Otevírání terapie

Příprava při **sjednávání** konzultace

Placení, natáčení záznamů, terapeut. Případně koterapie či reflektující tým.

Usebrání

Tak jako hudebník před vystoupením i terapeut musí vyladit svůj nástroj. Protože on sám je nástrojem, musí vyladit sebe. Nenaladěnost kazí muziku. Je tedy dobré definovat se jako psychoterapeut, srovnat si náladu a soustředěnost, připomenout si kontext setkání apod. Je dobré si k tomu vytvořit rituál.

Seznámení

Neformální seznámení, jména, oslovení, rozsazení.

Jazyk

Varujte se úvodních vět obsahujících slova jako „co“, „pro vás“, „problém“. Stavte věty v nichž naopak budou slova „jak“, „jaký“, „my“, „tady“, „dnes“, „společně“, „začít“.

Naděje

Klient vždy do setkání s terapeutem vkládá nějakou naději. Jakoukoli. Terapie se odvíjí od této naděje, nikoli od problému.

Soustřeďte se

na naději která klienta vede k návštěvě, nikoli problém k jehož řešení se naděje váže,

na spolupráci v naplňování této naděje, nikoli na její opravování,

na to, co klient může, nikoli, co by měl,

na využití Silné pětky, nikoli na anamnézu a diagnózu,

na kontext vašeho setkání, lidi a věci s ním související,

na příjemné, hezké a bezpečné,

na ukončení, které teprve dává smysl celé terapii.

Vracejte se

k úspěchům dosaženým v minulosti, zlepšením před setkáním s vámi,

k výjimkám, k tomu co vybočuje z příběhu o trápení,

k historii nápadu „něco s tím udělat“ a lidech, kteří se k němu připojili,

k zaměření na pozitivní, na budoucnost, na cíle, na zvládání.

Braňte se

vlastní tendenci sbírat informace o okolnostech, anamnézách, diagnózách,

klientově snaze všechno vám říct, podstatné vyplyne, nebo se zeptáte sám,

pokušení rozebírat minulost a vše předešlé.

Nebojte se

být jiní, zpochybňovat, dávat otázky, kterých se ostatní bojí, mluvit o věcech, kterým se ostatní vyhýbají.

Pamatujte

kdokoli a cokoli může být klient a jeho naděje, ale vy definujete jaký jste terapeut.