka změnu pozná?<sup>11</sup> Jdeme pomalu, ale rodí se konkrétní představa. **Klientka říká, že spolu prostě neumí mluvit a komunikace by měla být bezpečná.** Komunikace ve vztahu nešla (resp. dařila se ta praktická, o dětech apod.) „... *já (klientka) potřebuji sdílet, manžel to neumí, když jsme se začali dohadovat, on se šel napít (alkohol), já jsem tíhla ke kartám, duchovnu, ezo skupinám*“ (zdroj klientky, který se v sezeních hojně objevuje). Dál „kutám“ konkrétní obraz změny a věnuji se tomu do konce sezení. V terapii vždy pracuji se změnou. Protože jsem v párovém tématu a je tu klientka sama, využívám cirkulární otázku a ptám se, co by řekl Luboš na změnu, na které chce pracovat Monika? **Cílem je ověřování – individuální nebo párová práce? Klientka začíná používat jazyk „my potřebujeme.“** Mluví o společné terapii, sděluje, že to i manželovi již řekla. V závěru sezení se ještě objevuje **téma místa**, Monika hovoří o potřebě vytvořit nové místo k bydlení, konkrétně popisuje proč, je zřejmé, že se jedná o významné téma a v další práci se ukazuje jako klíčové.

Při ukončování prvního sezení shrnuji a domlouváme se, jak dál. Klientka se ptá na podobu párového sezení, zde upozorňuji, že se již nelze vrátit k individuální terapii (vysvětluji právě s ohledem na původní žádost klientky, kdy hledala individuální terapii pro sebe). Monika přizve svého muže do párové terapie, předá mu na mne kontakt.

Při poslechu nahrávky slyším, jak jsem se po tom všem „stěžování“<sup>12</sup> zeptala klientky, jak by jedním slovem popsala vztah? Řekla: „**Osudový**“.

### 3.1.1 Reflexe prvního sezení

Během setkání jsem hojně naslouchala. Čím více klientka hovořila, tím více jsem si uvědomovala, že mne oslovila pro individuální práci, já tam však slyšela neustále vztahové téma. Běželo mi hlavou, že by bylo dobré na konci sezení vědět, na čem pracujeme a jak – samy nebo párově? Proto jsem během konzultace kladla otázky, které pomáhají definovat zakázku a

---

<sup>11</sup> Preferovaná budoucnost, získávám představu klientky (Shazer, Dolan, 2014), kam chce v terapii jít a jak pozná změnu?

<sup>12</sup> Stěžování klienta nevnímám negativně, vím, že pomáhá nechat stížnosti popsat, zároveň hlídám, abychom neměli v sezení jen stěžování.



způsob naší práce dál. To se na konci sezení podařilo, končily jsme s tím, že klientka nabídne svému partnerovi párové setkání.

**Hlavní linkou mé práce je silná pětka,**<sup>13</sup> během prvního sezení jsem neustále pracovala na bezpečí, připojení, to se mi od počátku jevilo, že se nám daří. Připojení ke klientce začalo již při krizovém sezení před rokem a půl a navíc pravděpodobně pocit bezpečí Moniky, víry v naši práci pomohla terapeutická práce se synem klientky, která byla synem reflektována pozitivně, o tom Monika několikrát hovoří na našich sezeních. Přes tento začátek opečovávám připojení nadále, nepovažuji ho za jisté. Během shrnování oceňuji a zplnomocňuji.

Při poslechu sezení jsem zachytila dobrá i slabá místa, dnes bych se více držela Andersenových otázek. Následování<sup>14</sup> bylo užitečné, sloužilo připojení, klidnému a zároveň věcnému mapování, v dalších sezeních již klientka nepotřebovala tak velký prostor. Občas zbytečně vysvětluji, když to slyším na nahrávce, nejsem ráda. Asi jsem vnímala prostor pro edukaci, slyším to spíše jako poučování, to mi skutečně velmi vadí. Vždy jsem si myslela, že to nedělám, když zachytím na násleších „mentorování,“ tahá mne za uši, rozčiluje mne, tady jsem to ale dělala, bohužel. Ocenila bych se za to, že jsme dokázaly dohodnout změnu individuální terapie v terapii párovou a podařilo se popsat zakázku Moniky, která se časem dále specifikovala, ale na konci prvního setkání měla již poměrně jasné obrysy.

### **3.2 Druhé sezení 29. 6. 2020 (Luboš)**

Po prvním setkání s Monikou mi zatelefonoval Luboš. Požádal mne o možnost pracovat párově, ale rád by přišel na první sezení sám, aby měl stejnou „startovní čáru“ jako Monika. Domluvili jsme termín a sešli jsme se. Domlouvání a úvodní mantra proběhla standardně.

Setkání otevírám otázkou Andersena, ptám se na cestu klienta do terapie a začala jsem naslouchat, abych zjistila, co Luboš očekává ode mne, co očekává od terapie? Klient ihned začíná vyprávět a popisuje nějakou situaci, které vůbec nerozumím. Po pár minutách vstupuji do hovoru a přiznávám, že jsem ztracená. Snažím se zjistit, o čem Luboš vlastně mluví a začít chytat souvislosti.<sup>15</sup> Klient mluví překotně, zdá se, že mi chce nabídnout mnoho informací, ale pro mne jsou tak nesouvislé, že se v tom nadále ztrácím. Proto se od počátku doptávám, vstupuji do hovoru mnohem častěji než u Moniky. Klient mluví o různých časech, hovoří o bydlení, práci, nevěře, mamince Moniky, vše je v různých časech, zpřeházené a nesourodé. Jsou patrné

---

<sup>13</sup> ŠIMKOVÁ, Lenka, Silná pětka, Studovna systemiky. (připojení, bezpečí, potvrzování, oceňování, zplnomocňování)

<sup>14</sup> 7+1 vodítek pro rozvíjení terapie, vedení/následování. Následuji klientčino vyprávění, vedu doptávání tak, abychom došly k pojmenování společného tématu, na kterém budeme pracovat.

<sup>15</sup> 7+1 souvislosti

velké emoce. **Přemýšlím, jak nechat klienta mluvit, naslouchat (připojování) a zároveň se v tom neztratit.** Je to pro mne dost pracné.<sup>16</sup>

Zatímco Monika mluvila hodně o sobě, Luboš mluví od počátku o tom, jaká je jeho žena. Přestože si hodně „stěžuje“, dává velmi najevo, jak je s ní propojen, říká, že ji přes všechno, co se stalo, miluje. Velkým a velmi bolavým tématem je nevěra ženy, o které se dozvěděl po letech, a spustila těžkou a vleklou krizi, která trvá poslední čtyři roky. Luboš říká, že je přesvědčený, že se manželka k němu vrátit nechce. **Stále se snažím naslouchat a zorientovat se v tom, co se děje, co kdo potřebuje a jak by mohla naše práce tady být užitečná.**<sup>17</sup> Každý prožívá své individuální téma, Luboš zde projevuje silné emoce (zrcadlím), nejvíce bych řekla, že je patrná bolest spojená s nevěrou. Dá se říci, že první půlka sezení je hodně o stěžování. **Ptám se tedy na to, co bylo v partnerství dobré? Kdy bylo Lubošovi dobře?** V hlavě mám potřebu vytvořit prostor, kdy se nedějí jen těžkosti, které oba prožívají poslední 4 roky, jdu po výjimkách.<sup>18</sup>

Na prvním sezení s Monikou jsem položila otázku, parafrázuji: „ **... lze jedním slovem popsat váš vztah?**“ Tu samou otázku jsem dnes položila Lubošovi, cílem bylo zpřehlednit řečené, a zároveň odstoupit od stěžování, chvíli přemýšlel a pak řekl: „**Štěstí.**“ Silný okamžik, klient je dojatý (je to patrné v hlase), mne se to také velmi dotklo.

V závěru tohoto sezení přichází Monika, máme ještě 15 minut, domlouváme další postup. Oba se shodují, že chtějí pracovat párově a příště přijedou spolu. Domlouváme termín. V této fázi **otevírám téma tykání.** S Monikou si tykám (první sezení), s Lubošem jsem si vykala (druhé sezení) a nyní se setkáváme společně, shodujeme se na tom, že budeme pracovat párově, **osvětluji tedy „problém“ tykání/vykání, po dohodě sjednocujeme tento aspekt a domlouváme společné tykání.** Klienti odchází společně, sejdeme se za cca 2 týdny.

### 3.2.1 Reflexe druhého sezení

Uvědomuji si, že bylo velmi překotné. Nejvíce jsem se snažila udržet orientaci ve vyprávění Luboše, snažila jsem se citlivě vstupovat a shrnovat, abych zároveň tvořila připojování. Až v poslední třetině času se mi daří držet u otázky „ **... na čem budeme pracovat?**“ a ač od ní klient občas odejde, vracím ji znovu, **potřebujeme definovat zakázku.** Jak jsem prošla sezením s Monikou a nyní poslouchám Luboše, držím se toho, že musíme všichni rozumět

---

<sup>16</sup> 7+1 vedení/následování, jsem v řeči klienta ztracená, obecně v terapii raději následuji, ale nejde to, proto více vedu rozhovor, abychom došli k pojmenování společného tématu, to vše s vědomím nezbytnosti vytváření bezpečí a dobrého připojení

<sup>17</sup> Shrnování a otázky typu: „Jak by to vypadalo, abychom mohli skončit?“

<sup>18</sup> Mám v úmyslu překlomit stížnosti a posunout se k tomu, co v partnerství funguje? Co by se nemělo měnit?

tomu, proč se potkáváme, na čem pracujeme, kam jdeme, jak to bude vypadat, abychom mohli skončit? Luboš říká: „... *pracuji na tom, abych se odpoutal.*“ Ptám se, co to znamená? Chvilí vysvětluje a ihned mluví o tématu zpracování nevěry, to by potřeboval. Opět se doptávám. Pak hovoří o tom, že chce vztah zachránit. Je to velmi proměnlivé, je plný emocí. V závěru sezení shrnuji řečené a domlouváme další postup.

### 3.2 Třetí sezení 13. 7. 2020

Po přivítání, zajištění pohody (káva...) začínáme pracovat. Jsem připravená držet od počátku linku, aby se mi to nerozpadlo. Cílem je nevytvořit prostor pro stěžování, nýbrž prostor pro změnu. Proto otevřeně hledám společné téma, **na čem tady budeme společně pracovat?** Dnes nezačínám otázkou, jak se klienti měli v mezidobí, což často dělám, bojím se, že to zabere hodně času, i když vím, že se budu během sezení doptávat. Proto začínám otevřeně sdělením, že potřebujeme všichni tři rozumět tomu: „... *kam v terapii jdeme? Co potřebujete, aby se tu stalo, abyste řekli, že bylo užitečné sem chodit? Terapie je změna, jakou změnu klienti potřebují?*“

„**Přemýšleli jste nad tím, pro co si sem vlastně jdete?**“ U této otázky zůstáváme velkou část sezení. Neúnavně hledáme společnou zakázku, dojednáváme cíl párové terapie.

Začíná **Monika**, na mou otázku odpovídá: „**Naučit se spolu komunikovat správným způsobem.**“ Popisuje, co dle ní znamená „*správný způsob komunikace.*“ Říká, že se v mezidobí terapeutických sezení s Lubošem 3x sešli a mluvili spolu právě o tom, jak spolu komunikují. Nechávám prostor pro sdělení Monice, Luboš naslouchá. Shrnuji sdělené Monikou, zda tomu dobře rozumím (připojování, zakázka), ona mi potvrzuje, případně doplňuje vše, aby byla změna definovaná. Ptám se, zda má Monika představu, **jak by to mělo vypadat?** Jsem potěšena, neboť říká, že **včera s Lubošem zažili to, o čem mluví, uměli spolu mluvit.** Zůstávám u toho dlouho, neboť to, že klienti již změnu zažívají, považuji za dobrý základ pro naši práci.<sup>19</sup> Když situaci Monika popisuje, **Luboš se přidává a potvrzuje, že včera zažili příjemný čas.** Zůstávám u toho, snažím se, aby se na sezení vytvořil „*obraz změny.*“ Pokládám Monice otázku: „... **jak poznáš, že už jste se naučili jinou komunikaci?**“ Přemýšlí a pak popisuje, v čem se cítí špatně.<sup>20</sup> Naslouchám a následně ji vracím zpět k otázce, na čem pozná změnu? Mým cílem je nevytvářet prostor pro to, co nefunguje, pro minulost, naopak udržet

---

<sup>19</sup> Zachycuji změnu, která je dle klientky pozitivní, je konkrétní, proto u ní zůstávám, může posloužit jako stavební kámen změny, na které tu pracujeme. U situace byli oba, o to lépe.

<sup>20</sup> Slyším, co nefunguje, vracím zpět změnu, obraz toho, co je dobré.

Moniku a naslouchajícího Luboše v obrazu změny. Vyplatilo se a Monika konkrétně popisuje, jakou změnu potřebuje.

Stejnou otázku a stejný prostor nechávám **Lubošovi**. Ten říká, že pro něj by bylo užitečné odházet s odpovědí na otázku: „*Budeme spolu nebo ne?*“ Říká zcela jasně, proto jsem tady, potřebuji to vědět.<sup>21</sup> Zároveň ventiluje své obavy z terapie, sděluje, že se cítí nevybaven, nejsem dost vzdělaný. Zachytávám tuto nejistotu, uvědomuji si nezbytnost vytvořit bezpečí<sup>22</sup> pro Luboše, otevřeně o tom mluvíme, zároveň vysvětluji proces terapie, zdá se to zklidňující a můžeme jít dál.

Celý zbytek sezení si klienti naslouchají, každý využívá svůj prostor, mnohé si vysvětlují, oba se soustředí na změnu, na budoucnost, i když se nám v různých fázích minulost vrací. Dokáží se ale zastavit, shodují se v tom, že věnovat se minulosti jim nepomáhá. Já po celou dobu vytvářím prostor pro sdílení, naslouchám a nezářídka parafrázuji a shrnuji.

Na konci sezení mi běží hlavou, jak to udělat, aby v této nové práci, která se děje, mohli klienti pokračovat? **Dávám jim tedy úkol.**<sup>23</sup> Reflektuji, co mi běží hlavou na konci sezení, vracím se v hlavě k zakázkám klientů, proto při vymyšlení úkolu vycházím z toho, co potřebuje Monika a co potřebuje Luboš (oba to popisovali na začátku třetího sezení). Monika věří, že pomůže změnit komunikaci, Luboš potřebuje vědět, zda se Monika k němu vrátí. Nabízím tedy úkol do dalšího sezení, které bude za dva týdny. Nabídla jsem klientům, **čeho se mají zdržet v komunikaci**, neboť během sezení byla celá řada bolavých míst, na která oba citlivě reagovali. Cílem bylo, aby v mezidobí zažili spíše posilující komunikaci, posilující chvíle, nedrásat bolavá místa.

Na konci sezení se ptám klientů, s čím odcházejí. Luboš říká, „... *mám nad čím přemýšlet*“ (je dojatý, nemůže pokračovat v řeči dál), Monika říká, že se jí otevírají bolavá témata, jsou moje, ne vztahová. Reaguji na to, že platí, že i v párové terapii je místo i pro osobní téma, způsob práce s tím bychom případně dohodli.

### 3.3.1 Reflexe třetího sezení

Sezení bylo dynamické, konkrétní, místy velmi citlivé. Při poslechu si uvědomuji, že přeformulovávám sdělení přes sebe, zdá se to užitečné. Snažím se tak maximum toho, co zaznělo, zachytit a při shrnování či parafrázování říci tak, aby to ten druhý mohl slyšet. Některá

---

<sup>21</sup> Lubošova konkrétní zakázka.

<sup>22</sup> Tvořím bezpečí, nabízím informace, jak v terapii pracuji.

<sup>23</sup> Musím přiznat, že úkol nebyl, zdá se, nijak promyšlený a věnoval se tomu, čeho se mají klienti zdržet. Odhaduji, že mne znervózněla představa, že se mezi sezeními budou hádat, vracet se do minulosti.

sdělení jsou pro klienty bolavá, jsem tam s nimi, podporuji oba v otevřené komunikaci, nakonec komunikace je zakázka.

Když jsem slyšela, jak jsem formulovala úkol – zdržet se něčeho, resp. nemluvit o něčem, byla jsem sama překvapená. Obecně nedávám úkoly v terapii často a nejsem si jistá, zda je to dobrý směr, myslím tím, říkat klientům, co dělat nemají. Nicméně úkol zazněl.

**Po sezení si zapisuji společnou zakázku a jsem ráda, že se nám podařilo ji konkretizovat tak, aby byla společná.** Oba potřebují odpověď na otázku, zda se k sobě mají vrátit. Monika vidí cestu k Lubošovi přes změnu v komunikaci, Luboš si přeje, aby se Monika vrátila, připojuje se k tomu, že jim změna komunikace může pomoci.

### 3.4 Čtvrté sezení 27. 7. 2020

Potkáváme se dle dohody společně po dvou týdnech. Pokládám na začátek tři otázky: „*Co se stalo mezi našimi sezeními?*“<sup>24</sup> *Jestli si klienti z posledního sezení něco odnesli a začali zkoušet? A otázka, jak využijeme čas dnes?*“ Reflektuji nahlas, že je to několik otázek najednou, dávám najevo, že u nich zůstaneme. Ptám se, kdo by chtěl začít?

Monika říká, že spolu šli na pivo, bylo to dobré. Luboš prý položil ženě otázku, co si od terapie slibuje? Monika řekla, nezávislý láskyplný vztah, když nad tím pak přemýšlela, došla nyní k názoru, že to s Lubošem nepůjde. V mezidobí proběhla na toto téma velká, silná výměna názorů. Dle Moniky byla ale plodná, intenzivní, „... *uměli jsme to vrátit, bylo to náročné, ale měla jsem dobrý pocit*“ (zachycuji změnu v komunikaci, byť spolu mluví o těžkých tématech a reflektuji ji nahlas). Mluvili spolu o minulosti, **držím se toho, zda komunikace vypadala jinak? Kutám, v čem ta změna byla, považuji to za místo, které by mohlo být posuvné.**

Luboš říká: „*Pokud se Monika nevrátí, nechci žít sám, někoho si najdu.*“ Monika mluví o tom, co to s ní dělá. Sama se pohybuje mezi tím, zda být partneri či přátelé. Když se dívá na Luboše jako na přítele, jde to, když si představuje, že se k němu vrátí, zatím to nejde. Říká, že potřebuje upracovat téma bezpodmínečnosti. Dlouze se doptávám tak, abych tomu rozuměla nejen já, ale by se v tom zorientovali zejména klienti.

Monika přináší téma vyjasnit si vztahovou zodpovědnost. Vadí jí, že Luboš říká, že za vztah nese 100% zodpovědnost Monika a chce o tom tady mluvit, protože toto tvrzení nepřijímá. Protože se tu objevuje více konkrétních témat, bojím se, abych vše zachytila, aby nic nezapadlo. Pro přehlednost používám flip, na který témata stručně zapisuji. Cílem je, aby oba viděli svá témata, a zároveň jsme v tom dokázali držet téma společné práce.

---

<sup>24</sup> Lepší otázka by byla: „Co se od minule změnilo k lepšímu?“

Luboš na mé výše uvedené otázky říká, že když odsud naposledy odjeli, byla na něj Monika milá. Zůstávám u toho, chci od Luboše vědět, jak to vypadalo? Popisuje doteky, hezké chvíle, ale za dva dny bylo vše zpět. Popisuje dlouze, co to s ním dělá a jak si nad tím přemýšlí, Monika trpělivě naslouchá, pak doplňuje své pocity. Když mluví jeden o sobě, doptávám se, jaký to má dopad na vztah, snažím se zpřehlednit systém, jak klienti ve vzájemné interakci vytvářejí vztah. Nemám větší ambice, než aby se klienti slyšeli, mohli nerušeně mluvit (doma je komunikace překotná, krátká, nedotažená).

Na konci sezení se ptám, co dál? Luboš říká: „*Já už nepřijedu.*“<sup>25</sup> **To mne šokuje, jsem opravdu překvapená, je to pro mne jeden z nejsilnějších okamžiků celé naší práce.**<sup>26</sup> Doptávám se, musím tomu dát prostor. Vidím i na Monice, že je překvapená. Luboš se zdá unavený a skleslý, říká: „... *to vcelku nemá význam, už jsem toho slyšel dost.*“ Doptávám se a ukazuje se, že Luboš očekává mou iniciativu: „*Ty jsi psycholožka, nahráváš si to, když vyhodnotíš, že mám přijet, přijedu.*“ Zůstáváme u toho, popisuji svou roli,<sup>27</sup> co může očekávat a co nikoli. Dávám Lubošovi najevo, že budu plně respektovat jeho rozhodnutí.

Pak se ptám **Moniky na shrnutí sezení.** Říká, že ji to, že Luboš už nechce na sezení přijet, nepřekvapilo. Opakuje, že chce individuální terapii a sděluje, že si myslí, že by jí měli projít oba, každý zvlášť. Také sděluje, že když si Luboš nezpracuje „svoje témata,“ nebude možné ve vztahu pokračovat, **dává jasně najevo, že teď se k němu nevrátí.** Mluví o zklamání, je patrné, že na konci sezení je tu přítomná velká skleslost.

Běží mi hlavou, že se to celé „přeskládává,“ snažím se být otevřená, „netlačit“ na párovou práci, „slyšet,“ co nyní klienti potřebují. Závěr sezení je značně emotivní, se mnou se toho také hodně děje. Při poslechu nahrávky slyším, jak je to pro mě těžký, snažím se asi „zachránit situaci“ a zase mentoruji, nehezky se to poslouchá. Na závěr říkám klientům, ať si dnešek nechají projít hlavou a ozvou se.<sup>28</sup>

Sezení končí tím, že Luboš říká, že příště přijedou spolu. Monika říká, že chce jedno sezení zvlášť. Nakonec se domlouvají, že přijedou sice spolu, ale chtějí každý hodinu pro sebe. Domlouváme termín a loučíme se.

---

<sup>25</sup> Čtvrté sezení, 86:30

<sup>26</sup> Cítím silnou emoci překvapení, šok, jsem chvíli ztracená. Myslela jsem si, že se nám společná práce daří a budeme pokračovat, klient ale říká, že už nepřijede. Nezbyvá mi, než se doptat a zjistit, čím to je? Co se stalo? Musím zpřehlednit situaci nejen pro sebe, ale také pro klienty. Otevřeně reflektuji své pocity, otevřeně hovořím o tom, co se mi honí hlavou, jdu „s kůží na trh.“ Když poslouchám nahrávku, cítím, že jsem měla strach, že to skončí. Ptám se, zda můžu já udělat něco pro to, aby mohli klienti pokračovat? Nabízím dveře otevřené.

<sup>27</sup> Pěstuji vytvořený vztah tím, že zpřehledňuji, kdo má co na starosti a znovu popisuji svou roli.

<sup>28</sup> GI, Silná pětka – zplnomocňuji, dávám najevo, že je to na klientech, dveře jsou otevřené.

### 3.4.1 Reflexe čtvrtého sezení

Sezení bylo oproti předešlým více konkrétní, oba klienti hovořili hodně otevřeně, bylo ale nesmírně dynamické. Chvíli se slyšeli a mluvili o sobě hezky, pak se na sebe zlobili. Klientům jsem v první půlce sezení nechávala hojně prostoru, druhý vždy pečlivě naslouchal, pak již více mluvili k sobě, nikoli přese mne, v tom jsem se cítila dobře, vnímala jsem to jako známku posunu. Mým cílem bylo od počátku udržet přehlednost naší práce, našeho společného cíle, proto používám flipchart a po tom, co oba klienti dostali dostatečný prostor na výše uvedené otázky, napsala jsem témata, která jsem „vytáhla“ na flip, zformulovala, před tím, než jsem to napsala, jsem si to u klientů ověřila. Tady si při poslechu nahrávky uvědomuji, že toto je způsob práce v mediaci – napsat témata na flip, hledat společná témata a pracovat dál, tuto formu běžně v terapii nevyužívám, tady jsem, pravděpodobně (píši to s velkým časovým odstupem) pracovala na připojení a opět na zpřehlednění zakázky. Teď si uvědomuji, že takto postupuji zejména v párové terapii, asi je to proto, že zakázky klientů mohou být a často jsou, odlišné, ale my musíme hledat společný cíl.

**Nejnáročnější a nejemotivnější část pro mne byla v posledních deseti minutách, kdy Luboš řekl, že již nepřijede, byla jsem v šoku.** Zdá se, že bylo užitečné ptát se, co se děje a nechat klientům zodpovědnost za to, co tedy dál? Bylo to pro mne těžké, vnímám to i z poslechu nahrávky, jsem překvapená a zdá se, že se snažím „zachránit situaci“, zase ten mentoring, nicméně na konci se vše zklidní a máme plán, jak dál.

### 3.5 Páté sezení 10. 8. 2020

Podoba dnešního setkání vyplynula na konci minulého sezení. Každý chtěl čas pro sebe, každý má dnes pro sebe svou hodinu.

Nejdříve přichází Monika. Zjišťuji, čemu se budeme věnovat? Ihned na počátku mne překvapuje sdělením: „... *musím Ti říct, že když jsem šla minule odsud, tak jsem věděla, že se vrátím.*“ Jsem překvapená, minulý závěr sezení tomuto - podle mne - vůbec nenاسvědčoval. Monika říká, že spolu s Lubošem od minule tráví hodně času. **Ptám se:** „... *čím se to stalo?*“ **Zajímá mne změna.** Klientka podrobně popisuje, co minule slyšela, jak si nad tím přemýšlí, říká, že mnohé pochopila. Následující hodinu nejprve věnujeme čas tématu Moniky, je to téma viny, popisuje ho a zároveň říká, co s tím dělá. Setkání je podobné našemu prvnímu sezení, Monika je strukturovaná, popisuje své téma, u toho si ho prohlíží a přichází si sama na souvislosti, stačí naslouchat. Jsme v dětství Moniky, nechávám tomu prostor, hledáme souvislosti, které toto téma propojuje se vztahem s Lubošem? Říká: „... *uvědomila jsem si, že na svá témata nemám být sama, potřebuji k tomu druhého, bez něj to nedám.*“ Mluví o tom, že

změna nastala. **Doptávám se na podrobnosti, souvislosti, mám za cíl, aby změna byla popsána, vyslovena nahlas.** Říká, že za posledních 14 dnů byla opravdu **pohoda, mluví spolu otevřeně.** To je nový, jak sama říká, dosud brala vztah neutrálně, po posledním sezení se u ní opravdu něco změnilo. „*Na Luboše jsem se těšila, posouvám se z neutrálnosti a to je fajn.*“ Říká, že posun je velký: „... *asi je to strašně rychle, stěhovat se ale ještě nechci.*“ Nejde o to vrátit se k Lubošovi, s ním být chce, **nechce se vrátit do bytu.**<sup>29</sup> Objevuje se tu téma **nového místa.**<sup>30</sup> Toto téma se nadále rozvíjí, po ukončení terapie klienti prodali byt a hledají nové místo pro život, přejí si maličký dřevěný domek na zahradě. Čas našeho sezení se chýlí ke konci, následuje hodina, kterou si vyžádal pro sebe Luboš. Shrnuji, co jsem slyšela od Moniky, přichází Luboš, Monika se připojí na posledních 15 minut, abychom se potkali všichni a domluvili se na dalším postupu.

Začíná hodinové setkání, čas pro Luboše. Ptám se, jak náš společný čas využijeme? Usmívá se a ihned na začátku říká: „... **změny jsou veliký. Monika přišla a chovala se jako normálně.**“ Běží mi hlavou, že Luboš popisuje změnu, o které před hodinou mluvila Monika. Doptávám se: „**Od minulého sezení je něco jinak?**“ Luboš: „*Ano, my jsme od Tebe odešli, mě to překvapilo už cestou na vlak, najednou mě chtěla vzít za ruku, na nádraží pusa, to tak normálně nebejvalo a pak přišla s tím, jestli se ke mně může nastěhovat na chatu, že tam spolu zůstaneme. Byl jsem překvapený. Samozřejmě, probírali jsme ledasco.*“ Pokračuje sdělením, kterému se hodně věnujeme: „**Dneska jsem tu jen proto, abych Ti řekl, že jsem spokojený.**“<sup>31</sup>

Nejsem tolik překvapená, protože jsem před hodinou poslouchala Moniku a vím tedy, že se k sobě vrátili. Jsem velmi potěšená, co Luboš říká, a mám v hlavě potřebu jít do konkrétností, ptám se: „... **jak se to tedy stalo? Co se změnilo? Co bylo užitečný?**“<sup>32</sup> Chci, aby byl Luboš konkrétní. Cílem je, aby byla změna pojmenovaná, aby ji mohli pěstovat dále, zjednodušeně řečeno, aby vydržela. Hovoří o pochopení mnoha věcí, ale posunul se, jedná se o náhled na minulost, hovoří o nevěře, říká, že velká část tíhy je prostě pryč. Celý zbytek konzultace popisuje Luboš změnu. **Já se po celou dobu snažím, aby klient popsal, jak se změna stala. Snaží se mi odpovědět, ale je to pro něj těžký. „Těžko se to popisuje, ale moje žena je mi blízko.“** Ptám se: „**Je to to, pro co sis sem přišel?**“ Směřuji k ověřování hypotézy, která mi běží hlavou, že naše práce je u konce. Luboš říká: „**Ano. Přiznávám, že změnu nechápu ani já. Nedokážu říct, jak se změna stala, ale stala se. Monika je mi blízko.**“

---

<sup>29</sup> Monika má v sobě hluboký odpor k bytu, kde spolu s Lubošem bydleli, a říká, že se tam do toho místa nemůže vrátit. Má to mnoho souvislostí, jednak tam vnímá všechny těžkosti spojené s krizí, ve které jsou již 5 let, a jednak mají sousedy, kteří rodině celé roky narušují pocit bezpečí (podrobnosti jsem se dozvěděla na prvním setkání krizové intervence v roce 2019).

<sup>30</sup> Nové téma, nové místo k životu, změna bydlení.

<sup>31</sup> Běží mi hlavou, zda se dostáváme k ukončování.

<sup>32</sup> Končení – na čem jsme pracovali? Jak bylo zadání naplněno? Jak se to stalo?



Pro mne je to nesmírně silný okamžik, **musím přiznat, že ani já nevím, jak se ta změna stala.** Na konci minulého (čtvrtého) sezení vypadalo vše úplně jinak, Luboš dokonce řekl, že už neprijde. Ujišťuji se, jestli je tedy naše práce hotová? **Říká: „Za mě je práce tady hotová.“**

**Ukotvování změny.** Protože je změna skutečně rychlá, ptám se: *„Co dál, aby vám spolu bylo dobře? Co bys Ty potřeboval, aby dál bylo... jak by to mělo vypadat, aby Ti bylo dobře?“* Cílem těchto otázek je podpořit změnu, věnujeme se tomu po zbytek celého našeho času. Otevřeně reflektuji, že před dvěma týdny to bylo úplně jinak, což Luboš potvrzuje. Říká, že potřebují pokračovat v tom, co se děje teď, být na sebe milí, nehledat konflikty v něčem, kde nejsou. Dále rozvíjí konkrétní kroky. Dlouho a trpělivě u toho zůstávám, aby Luboš rozuměl tomu, co tedy oba udělali, že se ta změna stala. Také se věnujeme místu (nové bydlení), Luboš potvrzuje, že chtějí odejít z bytu, oba chtějí společně vytvořit nové místo, nový domov. Mají již vymyšlené konkrétní kroky – prodat byt a nechat si postavit mini dřevěný domek, kde bude zahrada a minidílna, zahrada klienty spojuje, dílna je pro Luboše. Když mluví o plánech na nové bydlení, je nadšený.

#### **Klienti mají nový společný úkol, vytvořit nové místo k životu.**

Na posledních 15 minut se k nám přidává Monika. Vítám ji a reflektuji, co jsem dnes slyšela. Říkám, jak jsem ohromená ze změny, reflektuji posun od minulé konzultace ve srovnání s dneškem sama za sebe. **Přiznávám nahlas, že jsem ohromená prací klientů.**

Následně dávám prostor každému zvlášť, aby klienti refletovali naši společnou práci, mám v hlavě ukončování<sup>33</sup> a ptám se: **„Co jste tady prožili? Jak změnu vnímáte? Jak vám v tom je? Přichází zajímavý okamžik, Luboš říká: „Mě je s Tebou dobře, kdybych byl mladší...“ (to mě překvapilo a nahlas rozesmálo, je patrná moje rozpačitost).** Vracím to zpět a držím klienty u původní otázky, žádám klienty, aby zrefletovali naši práci.

Luboš říká: *„... když jsem sem šel, nevěděl jsem proč a nevěděl jsem, jak terapie funguje. Chodil jsem a dospěl k mnoha novým závěrům. Změnil jsem myšlení o věcech, na který jsem měl dříve jiné názory.“*

Monika říká: *„... mě v tom bylo dobře, došla jsem k věcem, o kterých jsem tušila, ale neuměla jsem je dobře pojmenovat. Tady se to pojmenovalo, tady se to otevřelo a co se nepojmenovalo, to se mi otevřelo doma a prostě začalo to zapadat do sebe všechno jako puzzle. Takže, jo, pro mě ... říká se, píše se všude, že když člověk prochází terapií, tak je to pro něj strašně těžký, já jsem se v tom cítila dobře, je to zvláštní, nebylo to pro mě strašný trápení. To, co se tady pojmenovalo, jsem už stejně věděla, že si člověk spoustu věcí vytváří sám a teď mi je dobře. Jsem ráda, že to je tak, jak to je.“*

---

<sup>33</sup> Páté sezení, 1:37

Luboš doplňuje: „*Ano, pojmenovaly se tady věci, který jsme nedokázali pojmenovat. A hromada věcí se tím pádem, tím, že se to pojmenovalo, se pochopilo.*“

Monika doplňuje: „*Pozitivně vnímám to, že někdo třetí slyší jinak. To, co my si říkáme, nebo co nějak pocitujeme, tak ten třetí vnímá z určitého nadhlehlu a vlastně umí nás navést zpátky na tu správnou cestu nebo prostě...*“

Luboš se přidává: „*... tohle nemůže udělat žádný známý, kamarád nebo něco takového, tohle můžeš udělat jenom Ty nebo člověk, kterej toto dělá...*“ Monika říká: „*...člověk nezúčastněnej.*“

Ověřuji si nyní u obou, zda naše **práce tady je u konce?**<sup>34</sup> Oba potvrzují, že práce tady je u konce a teď je to na nich. Dodávám, že dveře jsou v případě potřeby otevřené.

### 3.5.1 Reflexe pátého sezení

Páté sezení za mne vyjadřuje asi nejlépe slovo **překvapivé**. Když jsem si před pátým sezením procházela své poznámky z předchozího sezení, vrátil se mi ten závěr, kdy Luboš řekl, že již nepříjde. Měla jsem v hlavě, že nesmím spěchat.

Jak je výše popsáno, vše bylo jinak. Změna se stala po odchodu z posledního sezení a klienti jsou ve změně 2 týdny, oba popisují, že je jim dobře. Je to neuvěřitelně krásná ukázka toho, že **změna se děje mezi klienty, i když já bych ji v této podobě vůbec nečekala**. Mé předpoklady byly úplně mimo, naštěstí jsem schopná své hypotézy rychle opouštět.

Cítím se moc dobře a zároveň jsem zmatená. Faktem je, že nedokáží říci, co se stalo. Když se mne supervizor, lektor, kolegyně zeptají, jak se ta změna stala, tak upřímně říkám, že nevím. Můj předpoklad byl, že naše práce bude chvíli trvat. Dokonce klienti si sami nastavili čas, říkali: „*máme půl roku na to něco změnit*“ (měli domluvenou roční odluhu, ke mně přišli po 6 měsících odluhy a měli v hlavě termín, že je třeba rozhodnout, zda spolu budou nebo nebudou do konce domluvené odluhy). Teď je to ale tak, že po dvou měsících naší práce si zažili změnu a nyní je na nich, jak s tím naloží dále.

---

<sup>34</sup> Páté sezení, 1:45

#### 4. Ukončení terapie a zpětná vazba

V posledních minutách pátého sezení, když už vím, že naše práce končí, vnímám křehkost změny. Proto navrhuji „**ukotvovací sezení**“.<sup>35</sup> Iniciativa jde ode mne. Popisuji klientům, že si v této fázi s klienty dojednáváme, že se za cca 2 měsíce potkáme (můžeme si nyní domluvit termín, který lze zrušit) nebo si alespoň napíšeme. Klienti souhlasí, že se za dva měsíce ozvou, jak se jim daří.<sup>36</sup> Děkuji oběma za společnou práci.<sup>37</sup> Dostávám pozvání, abych se přijela podívat na zahradu klientů.

Monika mi po dvou měsících napsala opravdu potěšující email. Popsala, že se jim spolu daří dobře, prodávají byt a budou tvořit nové bydlení. Píší zpět poděkování, doptávám se na bydlení, vyměníme si dva, tři emaily, zdá se, že klienti mají nový impulz, který je spojuje. Ještě se Monika ozvala s přáním k Vánocům, Velikonocům, jen krátce, mile, s dodatkem, že se mají dobře.

Před cca měsícem jsem se ozvala Monice já, ptala jsem se, jak se jim daří? Opět přišel moc hezký email, jsou spolu, přišly těžkosti s bydlením, které souvisejí s náhlým zdražením všeho, co se týká stavby, ale jsou na to dva. Ustoupili od snu dřevěného minidomečku a zařizují si mobilheim, jsou spolu a jsou spolu prý rádi. Asi s nimi občas trochu bydlím, Monika mi napsala, že na mě oba často myslí: „... *hovory kolem tebe se vedou dost často a s Lubošem to je vždycky připomínka, jak by to řekla Klára, jak nás to učila.*“ Když to čtu, myslím na mé mentorování, tak snad to nebylo úplně špatné, možná to brali jako edukaci a bylo to užitečné.

Zpětnou vazbu naší práce mi napsala Monika také na můj profil známý lékař, připojuji, moc mne to potěšilo.



M.H.

23. října 2020 Umístění: Centrum Komunikace z.s. ...Více

Absolvovali jsme párovou terapii po 46letém manželství a těžké krizi posledních 5 let. Uměli jsme spolu pracovat na zahradě, ale nekomunikovat bez napadání a výčitek. Dali jsme si rok odložit, po půl roce jsme měli potřebu to řešit. Klára nás naučila komunikovat, pochopit co je moje a co tvoje, umět nastavit si hranice. A funguje to. Jsme tak daleko, že jsme se rozhodli postavit si domek ze dřeva a vrátit se k sobě definitivně. Tím si splníme své letité sny: samostatné bydlení Pelíšek a manžel velkou dílnu.

<sup>35</sup> Páté sezení, 1:46

<sup>36</sup> Končení terapie – kam jsme došli, sledování po čase, kdyby něco, dveře jsou otevřené.

<sup>37</sup> Páté sezení, 1:48

## 5. Závěrečná reflexe

### 5.1 Reflexe představené terapeutické práce

Když jsem se připravovala na tuto závěrečnou práci, měla jsem v hlavě úplně jiný případ, který jsem chtěla ukázat, párovou terapii, kde jsem šla myslím hodně systemicky, použila jsem desku rodiny v páru, ale stalo se mi, že nemám všechny nahrávky. S ohledem na čas jsem sáhla po této kazuistice, všechny nahrávky byly funkční, případ uzavřený a zdá se s dobrým koncem. Při poslechu jsem nebyla nijak zvlášť spokojená, slyšela jsem místa, která jsem ani snad moc nechápala, ale snažím se z toho těžit a tak to přerámuji. Je to případ, kde opravdu nevím, jak se změna stala<sup>38</sup> (přechod z konce čtvrtého do začátku pátého sezení byl na mne tak rychlý, že nechápu, jak se to stalo, i když jsem oběma chvílím byla přítomná). To mi ukazuje, že důvěra v klienty stačí k tomu, aby se změna stala, i když mé předpoklady byly jiné. Dělal jsem toho vlastně celkem „málo,“ i tak to stačilo – připojení, bezpečí, prostor pro to, aby se klienti vzájemně slyšeli, oceňování, zplnomocňování, zpřehledňování, orientace na budoucnost, na změnu. Na žádné techniky nedošlo – deska rodiny, na kterou jsem myslela při přípravě na páté sezení, škálování změny, nic jsem „nestihla“ a změna se stala.<sup>39</sup> Protože již uběhlo od našeho setkání 14 měsíců, vím, že to nebyla změna křehká, jak jsem se obávala na konci pátého sezení.

Klienti mi sdělili, že jim terapie pomohla a musím přiznat, že v současnosti je u mne v terapii druhý syn Moniky a Luboše, který je aktuálně v partnerské krizi. To mi dává víru během poslechu sezení, kdy občas kroutím hlavou sama nad sebou, že připojení proběhlo dobře, to bych na své práci ocenila.

Nesu si mnoho poznatků z poslechu své práce (hlavně co nedělat) a navíc jsem se za poslední rok mnohé naučila, nejen v práci s klienty, ale i díky dalším výcvikovým setkáním, která proběhla v posledním roce. Tak vím, jak jít dál a těším se na další a další klientskou práci. Systemická psychoterapie mi dává smysl, věnuji se jí a budu nadále, praktikováním terapií, ale i dalším vzděláváním, neboť toto není konec, ale další začátek.

---

<sup>38</sup> LUDEWIG, K. *Základy systemické terapie* (2011), s. 68. Terapeutické dilema aneb „**Jednej účinně, aniž bys dopředu věděl, jak a co tvé jednání vyvolá!**“ V této práci se přímo dotýkám podstaty systemického přemýšlení – neinstruovatelnost autopoietických systémů dle Maturany má za následek mj. neurčitost intervencí, musím důvěřovat podpůrným dialogům. Není cílem kauzální změna, nýbrž vytvoření sociálních podmínek, které jsou pro samostatnou změnu osoby hledající pomoc podle vlastních přání a možností vhodné díky: orientaci na cíl (**užitek**), uplatnění vhodných intervencí (**krása**), realizace respektujícího postoje (**respekt**).

<sup>39</sup> Po celou dobu výcviku tihnu k získání maximální výbavy ohledně technik. V této práci k nim nedošlo, přesto byla naše společná terapeutická práce užitečná.

## 5.2 Reflexe předkládaného textu

Jsem na konci textu, který nyní reflektuji a uzavírám. Víím, že bych v této práci měla nabídnout nejen komentovanou kazuistiku, nýbrž také ukázat své znalosti spojené s teorií systemické psychoterapie. Během psaní kazuistiky jsem měla kolem sebe několik knih, které považuji za páteř, o kterou se ve svém systemickém vzdělávání opírám. Uvědomuji si však, že během terapie jsem se opírala o bazální pilíře – **vytváření terapeutického vztahu prostřednictvím silné pětky, nechala jsem klienty popsat životní problém, následně jsme pracovali na rozpuštění problému prostřednictvím pojmenování změny a práci na ní.** Toto zřehledňuje Ludewig<sup>40</sup> následovně:

SYSTEMICKÁ TERAPIE	
1.	životní problém
2.	a. rozpuštění problému v novém
	b. otevírající dialog
	c. užitečnost, respekt, krása
	d. otázky, reflexe, doporučení

Podporovala jsem klienty k otevřeným dialogům, pokládala jsem systemické otázky, reflektovala. Práce, dle mého, naplnila užitečnost, krásu, respekt. Vkládat do textu významné osobnosti a knihy uměle nechci, i když vše bylo v terapii přítomné (Ludewig a zejména jeho práce se zakázkou, Maturana a jeho „uzavřené systémy“, Schazer a Insoo a jejich krásná práce na změně.) Tak, jak nedošlo v práci na konkrétní techniky jako je např. zázračná otázka, deska rodiny apod., prostě jsem je tam nevnucovala, nenabízím v textu místa, kde bych tvrdila, že jsem během práce myslela na teoretické rámce, prostě jsem tam s klienty byla a zároveň jsem pracovala vědomě, s hypotézami, které jsem různě reflektovala, dle situace opouštěla.

Pracovala jsem na bezpečném prostoru, dobrém terapeutickém vztahu a klienti mne po pěti sezeních nepotřebují. To považuji za dobrý výsledek předložené terapeutické práce.

<sup>40</sup> LUDEWIG, K. *Systemická terapie. Základy klinické teorie a praxe.* Praha, Pallata, 1994, s. 38

Po výzvě lektorů připojuji několik hypotéz, které podpořily změnu:

- Klienti přišli ve chvíli, kdy byli 5 měsíců v odluce, což mne vede k myšlence, že mohli být připraveni začít opouštět minulost (před 5 lety si přiznali nevěru a pět let se točili v kruhu komunikace o tomto tématu, přítomno bylo vleklé obviňování a velmi útočná komunikace, která byla pro oba bolavá, následovala domluvená roční odluka, 5 měsíců od sebe mohlo, dle mé hypotézy, pomoci vykročit ke změně)<sup>41</sup> = načasování
- Vytvářela jsem bezpečný prostor (připojování, bezpečí, vymezený čas a místo pro témata klientů), byl tu pro to, abychom se společně podívali na to, co klienti potřebují, nechávala jsem každému čas, aby sdělil vše, co potřebuje, ten druhý mohl naslouchat (to se doma nedařilo), shrnovala jsem a ptala se vždy druhého, co to s ním dělá, propojovala jsem klienty, aby si sdělili, co potřebují tak, aby to ten druhý mohl slyšet, byla jsem neutrální, nebyla jsem na ničí straně, nebyla jsem expertem.
- Byla jsem zvědavá, držela jsem se zakázky a ptala jsem se, jak komunikace mezi klienty vypadá, díky konkrétním příkladům se vytvořil v konzultaci obraz, na kterém klienti viděli a slyšeli, že toto už nechtějí. Tím, že jsem zachytávala místa, kdy problém není – výjimky – mohli si klienti uvědomit, že komunikovat umí. Zkompetentňování mohlo podpořit víru, že i když to posledních 5 let bylo těžké, že se jim komunikace někdy daří (výjimky) a mohou spolu mluvit jinak.
- Důvěřovala jsem zakázce klientů a nevnášela jsem tam své předpoklady, že tématem je nevěra. Přestože bylo odkrytí nevěry (která se stala desítky let zpět) pojmenována oběma klienty jako vysvětlení spuštění krize před pěti lety, nebyla nevěra, dle klientů, tématem pro terapii. Proto jsem jí já explicitně nepřinášela (bylo to téma, kterému se věnovali 5 let a zde byli, jak sami řekli, z jiného důvodu (zakázka).
- Pomohla orientace na budoucnost, první dvě setkání, kdy přišli klienti sami, „vypustili“ mnohé, co je trápilo na tom druhém, byl patrný významný jazyk „stěžování“ a hledání viníka, ve společných setkáních byla komunikace o tom, co potřebují, byla orientována na změnu. To jsem měla jako terapeutický záměr, odejít od minulosti, protože v ní se točí 5 let. Snažila jsem se, aby byl obraz změny konkrétní (doptávání na změnu), to mohlo pomoci, že si každý něco uvědomil a začal „vidět jinak“. V párové terapii nechávám prostor zejména tomu, co je ve vztahu dobrého, kdy je klientům dobře, co by se nemělo měnit. Klienti o sobě v terapii mluvili mnohokrát vlídně, vstřícně, mluvili o citu, to mohlo být, věřím, hybnou silou. Doma se, jak potvrdili, věnovali tomu, co je špatně, tady

---

<sup>41</sup> Toto jsem neudělala já, nýbrž kontext, uvádím však, že to mohlo pomoci „načasování“ a podpořit tak klienty vykročit od minulosti do přítomnosti a budoucnosti

hovořili na základě mých otázek o tom, co je (bylo) ve vztahu dobré, to mohlo podpořit obrat k sobě.

- Má hypotéza je, že klienti mají mezi sebou silný cit (to sami popisovali) a na terapii si to po dlouhé době řekli.
- Popisovala jsem, že na konci 4. sezení Luboš řekl, že již nepřijde (i když pak to vysvětlil) a na začátku 5. sezení říkala Monika, že už když odcházela, věděla, že se k němu vrátí. Má hypotéza je, že na 4. sezení zaznělo něco, co bylo pro Mílu důležité, to přineslo změnu.
- Změnu mohlo podpořit také to, že se klienti mezi sezeními potkávali a mluvili o tom, co se na terapii dělo. Tyto rozhovory vypadaly jinak než dříve, jak potvrdila klientka.

## Seznam použité literatury

DE SHAZER, S. A DOLAN Y. *Zázračná otázka: krátká terapie zaměřená na řešení*. Praha, Portál, 2014

LUDEWIG, K. *Systemická terapie. Základy klinické teorie a praxe*. Praha, Pallata, 1994

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

SHAZER, S. *Klíče k řešení v krátké terapii*. Praha, Portál, 2017

ŠIMKOVÁ, L. *Silná pětka*. GI, Studovna systemiky.

ÚLEHLA, I. *Obrázková rukověť systemické psychoterapie*. GI, Studovna systemiky.

VON SCHLIPPE, A. SCHWEITZER, J. *Systemická terapie a poradenství*. Cesta, Portál, 2006

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