MOŽNOSTI PRÁCE S „VÝJIMKAMI“ V TERAPII ZAMĚŘENÉ NA ŘEŠENÍ

Possibilities of working with “exceptions” in solution-focused therapy

Leoš Zatloukal[1], Michal Věžník[2], Daniel Žákovský[2]

[1] Univerzita Palackého v Olomouci (CMTF), Dalet; CZ; leos.zatloukal@centrum.cz
[2] Dalet, Olomouc; CZ;

Psychoterapie. 13 (2), 153–166; ISSN 1802-3983

ABSTRAKT:

Článek se zaměřuje na využití „výjimek“ v krátké terapii zaměřené na řešení. V první části autoři nabízejí svůj pohled na výjimky a jejich druhy. Dále se text zaměřuje na praktické využití výjimek z problému, předzvěstí preferované budoucnosti, změn v sezení, mimoproblémových a předproblémových situací. Vodítka pro práci s výjimkami jsou doplněna příklady z praxe autorů.

Klíčová slova: krátká terapie zaměřená na řešení, výjimky, předzvěsti, zdroje.

ABSTRACT:

This article is focused on „exceptions“ and their use in solution-focused brief therapy. Authors offer their points of view on exceptions and their types in the first part of the article. In later parts the article is focused on practical use of exceptions from the problém, of instances of preffered future, of changes in session and of extra--problem and before-problem situations. The clues for practice are connected with case examples from the practice of authors.

Key words: solution-focused brief therapy, exceptions, instances, resources

„Problémy jsou vyřešeny nikoli přidáním nové informace,
ale přeskládáním toho, co již dlouho víme.“ (Ludwig Wittgenstein)

V Jirotkově knize Saturnin uvádí doktor Vlach v jedné ze svých poučných rozmluv: „Nejtrestuhodnější formou roztržitosti je, když se lidé zapomínají radovat ze života. Když přijímají královské dary osudu s přesvědčením, že je to samozřejmé.“ (s. 36) Analogický typ roztržitosti se podle terapeutů zaměřených na řešení objevuje u mnoha klientů, kteří se natolik zaměří na své problémy, že nedokáží vnímat situace, kdy se jim vede alespoň trochu lépe (tzv. „výjimky“). V tomto textu chceme věnovat pozornost pojetí „výjimek“ v terapii zaměřené na řešení a posléze různým druhům výjimek a možnostem jejich využití v psychoterapii s předpokladem, že tyto podněty mohou být užitečné nejen terapeutům zaměřeným na řešení, ale i terapeutům napříč různými přístupy.

1. „VÝJIMKY“ V TERAPII ZAMĚŘENÉ NA ŘEŠENÍ

Krátká terapie zaměřená na řešení (zkráceně SFBT z anglického „Solution-Focused

Brief Therapy“) je terapeutický směr vytvořený v osmdesátých letech minulého století Stevem de Shazerem, Insoo Kim Berg a dalšími spolupracovníky v Brief Family Therapy Center v Milwaukee (USA). Původně se tento přístup vyvinul z komunikační a strategické rodinné terapie (tým MRI v Palo Alto – Bateson, Watzlawick, Weakland…), byl silně ovlivněn prací Miltona H. Ericksona a později postmoderními myšlenkami (konstruktivismus, sociální konstrukcionismus, poststrukturalismus). Později se přístup zaměřený na řešení etabloval jako samostatný terapeutický směr s vlastními mezinárodními institucemi (SFBTA, EBTA), výcvikovými programy a odbornými publikacemi. Autoři SFBT uvádějí, že tento přístup „byl vyvíjen spíše induktivně než deduktivně a mnohem spíše jej můžeme charakterizovat jako pragmatický a na praxi založený než jako teoretický směr“ (De Shazer et al., 2011, s. 15). Nejlépe jej podle nich lze charakterizovat různými principy či vodítky (De Shazer et al., 2011). Jednou z možností, jak zformulovat tyto principy, je akronym „RESENI“ (Zatloukal, Vítek, 2016):

Obr. 1: Principy SFBT (Zatloukal, Vítek, 2016)

R – rozvíjení řešení, nikoli řešení problémů
E – efektivita
S – spolupráce/ spoluvytváření
E – expertnost na proces
N – nevyhnutelnost změn
I – individuální přístup

Protože jsou tyto principy podrobněji popsány jinde (Zatloukal, Vítek, 2016), rádi bychom se na tomto místě zastavili jen u jednoho z nich, který bezprostředně souvisí s naším tématem. Jde o „nevyhnutelnost změn“, tedy princip, který tvrdí, že **změny se dějí neustále** (De Shazer et al., 2011). Tato teze kontrastuje s tím, jak mnozí lidé (včetně klientů psychoterapie) vnímají různé situace, zejména situace, které označují jako „problém“. Všimněme si následujících výroků:

- Cítím se úplně na dně.
- Mám depresi.
- Můj život nemá smysl.
- Bojím se vyjít ven z domu.
- Mám problémy s alkoholem.
- Nedokážeme spolu s manželkou komunikovat.

I když tyto výroky popisují různé problémy, s kterými klienti mohou přicházet na terapii, mají jeden společný rys – jsou formulovány jako popis něčeho, co probíhá neustále a stále se stejnou intenzitou. Zkušenost ale ukazuje něco jiného: Situace, které klienti popisují jako „problémy“, nejsou pevně dané ani neměnné v čase. Rattner, George a Iveson (2012, s. 105) uvádějí: „SFBT začalo objevem, že nikdo není dokonalý. Nové vyústění této staré moudrosti bylo v tom, že jako lidé nedokážeme ani naše problémy dělat dokonale: jakkoli chronické, vážné, omezující nebo komplexní tyto problémy jsou, vždy se objevují okamžiky, kdy jsou méně omezující a v menší míře ovlivňují naše jednání… pokud všechny problémy mají výjimky, pak všechny problémy mají již řešení na místě, řešení, která pouze čekají, aby byla aktivována.“ Pokud přijmeme předpoklad nevyhnutelnosti změn, je třeba zvážit i další předpoklad vycházející ze systémové teorie – jakákoli změna jedné části systému vede k dalším změnám v jiných částech systému (De Shazer, 2017).

Podle De Shazera lze „problém“ vnímat jako určitý převažující „vzorec“ či „pra-

Leoš Zatloukal

Mgr. Ph.D. et Ph.D. je na řešení zaměřený psychoterapeut, supervizor, kouč a lektor, je spoluzakladatel institutu Dalet, působí rovněž jako vyučující poradenských dovedností na Univerzitě Palackého v Olomouci (CMTF).

vidlo“, zatímco „výjimku“ jako cokoli, co se od „vzorce“ odlišuje (De Shazer, 1991). V psychoterapii lze pak „výjimky“ definovat jako „taková chování, percepce, myšlenky a pocity, které jsou opakem problému a mají potenciál vést k řešení, pokud jsou posíleny terapeutem a/nebo rozvíjeny klientem“ (Lipchik in de Shazer, 1991, s. 83–84). Jak bude zřejmé dále v textu, výjimky nemusí být v přísném slova smyslu „opakem“ problému, stačí, když se problémovému vzorci nějakým konstruktivním způsobem vymykají.

Výjimky lze v SFBT dělit na různé druhy podle toho, ve které oblasti klientova života se výjimka odehrála. Nabízíme následující členění výjimek:

- výjimky z problému
- předzvěsti preferované budoucnosti
- změny v sezení
- mimoproblémové situace
- předproblémové situace

Těmto druhům výjimek se bude text věnovat v následujících kapitolách, kde budou popsány rozdíly mezi nimi a nabídnuty různé možnosti, jak daný typ výjimky zachytit a využít pro terapeutickou změnu. Uvědomujeme si, že některé z uvedených typů vlastně nejsou v přísném slova smyslu „výjimkami“, ale lze je k výjimkám volně přiřadit. V závěru tohoto textu nabídneme určité srovnání těchto druhů výjimek z hlediska možnosti jejich využití.

2. VÝJIMKY Z PROBLÉMU

Nejznámější a vývojově nejstarší formou výjimek popsanou v SFBT jsou výjimky z problému. Cokoli, co se vymyká „vzorci“ (pravidlu) problému, je „výjimka“ z problému. Kromě toho, že za výjimky z problému se označují situace, kdy problém nenastal (i když bychom očekávali, že nastane), lze takto označit i situace, kdy problém byl méně závažný než obvykle a než by se očekávalo (De Jong, Berg, 2008).

Obecný postup práce s výjimkami z problému lze popsat v pěti na sebe navazujících fázích:

1. Pojmenování, popřípadě popis problému („vzorce”)

Aby bylo možné popsat výjimku ze „vzorce“ či „pravidla“ problému, je nejprve třeba problém nějakým způsobem pojmenovat a případně i popsat. V této fázi se SFBT terapeuti snaží být úsporní, ale přitom respektující klienta (De Jong, Berg, 2008).

2. Zachycení výjimek z problému

Poté, co je nějakým způsobem formulován problém, lze začít pátrat po výjimkách z tohoto problému. Nejjednodušším způ-

sobem, jak zachytit výjimku z problému, je pečlivě naslouchat klientům s tzv. „konstruktivním uchem“ (Shennan, 2014; Rattner, George, Iveson, 2012). Klienti totiž často sami při popisu problému zmíní i nějakou výjimku, kterou je však snadné přeslechnout. Vezměme si několik příkladů:

• „Včera jsem měl strašný záchvat paniky.“ (Klient vlastně zmiňuje, že předevčírem a možná i dneska tak strašný záchvat paniky neměl.)
• „Když jsem se před týdnem naposledy opil, porval jsem se s kýmsi v hospodě a manželka prohlásila, že už se musím léčit.“ (Klient vlastně říká, že se už týden neopil.)
• „Nejhorší to bylo předevčírem, to jsem už vážně přemýšlela o tom, že by bylo lepší, kdybych tu nebyla.“ (Znamená to, že včera či dnes to je trochu lepší a ne úplně nejhorší?)
• „Kromě úterka jsem celý týden nebyla schopná vyjít z domu.“ (Klientka uvádí, že v úterý byla schopná vyjít z domu.)

Kromě pečlivého a konstruktivního naslouchání se lze na výjimky z problému přímo ptát, některé užitečné otázky zaměřené na výjimky z problému jsou uvedeny v rámečku (obr. 2).

Důležitým aspektem zachycení výjimek z problému je podle našeho soudu **ujištění se, že jde o žádoucí situaci**. Pokud došlo k výjimce z problému, pak to znamená, že došlo k narušení problémového vzorce (problém se buď vůbec nevyskytnul, nebo byl méně závažný). Máme-li pouze informaci o tom, co nebylo přítomno, pak to samo o sobě ještě nic neříká o tom, co v dané situaci naopak přítomno bylo. Je hypoteticky možné, že se v dané situaci objevil jiný (třeba i závažnější) problém („včera jsem se večer výjimečně nepřejídal, protože jsme až do rána s kamarády v hospodě slavili konec školního roku… skončil jsem nakonec na záchytce.“). U výjimek z problému automaticky nevíme, zda narušení vzorce problému vede žádoucím směrem pro klienta. Pokud klient potvrdí, že ano, lze říci, že se výjimka z problému vlastně proměňuje na předzvěst preferované budoucnosti (viz následující kapitola), tedy na situaci, kdy nejen že nenastal problém (situace, kterou klient nechce), ale dokon-

Příklady otázek zaměřených na výjimky z problému:

- „Člověk má někdy horší dny a někdy lepší dny… kdy jste měl(a) v poslední době alespoň trochu lepší den?“
- „Kdy naposledy byl (problém) o něco menší?“
- „Stalo se někdy, že jste očekával(a), že zase bude (problém), ale kupodivu to nenastalo?“
- „Objevily se situace v uplynulém období, kdy (problém) nenastal, i když by podle všeho měl, anebo byl méně závažný než obvykle?“
- „Stalo se, že (problém) byl alespoň o trošku menší, třeba jen na dvě vteřiny…?“
- S využitím pohledu blízké osoby: „Kdybych se zeptal vašeho nejlepšího přítele, jestli jste měl(a) v poslední době nějaké „lepší“ dny, co by mi řekl?“

Obr. 2: Příklady otázek zaměřených na výjimky z problému

ce se objevil přinejmenším kousek preferované budoucnosti (situace, kterou klient chce).

3. Detailní popisy výjimek

Pokud terapeut nalezne společně s klientem nějakou výjimku, snaží se ji většinou s klientem popsat do co největších detailů (Rattner, George, Iveson, 2012; Shennan, 2014; De Jong, Berg, 2008). Užitečnou pomůcku pro detailní popisy jakékoli situace – včetně situací, které nazýváme výjimky z problému – nabízí tzv. „Harryho model“ (Zatloukal, Vítek, 2016). Tato pomůcka nabízí několik základních rovin, v nichž lze detailně popisovat zachycenou výjimku z problému – 1. „vnitřní stavy“ (pocity, myšlenky, tělesné prožívání), 2. chování a 3. perspektivy a interakce s významnými osobami v okolí klienta. Mezi těmito rovinami je vhodné při detailních popisech různě přecházet.

Poté, co je jedna situace detailně popsána, je vhodné se ptát na další výjimky a opět je detailně popsat. Určitou alternativou, kterou nabízí Rattner, George, Iveson (2012) či Shennan (2014), je **vytváření seznamů výjimek**, přičemž lze přímo požádat klienta, aby kupříkladu našel 30 situací, kdy problém nenastal nebo byl méně závažný. Zajímavá je zkušenost uvedených autorů, že takto dlouhé i delší seznamy výjimek se klientům skutečně daří vytvořit a že jsou velmi posilující a užitečné (Rattner, George, Iveson, 2012; Shennan, 2014). I v případě tvorby seznamů výjimek doporučujeme následně požádat klienta, aby nějakou z nich – například tu, na kterou je nejvíc hrdý – vybral a detailně ji popsal. Kromě detailních popisů a seznamů výjimek z problému je vhodné se zaměřit i na významy s výjimkami spojené a na jejich dopad na identitu klienta (Shennan, 2014).

4. Identifikace zdrojů klienta

Jádrem práce s výjimkami je hledání zdrojů, tedy čehokoli, co klientovi v situaci výjimky z problému pomohlo. Pokud platí, že zdroje klienta jsou základním stavebním kamenem terapeutické změny (Duncan, 2010), pak je důležité se na ně cíleně zaměřit i při terapeutické práci s výjimkami. Z našeho pohledu je kromě nějakého výčtu či seznamu zdrojů užitečné zkoumat konkrétní způsoby, jakými byl daný zdroj využit (příklady takto zaměřených otázek jsou k dispozici v rámečku – obr. 3).

5. Využití zdrojů pro řešení

Poté, co je popsána výjimka a jsou prozkoumány i zdroje, které pomohly k tomu, že výjimka nastala, zůstává otázka,

Příklady otázek zaměřených na zdroje a jejich využití:

- „Co vám tehdy pomohlo?“
- „Jak konkrétně jste s tím pracoval(a)?“
- „Když se do té situace vrátíte a vzpomenete si na všechny podrobnosti… jak jste na to tehdy šla, že to bylo lepší než obvykle?“
- „Jak vás napadlo, že by toto mohlo zafungovat? Kde jste čerpal(a) inspiraci?“
- „Jak se vám podařilo překonat nutkání k (problém)?“
- „Zkoušel(a) jste něco z toho, co se vám tehdy osvědčilo použít i jiné situaci?“

Obr. 3: Příklady otázek zaměřených na zdroje

jak tyto zdroje využít pro terapeutickou změnu. Z hlediska využití výjimek hraje významnou roli, zda je klient popisuje jako „záměrné“ nebo „náhodné“ (De Jong, Berg, 2008; Isebaert, 2016). Za **„záměrné“ výjimky** se označují takové výjimky, které klient nějak způsobil nebo alespoň ovlivnil svým vlastním úsilím (např. „Nechal jsem si cigarety v autě, a proto jsem si dopoledne nezapálil.“; „Byl jsem si ráno zaplavat a celý den jsem pak byl klidnější.“). **„Náhodné“ výjimky** klient popisuje spíše jako něco, na co neměl vliv, co se „nějak (spontánně) stalo“ („prostě to tak vyšlo“,

Využití zdrojů u záměrných výjimek (příklady)	Využití zdrojů u náhodných výjimek (příklady)
Detailní popisy výjimek a zdrojů („spontánní propojení“)	Experimenty na pozorování (např. Do příštího setkání pozorujte, kdy je vám alespoň o trochu lépe, i kdyby to bylo jen na několik vteřin a jen o malinko… sebemenší změnu k lepšímu si prosím zaznamenejte s tím, kdy to bylo, a co konkrétně se v té chvíli dělo.“)
Cílené otázky na možnosti dalšího využití zdrojů	Experimenty na předvídání (např. „Každý večer, než půjdete spát, si zkuste tipnout, zda budete mít lepší den nebo ne. Svůj tip si prosím poznamenejte a další den si udělejte poznámku, zda jste tipoval dobře nebo ne a tipněte si na další den.“)
Experimenty na pozorování (např. „pozorujte, kdy je situace lepší“)	Experimenty na předstírání (např. „Vyberte si jeden den v příštím týdnu a v něm půl hodiny předstírejte, že je to váš lepší den… je to jen taková hra, ale přesto při ní zkuste pozorovat sebemenší změny u vás nebo ve vašem okolí oproti běžnému dni.“)
Experimenty na předvedení výjimky (např. „Vyberte si v následujícím týdnu jednu hodinu a tuto hodinu udělejte vše proto, aby to bylo lepší… můžete zkusit cokoli z toho, o čem jsme tu spolu mluvili nebo i něco jiného, co vás napadne… pozorujte prosím, jak to celé probíhalo.“)	Experimenty s prvkem náhody (např. „V příštím týdnu si každé ráno hoďte mincí, pokud padne „panna“, tak se nic zvláštního neděje. Pokud ale padne „orel“, tak celý den předstírejte, že je vám o trochu lépe (pokud se využívá škála pokroku, lze dát číslo X+1) a pozorujte všechny změny u vás i ve vašem okolí.“
Experimenty na předstírání (např. „Vyberte si jeden den v příštím týdnu a v něm dělejte vše tak, jako by to byl váš lepší den… a pozorujte sebemenší rozdíly oproti běžnému dni.“)	

Obr. 4: Možnosti využití zdrojů z náhodných a záměrných výjimek pro rozvíjení řešení

Michal Věžník

PhDr. Je na řešení zaměřený psychoterapeut a supervizor, je spoluzakladatel institutu Dalet, působí rovněž jako klinický psycholog v psychiatrické léčebně ve Šternberku a jako školní psycholog na SPŠS Olomouc.

„nevím proč, ale nějak mi bylo líp“), popřípadě jako něco, co záviselo na vnějších okolnostech (prostředí, druzí lidé), které klient neovlivnil (např. „Bylo tehdy hezké počasí.“ „Matka měla dobrou náladu, a tak na mě nekřičela.“ apod.). Využití zdrojů u záměrných výjimek je poměrně přímočaré – pokud se něco osvědčilo v minulosti, lze na tom stavět a zkoušet to rozvíjet (např. dělat stejnou věc častěji, déle, systematičtěji, v kombinaci s něčím dalším, v modifikované podobě apod.). U náhodných výjimek je však třeba nejdříve pátrat po způsobu, jak zdroje, které se v nich projevily, využít, protože klient sám zatím nemá představu, jak s nimi pracovat. Cesta k využití těchto zdrojů bývá více nepřímá. Některé možnosti využití záměrných i náhodných výjimek jsou uvedeny v tabulce. Je zajímavé si všimnout, že u náhodných výjimek většinou nabízíme nějakou formu experimentu, protože „spontánní propojení“ (na základě prostého popisu výjimky) nebo cílené otázky na zdroje („Jak byste to mohl(a) využít v dalších situacích?“) většinou u náhodných výjimek nelze využít (obr. 4).

Příklad z praxe: Pečení bábovky

Pracoval jsem (L. Z.) s klientkou, která měla diagnostikovanou depresi a přestože dlouhodobě užívala léky, byla již několik měsíců na neschopence a kromě neschopnosti fungovat v práci jí největší starosti dělal vztah se sedmiletou dcerou. Klientka uvedla, že pokud spolu s dcerou trávily čas, byl většinou vyplněný pláčem klientky nebo stížnostmi na to, jak jí je zle. Protože jsme nebyli schopni nějak podrobněji popsat preferovanou budoucnost, zaměřil jsem se na výjimky. Klientka po delším pátrání popsala situaci, kdy s dcerou před týdnem pekli bábovku, u toho si povídali o různých věcech a dokonce se i chvíli spolu smáli. Tento moment se stal zlomem v terapii, protože klientka si jednak uvědomila, že takové chvíle s dcerou chce prožívat více (tím se začala rozvíjet představa preferované budoucnosti) a jednak přišla na několik věcí, které jí v daný moment pomohly (zdroje), a které mohla zkoušet využít znovu.

3. PŘEDZVĚSTI PREFEROVANÉ BUDOUCNOSTI

Předzvěsti preferované budoucnosti jsou situace, kdy se v nějaké míře objevily alespoň drobné prvky („střípky“) toho, co klient chce změnit nebo čeho chce dosáhnout (tzv. „preferované budoucnosti“). Předzvěsti preferované budoucnosti se řadí mezi výjimky s tím, že se jedná o výjimky vztažené k preferované budoucnosti a nikoli k problému (De Jong, Berg, 2008; Rattner, George, Iveson, 2012; Shennan, 2014). Vzhledem k tomu, že předzvěsti preferované budoucnosti nabízejí nejpřímočařejší cestu k využití klientových zdrojů bez nutnosti zkoumat problém a až ná-

sledně výjimky z něj, jde o nejtypičtější a nejvyužívanější způsob práce s výjimkami v soudobé SFBT (Rattner, George, Iveson, 2012; Shennan, 2014). Postup práce s předzvěstmi preferované budoucnosti je podobný jako při práci s výjimkami z problému, zásadně se liší především v prvních dvou bodech.

1. Popis preferované budoucnosti

Aby bylo možné pracovat s předzvěstmi preferované budoucnosti, je nejdříve nutné mít nějakou představu o preferované budoucnosti klienta. Preferovaná budoucnost je v našem pojetí velmi široce pojatá, jde o jakoukoli změnu, kterou si klient přeje udělat či dosáhnout. Existuje mnoho různých způsobů, jak se v konverzaci na preferovanou budoucnost zaměřit, nejčastější bývá v SFBT zaměření na společný projekt, vizi preferované budoucnosti, cíl, dovednost či drobné známky zlepšení (Zatloukal, Vítek, 2016). Každý z výše uvedených prvků nabízí jiný způsob uchopení preferované budoucnosti klienta a každý má své přednosti i limity. Z hlediska tématu našeho článku je důležité zmínit, že každý z výše uvedených způsobů popisu preferované budoucnosti lze využít pro zachycení předzvěstí preferované budoucnosti.

2. Zachycení předzvěstí preferované budoucnosti

Předzvěsti preferované budoucnosti se občas objevují přímo v rámci popisů preferované budoucnosti a opět vyžadují konstruktivně nastavené ucho, aby byly zachyceny (Shennan, 2014). Například:

- „Budu schopná chodit častěji mezi lidi." (Klientka zároveň říká, že již někdy mezi lidi chodí.)
- „Budu schopný zvládnout ‚chutě' aspoň tak, jako minulý pátek… ale delší dobu v kuse." (Klient přímo zmiňuje minulý pátek, kdy se mu podařilo něco, co by chtěl udržet déle.)

Kromě toho se lze na předzvěsti preferované budoucnosti cíleně ptát, podobně jako tomu bylo u výjimek z problému (příklady otázek jsou opět v rámečku – obr. 5).

V následujících bodech (3.–5.) lze postupovat podobně, jak bylo popsáno v předchozí kapitole ohledně práce s výjimkami z problému.

4. ZMĚNY V SEZENÍ

Pokud se v SFBT vychází z předpokladu, že se změny dějí neustále, vnímáme jako užitečné všímat si i změn, které se

Příklady otázek zaměřených na předzvěsti preferované budoucnosti:

- „Byly situace v uplynulém období, kdy se objevily alespoň drobné střípky toho, co jste popisoval(a) (při popisu preferované budoucnosti)?"
- „Stalo se vám někdy v poslední době něco z toho, o čem jsme tu mluvili (při popisu preferované budoucnosti)? Něco i velmi malého? Třeba jen na velmi krátkou chvilku?"
- S využitím pohledu blízké osoby: „Kdybych se zeptal vašeho nejlepšího přítele, jestli jste měl v poslední době nějaké „lepší" dny, kdy jste byl blíže tomu, jak si přejete žít, co by mi řekl?"

Obr. 5: Příklady otázek zaměřených na předzvěsti preferované budoucnosti

dějí v průběhu konzultace. Tyto změny bývají často velmi drobné a nenápadné a vyžaduje to určitou dovednost terapeuta i klienta tyto změny zachytit a využívat. Z hlediska výjimek je zvlášť užitečné všímat si na sezení změn, které se vymykají problému (výjimky z problému) nebo které korespondují s přáními klienta (předzvěsti preferované budoucnosti). Tyto změny lze podle naší zkušenosti nejčastěji zaznamenat ve třech oblastech:

- **pozorování klienta při sezení** – při sezení lze se zaměřením na výjimky pozorovat jednak změny neverbálních projevů klienta a jednak i to, co říká (například, když popisuje, že se cítí lépe). Z neverbáních projevů mohou být užitečnými vodítky takové projevy jako úsměv, uvolnění, změna tělesné pozice, změny dechu, hlasitost nebo tón řeči apod. (De Jong, Berg, 2008; McNeilly, 2000). Vždy záleží na konkrétním kontextu, co lze vnímat jako výjimku (např. fyzické uvolnění může být známkou změny žádoucím směrem u klienta, který pracuje na zklidnění). Pokud terapeut takovou změnu zachytí, může ji přinést do terapeutického rozhovoru (viz příklad z praxe).
- **zkoumání přínosů konzultace** – na změny, k nimž došlo během sezení, se lze zaměřit i cílenými otázkami (např. „Co si zatím odnášíte z našeho rozhovoru?“, „Posunulo se to u vás nějak od té doby, co jsme dnešní setkání začali?“)
- **samotný fakt,** že **klient přišel** – v některých případech je výjimkou už samotný fakt, že klient na sezení dorazil nebo že na něm dokáže vydržet a v nějaké míře fungovat a tuto skutečnost lze v konverzaci zmínit a stavět na ní.

Příklad z praxe: Úsměv

Ukázka z prvního sezení vedeného jedním z autorů (L. Z.), tento rozhovor následuje po cca dvacetiminutovém rozhovoru o dni po zázraku v rámci práce s tzv. „zázračnou otázkou“.

T: „Když jste mluvila o tom dni po zázraku, všiml jsem si, že se nějak usmíváte… skoro jako byste se nějak rozzářila… Pocítila jste to taky tak?“

K: „No, ano… vlastně jsem nikdy nad tím tak nepřemýšlela, bylo to příjemné.“ (usmívá se)

T: (s úsměvem) „A skoro to vypadá, že když si na to vzpomenete, tak se vám na tváři znovu objeví úsměv… když jste popisovala ten váš den po zázraku, tak jste zmiňovala, že se budete víc usmívat… to bude vypadat asi takto?“

K: „No… možná bych se usmívala i víc (usmívá se ještě trochu víc).“

T: „Asi takto? (pauza, oba se smějí) Zaujalo mě, že i přes všechny ty těžké věci, které jste zmiňovala, jste se dnes dokázala usmát… jako by se kousek toho zázraku, o kterém jsme mluvili, už stal přímo tady. Dokázala byste si vzpomenout, jak jste to dokázala?“

K: „No asi to pro mě bylo příjemné… většinou se spíš zaobírám tím, jestli to všechno zvládnu, všechno to na mě teď po manželově odchodu padá… nevím...“

T: „Jestli jsem to dobře zachytil, tak samotné přemýšlení o tom dni po zázraku pro vás bylo tak příjemné, že vám přineslo úsměv na tvář, zatímco když přemýšlíte o tom, jak na vás všechno padá, tak to úsměv nepřináší?“

K: „Ano…“

T: „Hmm… to zní zajímavě, to si poznačím… Objevily se ještě nějaké další kousky toho zázraku někdy v poslední době? Třeba jen maličké, klidně dvousekundové…“

V této ukázce je zachycena změna v sezení, která se ukazuje být drobnou předzvěstí preferované budoucnosti. Zároveň se tím přirozeně otevírá rozhovor o dalších předzvěstech preferované budoucnosti („další kousky zázraku“).

Je-li změna v sezení zachycena a potvrzena, je možné s ní posléze pracovat stejně jako s výjimkami z problému a předzvěstmi preferované budoucnosti (viz výše, body 3–5).

5. MIMOPROBLÉMOVÉ SITUACE

Další oblastí volně přiřaditelnou k výjimkám je zkoumání **situací či oblastí, v nichž se problém vůbec neobjevuje**. Pokud klient například popisuje úzkost ze tmy, pak klid, který pociťuje ve dne na prosluněné louce, není přímo výjimkou z problému (ve smyslu narušení pravidla) ani předzvěstí preferované budoucnosti (klidu za tmy). Spíše jde o funkční situaci ležící „mimo" problém, proto ji popisujeme jako „mimoproblémovou situaci".

V naší praxi se na oblasti, kde se problém nevyskytuje, zaměřujeme již v úvodu v „popovídání" („small talk" – De Jong, Berg, 2008). V něm se zabýváme tím, co klienta baví a přináší mu radost do života, a tím, co (alespoň trochu) umí. Tyto oblasti bývají často propojené a obě nabízejí četné zdroje, které lze rozvinout (De Jong, Berg, 2008). Někdy jsou tyto oblasti problémy klienta takřka nedotčeny, jindy i do nich problémy „prosakují" nebo je úplně znemožňují („Dříve jsem milovala volejbal, ale od té doby, co se necítím dobře, jsem tam přestala chodit."). S mimoproblémovými situacemi a zejména s věcmi, které klienti mají rádi, lze s využitím představivosti pracovat i v případech, kdy se jim klient již nevěnuje (McNeilly, 2016).

Při práci s „popovídáním" je třeba mít na paměti, že vazba na „řešení" je zde jen nepřímá. Určitým vodítkem může být hypotéza tvrdící, že v situacích, které klient označuje jako „problém" chybí právě takový aspekt (zdroj), který se objevuje v situacích, které klient zmiňuje v „popovídání" že jej baví (McNeilly, 2016). McNeilly rovněž nabízí několik prožitkových postupů, jak tyto oblasti propojit a umožnit tak tvořivé učení klienta (McNeilly, 2016), níže vedený příklad naznačuje jeden z nejjednodušších způsobů.

Daniel Žákovský

PhDr. Je na řešení zaměřený psychoterapeut a supervizor, je spoluzakladatel institutu Dalet, působí rovněž jako psycholog v oblasti náhradní rodinné péče a jako školní psycholog na AG v Kroměříži.

Příklad z praxe: Jízda v traktoru

Do terapie za mnou (D. Ž.) přichází sedmiletý chlapec se svojí babičkou – pěstounkou. V poslední době opakovaně nosí poznámky kvůli svému nevhodnému chování na zastávkách autobusu. Dozvídám se, že reaguje výbušně na ostatní děti, bije se s nimi. Chlapec tvrdí, že je to proto, že mu ostatní nadávají a komolí jeho jméno. On se naštve a nenechá si to líbit. Pěstounka mluví také o diagnóze ADHD. Hravou formou se snažím zeptat, co rád dělá. Nejvíc mluví o tom, jak jezdí se strýcem o víkendu v traktoru. Nechávám si popisovat detaily a dozvídám se, že vydrží hodiny v traktoru jenom tak sedět, dívat se ven, například jak jedou pro dřevo do lesa nebo jak jedou na poli mezi balíky slámy. Za pomoci imaginace si dítě vybavuje, jak jede v traktoru a jak klidně sedí. Nabízím mu představu, že až bude na zastávce a budou jej ostatní provokovat, že to bude podobné jako v traktoru – bude v klidu jako v traktoru a ostatní budou jen balíky, které může jen tak klidně objet. Na závěr mu nabízím experiment, že si může na zastávce, až to bude potřebovat, představit, jak jede v traktoru. Na druhé setkání přichází s tím, že se má dobře a že na zastávce je to už fajn. Ptám se, jak se to stalo. Odpovídá: „No pře-

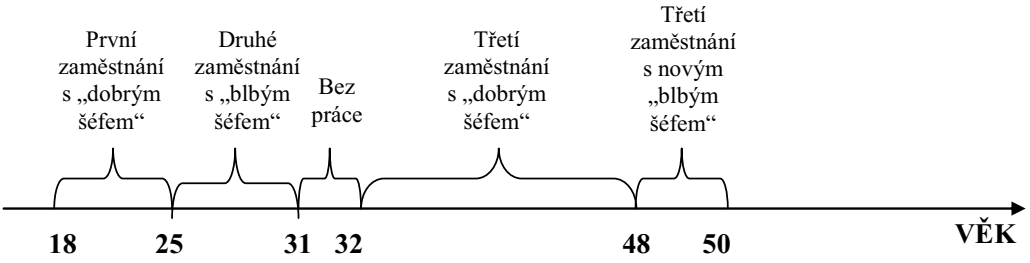
ce, jak jste mi to minule říkal, když provokovali, představil jsem si, že jedu v traktoru a ostatní jsou balíci, a nechal jsem je být.” Pěstounka také tvrdí, že se situace výrazně zlepšila a poznámky už nejsou. Také zjišťujeme, že ostatní přestávají s provokacemi, protože „není sranda”, chlapec na ně nereaguje.

6. PŘEDPROBLÉMOVÉ SITUACE

Někdy se mezi výjimky z problému řadí i zaměření rozhovoru na **situaci před problémem**. Situace před problémem není přísně vzato výjimka z problému, protože v té době ještě problém neexistoval (Zatloukal, Vítek, 2016). Přehledně je to znázorněno na obrázku, kde je zachycen případ padesátiletého muže, který na terapii řešil velké „stresy v práci“. Na časové ose jsou vyznačené oblasti, které lze využít přímo (výjimky z problému v rozpětí 48–50 let, kdy je klient ve stávajícím třetím zaměstnání, ale naráží na nového šéfa). V oblasti

Pokud bychom mapovali situaci klientů před vznikem problému („V čem to bylo jiné předtím, než nastoupil váš nový šéf?“), pak riskujeme, že to, co zjistíme, nebude relevantní ani z hlediska toho, co klient chce (opravdu klient chce návrat k tomu, jak to bylo dříve?), ani z hlediska hledání možností, jak toho dosáhnout (můžeme nějak využít toho, co mu tehdy fungovalo pro současnou situaci?). Na druhou stranu, někdy je nějaká situace z minulosti z dob před vznikem současného problému v určitém smyslu **podobná tomu, co se děje nyní**. Taková situace může být velmi užitečná zejména v případě, že ji klient nějakým způsobem úspěšně zvládnul. V takových případech totiž mohou být zdroje z tehdejší doby velmi užitečné i pro řešení současné situace.

Klienti také někdy sami mluví o tom, že by chtěli, aby situace byla „zase jako dřív“. V takovém případě lze rozhovor o tom,



Obr. 6: Časová osa výjimek a situací před problémem

25–31 let měl klient podobnou zkušenost (pracoval také pod „blbým šéfem“), nešlo však o stejného šéfa, takže jde o situaci před problémem, kde využití nebude tak přímočaré. Ještě méně přímočaré jsou situace před problémem, které problémové situaci nebyly podobné (období nezaměstnanosti (31–32 let) a „šťastná období“ s dobrými šéfy – 18–25 let a 32–48 let – obr. 6).

jaké to bylo elegantně využít k popisu preferované budoucnosti a poté se zaměřit na předzvěsti preferované budoucnosti (viz výše). V kontextu takové konzultace může být užitečné rovněž pátrat po zdrojích v předproblémové minulosti („Co vám dříve pomáhalo?“) a pracovat s nimi obdobně jako se zdroji vytvořenými v rámci konzultace o předzvěstech preferované budouc-

nosti. Podobný postup je vidět v příkladu z praxe.

Příklad z praxe: Zavěsit poličky

Na konzultaci se mnou (L. Z.) dorazil otec s 15letým synem Jirkou, u kterého se projevovaly závažné problémy ve škole, a otec si o něj dělal starosti. Při otázkách na to, co by si chtěli z konzultace odnést, oba prohlašovali, že by chtěli, aby „to bylo zase jako dřív" (cca před dvěma lety). Vysvětlili mi, že prošli velice náročným obdobím, kdy se máma potýkala s depresemi, a dokonce se byla léčit v psychiatrické léčebně. Ve stejné době se mladší dcera, která se závodně věnovala atletice, fyzicky i psychicky „zhroutila". Jirka se výrazně zhoršil ve škole, nic ho nebavilo, neměl chuť nejen se učit, ale vůbec nic dělat, úplně ztrácel kamarády a zájmy. Navíc se rodina v té době přestěhovala do nového domu ve stejném městě, na kterém byla velká hypotéka, ale zjistili, že se v tom novém domě kvůli sousedům a několika dalším faktorům, které si před koupí neuvědomili, necítí dobře, a tak ani pořádně nevybalili věci po stěhování. Když jsem se zaměřil na to, podle jakých třeba i drobných známek by nade vší pochybnost poznali, že se věci pomalu blíží k tomu, jak to bylo dřív, první co otec řekl, bylo: „Zavěsili bychom poličky." To mě překvapilo. Otec vysvětlil, že kdyby zavěsili poličky, cítili by se v novém domě zase trochu víc jako doma (ať už se rozhodnou nakonec dům prodat a stěhovat se jinam, nebo zůstanou). Když jsem se zajímal o další známky toho, že je to na cestě, aby se cítili jako dřív, oba popisovali, že budou něco vyrábět v dílně, že si k tomu pustí oblíbené písničky, že zajdou všichni společně na výlet a další často velmi drobné věci, které jim před dvěma lety dělali radost. Bylo zajímavé, že na následujícím setkání oba popisovali několik prvků toho, co „bylo dřív", které se objevily i v současnosti (včetně zavěšení několika poliček). Tyto prvky hrály významnou roli v celém procesu změny.

ZÁVĚREM

V textu jsme představili čtyři oblasti práce s výjimkami, s nimiž se v SFBT pracuje. Protože smyslem práce s výjimkami je nalezení zdrojů a tím využití výjimek pro terapeutickou změnu, je užitečné reflektovat přínosy i omezení jednotlivých druhů výjimek. Náš pohled na tuto otázku je shrnutý v tabulce (obr. 7).

Z tabulky je zřejmé, že nejbezpečnější a nejpřímější cestou ke změně jsou podle našeho soudu předzvěsti preferované budoucnosti. Ostatní varianty lze na předzvěsti preferované budoucnosti převést. Zjednodušeně lze postupovat takto:

- pokud najdeme výjimku z problému, lze se zaměřit na to, nakolik vedla směrem k tomu, co klient chce (pokud vedla žádoucím směrem, stává se z výjimky automaticky předzvěst preferované budoucnosti)
- pokud najdeme situaci před problémem nebo mimo problém, lze zkoumat, nakolik je to něco, co směřovalo směrem, který klient chce, a nakolik to lze využít i v současné situaci (pokud v obou bodech uspějeme, vytvořili jsme opět předzvěst preferované budoucnosti)

Ještě důležitějším poselstvím této souhrnné tabulky i celého textu může být teze, že výjimky (tedy situace vymykající se problému, v nichž se naopak projevují zdroje klientů) jsou pravděpodobně všudypřítomné a zároveň je lze velmi snadno přehlédnout. Zatímco v úvodu zmíněný Jirotkův doktor Vlach lamentuje nad roztržitostí lidí ohledně výjimek, jiná postava jeho románu – sluha Saturnin – má mimořádnou schopnost výjimky zachycovat a využívat, někdy i velmi

Oblast výjimek	Žádoucí směr	Relevantní k situaci klienta	Pravděpodobnost využití zdrojů pro změnu
Předzvěsti preferované budoucnosti	Ano	Ano	Velmi vysoká
Výjimky z problému	Nevíme	Ano	Střední
Změny v sezení	Ano	Spíše ano	Střední až vysoká
Situace mimo problém	Spíše ano	Nepřímo	Střední
Situace před problémem podobná současné problémové situaci, kterou se podařilo zvládnout	Spíše ano	Spíše ano	Střední
Situace před problémem – ostatní	Spíše ano	Spíše ne	Nízká

Obr. 7: Možnosti využití různých druhů výjimek pro terapeutickou změnu

bizarními způsoby. Nedávno jsme (L. Z. a M. V.) společně vedli supervizní konzultaci s kolegyní, která zmínila, že má ráda knihu o Saturninovi. Klíčovou roli v konzultaci pro ni hrála otázka: „Co by dělal v této situaci (s klienty na skupině) Saturnin?“ Její odpověď byla okamžitá: „Byl by vždy připraven.“ Myslíme si, že tento druh připravenosti k využití zdrojů, které jsou k dispozici, by se mohl hodit každému, kdo se věnuje psychoterapii.

Role autorů:

První autor se věnoval rešerši literatury a psaní rukopisu všech kapitol. Druhý a třetí autor přispěli podrobnými připomínkami a dílčími částmi či příklady z praxe (autorství je vždy označeno iniciálami). Všichni autoři přispěli ke vzniku textu článku, připomínkovali text a schválili jeho konečnou podobu.

Konflikt zájmů:

Bez konfliktu zájmů.

LITERATURA:

De Jong, P., Berg, I. K. (2008). *Interviewing for solutions.* 3rd ed. Pacific Groove: Brooks/ Cole publ.

De Shazer, S. (2017). *Klíče k řešení v krátké terapii.* Praha: Portál.

De Shazer, S. (1991). *Putting difference to work.* New York: W. W. Norton and comp.

De Shazer, S., Berg, I. K., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W., Weiner-Davis, M.(1986). *Brief therapy: Focused solution development.* Family process 25, s. 207–222.

Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E., Hubble, M. A. (eds.) (2010). *The heart and Soul of Change: Delivering What Works in Therapy.* 2nd ed. Washington, DC: American Psychological Assotiation.

Isebaert, L. (2017). *Solution Focused Cognitive and Systemic Therapy: The Bruges Model.* New York: Routledge.

Iveson, C., George, E., Ratner, H. (2012). *Brief*

Coaching: A Solution Focused Approach. East Sussex: Routledge.
Jirotka, Z. *Saturnin. (2000).* Praha: Nakladatelství M. Švarce – Šulc a spol.
McNeilly, R. B. (2000). *Healing the Whole Person.* New York: John Willey and sons.
McNeilly, R. (2016). *Learning Hypnosis: A Common Everyday Approach After Erickson.* Irravang St Wallsend: Tandava Press.
Ratner, H., George, E., Iveson, C. (2012). *Solution Focused Brief Therapy: 100 Key Points and Techniques.* Hove: Routledge.
Shennan, G. (2014). *Solution-Focused Practice: Effective Communication to facilitate Change.* Hampshire: Palgrave Macmillan.
Wampold, B. E. (2001). *The Great Psychotherapy Debate: Models, Methods and Findings.* Mahwah: Lawrence Elbraum Associates.
Zatloukal, L., Vítek, P. (2016). *Koučování zaměřené na řešení: 50 klíčů pro společné otevírání nových možností.* Praha: Portál.

Došlo do redakce a přijato k recenznímu řízení 16. 3. 2019. Revidované znění došlo 28. 3. 2019, k publikaci přijato 30. 3. 2019.