Lépe formulované cíle

(S. de Shazer a I. K Berg)

Klienti přicházejí většinou s tím, co je špatně, ale je užitečnější společně zformulovat cíl společné práce, než probírat stížnosti. Nejde o to, aby terapeut odškrtával jednotlivé body následujícího seznamu, ale aby jim rozuměl a uměl je tvořivě využívat.

Pro **významný** a osobně přínosný cíl, bude klient daleko spíše investovat a žádat si spolupráci. Pro terapeuta je to příjemnější a klient bude mít pocit, že mu terapeut rozumí, respektuje jej a má zájem mu pomoci.

Cíl musí být natolik **malý**, aby jej bylo možné dosáhnout v představitelné době. Klienti, kteří chtějí vyřešit celý svůj život, na to potřebují několik let. Dosažení malého cíle je snazší, a přináší zážitek pokroku. Raději více malých cílů, než jeden velký.

Cíl se musí týkat **konkrétního chování**. Neurčité cíle jako „být šťastný“, „mít klid“, „mít víc sebeúcty“, „mít práci“ a pod., ztěžují zjistit, zda je jich již dosaženo. Lépe formulované cíle mohou být: „budu šťastný, když v neděli najdu sílu a půjdu ven z domu, podívám se na fotbal a pak si půjdu odpočinout“, „budu mít klid, když dokážu manželovi odmítnout sex, kdykoli přijde opilý“, „dokážu říct šéfovi, že nebudu dělat práci navíc, když mi ji nezaplatí“.

Cíl se má týkat **výskytu**, nikoli nepřítomnosti něčeho. Dobře zformulovaný cíle se však musí týkat toho, co klient chce aby bylo, protože až to bude, bude to možné zjistit a současně to přinese naplnění klientova přání.

Cíl má jmenovat **začátek**, nikoli konec něčeho. K vykročení nestačí přestat s tím, co bylo. K spokojenému vztahu nestačí přestat toho druhého bít. Je třeba se krok po kroku naučit věci řešit jinými, příjemnějšími způsoby.

Cíl musí být **realistický** . Mnoho klientů má sklon dávat si grandiózní cíle, v nichž „zákonitě“ neuspějí, cíle, které jsou „ušlechtilé“, jako např. celoživotní abstinence, takže terapeuti mají sklon na to přistoupit, a pak se nevyhnutelně musí na klienty zlobit, když v tak ušlechtilé snaze „selhávají“. „Chci obnovit manželství“, přeje si alkoholik poté, co se jeho žena definitivně odstěhovala. Terapeut by neměl provádět „kontrolu realitou“, vysvětlovat že je to nesplnitelné. Místo toho lze dojednat první kroky k zvýšení šance na dosažení toho tak těžkého a vzdáleného, grandiózního cíle, např. „budu mít doma tak uklizeno, aby se mohla kdykoli vrátit“.

Dosažení cíle musí stát **úsilí**. Jakkoli má být cíl malý a dosažitelný, vyžaduje určité úsilí, aby na něm stálo za to dělat. Takový cíl podporuje klientovo pozitivní sebehodnocení, ukazuje, jak těžké je dosáhnout malých cílů, natožpak grandiózních.

V GI dodáváme využívejte kontextu k rozlišení **cíle a prostředků**. Peníze, klid, pohoda mohou být cílem, ale mnohem častěji jsou prostředkem k dosažení něčeho.