

## Z VYČERPANIA K RADOSTI ZA PÁR DNÍ: UKÁŽKA KRÁTKEJ TERAPIE ZAMERANEJ NA RIEŠENIE

### From exhaustion to joy: an example of Solution Focused Brief Therapy

Mária Kahancová

Katedra psychológie, Fakulta sociálných štúdií, Masarykova univerzita, Brno, CZ;  
e-mail: maria.kahancova@gmail.com

Psychoterapie. 14 (1), 44–54; ISSN 1802-3983

#### ABSTRAKT

Text je praktickou ukážkou krátkej terapie zameranej na riešenie, ktorá je doplnená prepismi zo sedení. Úspešnosť terapie je meraná pomocou škály ORS (Outcome Rating Scale). Problémy klientky majú psychosomatický charakter, trápi ju vyčerpanosť, trávenie, neustále chudnutie, a zároveň ju ťažia komplexy z rodiny. Klientka chce prostredníctvom terapie obnoviť svoju energiu a znovu nájsť stratenú slobodu. Prípadová štúdia sa zameriava na proces vznikania dohody na smerovaní terapie. Ťažiskom terapeutickej práce sú prvky typické pre krátku terapiu zameranú na riešenie: vytváranie dohody na smerovaní, práca so zdrojmi klientky a škálou. Súčasťou kazuistiky je pohľad klientky na dosiahnuté zmeny zisťovaný v rámci follow-up rozhovoru, ktorý prebehol 3 mesiace po ukončení terapie.

*Kľúčové slová:* Krátka terapia zameraná na riešenie, prípadová štúdia, dohoda na smerovaní, terapeutická aliancia, vyčerpanie.

#### ABSTRACT

The following text is an example of solution focused brief therapy with the transcriptions of therapeutic sessions. The ef-

fectiveness of therapy is measured by Outcome Rating Scale (ORS). The client suffers from psychosomatic issues, namely exhaustion, digesting problems, weight loss and complicated family relationships. The client wants to aim the therapy on restoring her energy and finding lost freedom. The case study is focused on co-creation of goaling process. Therapeutic work is characterized by common tools of solution focused brief therapy: goal setting, utilizing resources and using scales. A follow-up interview (3 months after therapy termination) which considers client's point of view on the changes after therapy is also included in this case study.

*Key words:* Solution Focused Brief Therapy, Case Study, Goal Setting, Therapeutic Alliance, Exhaustion.

#### 1. ÚVOD

Táto kazuistika vychádza z terapeutického prístupu krátkej terapie zameranej na riešenie (angl. Solution Focused Brief Therapy, SFBT). Pre lepšiu zrozumiteľnosť myšlienkového zarámovania kazuistiky, uvediem niektoré rysy SFBT a spôsoby, akými ich v praxi aplikujem.

### ***1.1. Krátka terapia zameraná na riešenie a dohoda na smerovaní terapie***

SFBT vychádza z rodinnej a systemickej terapie, o terapeutickej zmene preto uvažuje systémovo (De Shazer, 2017; De Shazer et al., 2011). Z toho dôvodu sa s klientkou snažím detailne porozumieť tomu, aké zmeny majú nastať na úrovni myslenia, cítenia a správania v dôležitých sociálnych kontextoch klientky a zároveň aj tomu, ako tieto zmeny ovplyvnia ostatných v systéme.

SFBT vychádza aj zo sociálneho konštrukcionizmu, ktorý predpokladá, že poznanie a realita dostávajú tvar prostredníctvom jazyka v sociálnej výmene. Na jednu vec sa môžeme pozeráť z rôznych perspektív, a tým dôjsť k rozmanitým úsudkom a dôsledkom, podľa zvolenej perspektívy. Samotný jav tým stráca na význame sám o sebe, dôležité sú významy, ktoré mu prikladajú sociálni aktéri (Von Schlippe a Schweizer, 2006). V praxi sa preto snažím zachytiť jazyk klientky a zostávať blízko tomu, ako svoju situáciu pomenúva ona a jej okolie (ukážky 1–3). Ďalším praktickým dôsledkom je možno navyše typická charakteristika SFBT, ktorá spočíva v tom, že v terapii nejde o rozvíjanie porozumenia problému, ale snažíme sa o tzv. rozvíjanie riešenia, v ktorom spoločne konštruujeme „realitu riešenia“.

Rozvíjanie riešenia je to, čo udáva špecifický smer v procese SFBT. Pričom riešenie sa nemusí nevyhnutne vzťahovať k povahe problému, je kvalitatívne odlišné od problému, nejde len o jeho absenciu. Akokoľvek to znie veľmi neobvykle, riešenie dokonca s problémom vôbec nemusí súvisieť (De Shazer et al., 2011). De Shazer (2017) to ilustruje metaforou zamknutých dverí, za ktorými čaká klienta šťastný život. Klient

nemusí podrobne skúmať zámok dverí, ktorý predstavuje problém, stačí nájsť kľúč, ktorý do dverí zapasuje. Aj malý, nepatrný kľúčik môže otvoriť veľké a ťažké dvere.

Rozvíjanie riešenia začína hneď na začiatku terapie vytváraním dohody na smerovaní terapie (Shennan, 2014). Práca so smerovaním terapie bola vždy dôležitou súčasťou SFBT. V minulosti sa hovorilo skôr o dohode na cieľoch terapie s klientmi, ktoré boli konkrétne definované, v súčasnosti sa používa širší pojem „preferovanej budúcnosti“. Zatloukal a Žákovský (2019) rozpracovali tému smerovania v SFBT a sformulovali päť podôb, ktoré preferovaná budúcnosť nadobúda v práci s klientmi.

V tomto priblížení myšlienkového rámcu kazuistiky sa princípom a postupom v SFBT venujem len veľmi stručne, obšírne ich popisujú napr. Zatloukal a Vítek (2016) alebo De Jong a Berg (1998).

### ***1.2. Vytváranie dohody na smerovaní ako zložky terapeutickkej aliancie***

V rámci výskumu psychoterapie môžeme dohodu o smerovaní chápať ako súčasť širšieho pojmu terapeutickkej aliancie (TA), ktorej prediktívny vzťah s výsledkami terapie bol znovu potvrdený v metaanalytickej syntéze (Flückiger, et al., 2018). Autori píšú, že najčastejšia definícia vychádza z Bordinovho konceptu TA, podľa ktorého má 3 zložky: dohoda na cieľoch terapie, na metóde, akým spôsobom budú ciele dosahované a pozitívne emocionálne puto, terapeutický vzťah. Lavik et. al (2018) v kvalitatívnej metaanalýze procesu formovania TA popisujú významné témy pri vytváraní TA z pohľadu terapeuta aj klienta, ktoré sa vzájomne dopĺňujú. Napríklad terapeutovo vyvažovanie technických a ľudských

aspektov práce súladí s klientovou potrebou stretnúť v terapii kompetentného, ale zároveň ľudského a vlúdneho odborníka. Zaujímavé je, že témy zdôrazňujú prevažne emocionálnu väzbu medzi klientom a terapeutom ako jednu zložku terapeutickú aliancie. Neprítomnosť výsledkov popisujúcich dohodu na cieľoch a metóde ako ďalšie zložky TA vnímam v rozpore s teóriou a praxou SFBT (napr. De Jong a Berg, 1998), v ktorej majú zásadné miesto.

Na základe zisteného som sa v kazuistike rozhodla položiť si otázku: ako vznikala dohoda na cieľoch terapie (ako zložka TA)? Snažím sa zamerať pozornosť na to, akým spôsobom prebiehali procesy vytvárania dohody na cieľoch/smerovaní v súvislosti so zmenami, ktoré sa odohrávali v terapii. Využívam prevažne pojem „dohoda na smerovaní“, nakoľko si myslím, že oproti pojmu „dohoda na cieľoch“, zahŕňa širšie spektrum možných dohôd – od úplne konkrétnych, dohodnutých cieľov, až po rámcové naznačenia smeru, ktorým sa má terapia uberať. Tomu ako vznikala dohoda na metóde ako ďalšia z troch zložiek TA sa v tejto práci priamo nevenujem, aj keď predpokladám, že tieto procesy sú vzájomne prepojené.

## 2. KAZUISTIKA Z VYČERPANIA K RADOSTI „ZA PÁR DNÍ“

V nasledujúcom texte popisujem proces terapeutickú zmenu klientky, a spätný pohľad klientky na dosiahnuté zmeny z follow-up rozhovoru, ktorý prebehol 3 mesiace po ukončení spolupráce.

### 2.1. Predstavenie klientky a kontextu spolupráce

Klientkou je mladá žena vo veku 25 ro-

kov, ktorá práve úspešne ukončila vysokoškolské štúdium zdravotníckeho odboru a nastúpila do práce na plný úväzok. Kontaktovala ma na odporúčanie našej spoločnej blízkej známej a to bolo dôvodom, prečo sme sa dohodli na tykaní, ktoré pôsobilo v danej situácii prirodzenejšie. Spolupráca prebehla počas necelých dvoch mesiacov (7 sedení) v priestoroch súkromnej praxe autorky. Na začiatku každého stretnutia autorka administrovala škálu Outcome Rating Scale<sup>1</sup> (ďalej len ORS) a konzultácie boli so súhlasom klientky nahrávané. Na sedeniach sme pracovali s dvoma súvisiacimi témami, ktoré sme otvárali postupne. Prvé 3 sedenia sme pracovali s vyčerpaním a obnovovaním energie, a následne s nachádzaním vlastnej slobody, ktorá zároveň sýtila klientku energiou.

### 2.2. Prvé sedenie

Po ujasnení základných podmienok spolupráce, som sa klientky opýtala ako by rada začala. Zároveň som jej ponúkla niekoľko možností úvodných otázok (napr. otázku, či nastali nejaké zmeny už pred sedením alebo rozhovor nad škálou ORS). Klientka si vybrala otázku, aké zmeny by si priala prostredníctvom terapie dosiahnuť, a začala popisovať tri dôvody, ktoré ju k terapii priviedli. Trápi ju rodinná situácia, kde sa vyskytujú náročné psychické aj somatické problémy u najbližších (neurologické ochorenie brata a výbuchy hnevu u otca). Tieto rodinné ťažkosti ovplyvňujú to, ako sa správa a cíti, čo jej nevyhovuje a rada by to zmenila. Hovorí o tom, ako o komplexoch z rodiny, ktoré by chcela odstrániť. Ďalej

<sup>1</sup> Škála ORS je dostupná na: <http://www.dalet.cz/Clanky/scales-CZ.pdf>

ju zatažujú somatické prejavy stresu, kvôli ktorému „*nič tam nefunguje, ako má v tom žalúdku, (...)za posledný štátnicový ročník som schudla 12 kíľ*“. Treťou oblasťou je vyčerpanosť, ktorú po ukončení štúdia zažíva tak, že ju nič nebaví, ani to, čo ju predtým naplňovalo. Každý deň a bežné úkony v ňom ju stoja množstvo vôle a úsilia.

Do jej popisu som vstupovala s otázkami zameranými na to, ako inak by mal život klientky vyzeráť v daných oblastiach po ukončení terapie. Nakoľko klientku trápilo niekoľko problémov, požiadala som ju, aby vybrala to, čo je pre ňu teraz prioritou, aby sme sa lepšie vyznali v tom, kam terapiu smerovať. Klientka chcela najprv obnoviť vlastnú energiu, entuziazmus, aby nabrala silu pustiť sa do problémov, ktoré ju dlhodobo trápia (komplexy z rodiny). A aj keď sa zdalo, že už vieme, kde začať a čo je v súčasnosti pre klientku najdôležitejšie, rozhodla som sa ešte to upresniť otázkou:

*T: Ak by sa tu podarilo nájsť ten entuziazmus a energiu, aby si to nemusela celé ťahať len*

*silou vôle, čo by bol prvý náznak, že už to trošku začína?*

*K: Minimálny prvý náznak by bol, že by som sa rada rozprávala s ľuďmi, aj keď prídem domov po práci. Namiesto toho, aby som túžila zavrieť sa do izby, lahnúť do postele a nech mi dajú všetci pokoj... Že by som mala chuť s niekým komunikovať alebo niekam ísť.*

Ďalej som sa pýtala na detaily, ako by klientka spoznala, ak by sa tá radosť z rozhovorov začala diať v jej živote aspoň v drobnej miere. Všimne si to vďaka „štipkám radosti“ z rozhovoru, čo je vnútorný pocit, ktorý v sebe dokáže dobre rozpoznať. V tomto bode som vnímala, že je smerova-

nie našej spolupráce pre túto chvíľu jasne nastavené.

Pokračovali sme tzv. *zázračnou otázkou*<sup>2</sup> (De Shazer et al., 2011), v ktorej som sa klientky pýtala ako by jej život vyzeral, ak by sa v noci, počas jej spánku stal zázrak, ktorý by spôsobil, že jej energia a entuziazmus sa obnovili. Prostredníctvom zázračnej otázky sme detailne skúmali, ako bude vyzeráť život klientky s energiou. Prešli sme významné oblasti v živote ako práca, vzťahy a osobný čas. Klientku som sa snažila podporiť v rozvíjaní podrobného popisu opakovaním jej obsahov a dopĺňujúcimi otázkami zameranými na detaily, podľa čoho spozná, že sa daný prejav zázraku už deje, kto si ho všimne, a ako si ho všimne. Týmito otázkami sa ujasňovali a posúvali významy. Napr. bdelosť doma pri rannej rutine sa premieňala na vnímavosť k ostatným (načúvanie spolubývajúcej), duchaprítomnosť v práci v zmysle väčšej angažovanosti, všímavosti voči pacientom. Na záver sme sa s klientkou dohodli, že v čase medzi sedeniami bude skúmať, či niekedy zažíva štipky radosti.

### 2.3. Druhé sedenie

Prvá časť sedenia bola venovaná mapovaniu zmien, ktoré sa odohrali medzi sedeniami a druhá časť skúmaniu pokroku, ktorý klientka už dosiahla v rámci obnovenia energie.

Klientka medzi sedeniami zistila, že s dvomi ženami zažívala štipky radosti v rozhovoroch, a pritom s každou z nich inak. Pýtala som sa jej, ako tie situácie prebiehali, o čom hovorili, čo to pre ňu

<sup>2</sup> Tejto typickej technike SFBT je venovaná kapitola v knihe s názvom *Zázračná otázka*.

znamená, keď zažíva takého rozhovory, a čo to robí s jej energiou? Vzťahnutie preskúmania rozhovorov so ženami k obnoveniu energie ako nášmu cieľu nám následne pomáhala zachytiť mechanizmus, pomocou ktorého sa „načerpávanie“ energie deje.

Aby sme lepšie porozumeli popísaným zmenám, ktoré sa dejú a súvisiacemu pokroku v obnovovaní energie, navrhla som prácu so škálou. Na škále energie od 0 do 10 sa klientka umiestnila na 3, pričom 0 je najhorší stav a 10 znamená výborný stav energie, do ktorého sa chcela dostať, a ktorý sme si detailne popísali v zázračnej otázke. Pýtala som sa, čo trojka znamená a čím sa líši od nuly, a klientka odpovedala, že na trojke „zvláda hasiť to, čo musí“. Pri otázke vďaka čomu to zvláda „hasiť“ sme zistili, že jej pomáha tešenie sa (napr. na dovolenku), ktoré sa javí ako myšlienkový proces, ktorý jej energiu dvíha oproti bludnému kruhu výčitiek, ktorý jej bežne naskakuje v hlave.

Na záver sedenia sme sformulovali ako by vyzeralo, ak by sa posunula na škále trochu vyššie. Klientka vysvetlila, že by si naplánovala aj niečo iné než „hasenie“ napr. lakovanie nechtov alebo posedenie v parku, ktoré si zvolila ako experiment medzi sedeniami.

#### 2.4. Tretie sedenie

Počas tohto stretnutia sme skúmali klientkine zážitky medzi sedeniami a v závere sme uzatvárali tému obnovenia energie škálou. Klientka v medzidobí experimentovala s tešením sa na prírodu, ktoré sa postupne ukázalo ako jeden z jej najdôležitejších zdrojov. Nasledujúca ukážka je príkladom práce so zdrojmi klientky, a zároveň dokresľuje obrázok toho, ako sa v ponímaní autorky odohrávali zmeny v terapii.



**Mária  
Kahancová**

**Mgr. Je absolventkou psychológie na FSS MU, kde sa v súčasnosti venuje výskumu psychoterapie v rámci doktorandského štúdia. Absolvovala komplexný výcvik v terapii a poradenstve zameranom na riešenie. V minulosti pracovala ako terapeutka v Lotose – doliečovacom centre pro závislých na alkohole.**

*K: Fakt som si sadla vonku, snažila som sa na to (povinnosti) nemyslieť, mala som to (sedenie v parku) naplánované, už od rána som sa na to tešila (T: uhm), že teda budem mať taký čas pre seba a nebudem nič robiť. A bolo to fakt super akože (T: uhm) aspoň som sa tak trošku zresetovala po tom dni. A na to som sa tešila, tak to bolo fajn.*

*T: A jak to zafungovalo alebo jak to prebiehalo? Akože... Mala si ten deň, šedý nejaký pred sebou, ale zároveň nebol až tak šedý, lebo si mala tú predstavu toho parku?*

*K: Áno, áno, áno, že mala som tú predstavu, ktorá ma tak akože, hmm.. držala, že už len hodinku, dajme tomu (T: uhm), alebo dve hodinky v práci, a potom si pôjdem posediť do parku a trošku si vydýchnem (T: Uhm, uhm). Takže to fungovalo.*

*T: Takže ti to... A čo sa menilo v tej práci, keď sa pozrieš na tú prácu, že si to tam vydržala lepšie vlastne vďaka tej predstave, čo ťa tak držala?*

*K: Mala som tú motiváciu ako keby väč-*

šiu, akože stále zostávalo to isté množstvo povinností (T: No, šialené, áno.) Hej, ale nerobilo mi to až taký problém (T: hmm) sa cez to nejako prekusnúť a bola som taká viacej hmm... No takto, pre porovnanie, asi bude lepšie popísať tie situácie. Niekedy som v práci strašne taká nesústredená, že sa fakt nedokážem na to koncentrovať a som len rada, že idem od pacienta ku pacientovi. A potom sú dni jak napríklad hento bolo, kedy... Kedy stíham sledovať veci, stíham byť duchom prítomná, stíham pomedzi snímokovaním.. (T: ten duch, ten tu bol už!) áno, áno, bol (so záujmom). Pomedzi neviem, jak to po slovensky teraz povedať, jak sa to skloňuje....

T: Povedz kludne po česky alebo v inom jazyku...

K: (Smiech). Proste pomedzi to ako snímkuješ, som bola schopná dajme tomu v čakárni vnímať, že je tam teta, ktorej spadla hľčka alebo niečo takéto, vieš? (T: hmm) Že dokázala som byť nielen takto proste zavretá (naznačenie tunelového videnia rukami), ale dokázala som ísť aj takto proste do strany.

Rozhovor ďalej pokračoval prehlbovaním porozumenia týchto klientkiných zážitkov. Naplánovanie chvílky v prírode pre ňu znamenalo obrat v tom, ako sa cítila v priebehu dňa. Myšlienky na prírodu jej mierne dvíhali energiu už počas dňa a v parku načerpala nové sily. Pýtala som sa, čo presne sa deje v parku, čo spôsobuje ten rozdiel v jej prežívaní a zistili sme ponorenie do prítomného okamihu pomocou zmyslov – v tej chvíli nič nemusí, oddýchne si a načerpá. Dôsledkom využitia zdroja bolo zvládnutie náročnejšieho dňa vo väčšej pohode.

K podobným záverom sme došli aj v rozhovore nad ďalším zážitkom, v ktorom klient-

ka prekonala ťažké stavy mysle pomocou ponorenia sa do prírody a zmyslového vnímania. Na konci sedenia sme ešte znovu nahliadli na škálu energie z predchádzajúceho sedenia, aby sme uvideli ako nás tieto poznania posunuli za žiadúcim stavom. Klienta sa na škále zaznačila o trochu vyššie (asi 4) než minule a okomentovala to tým, že energie má stále ešte relatívne málo, ale už našla cesty ako si ju zvýšiť, a ďalej sa chce venovať téme rodiny.

### 2.5. Štvrté a piate sedenie

Na týchto sedeniach sme sa znovu vrátili k nastavovaniu smeru terapie, ktoré prebiehalo tentokrát pomaly, postupne. V malých náznakoch sme odkrývali to, čo pre klientku znamená „zbavenie sa komplexov z rodiny“ a nájdenie slobody. Kvôli neistote v smerovaní terapie som využila škálu Session Rating Scale<sup>3</sup>, v ktorej klientka ohodnotila vysokú úroveň TA (zhodu na cieľoch, metóde a kvalite terapeutického vzťahu). Keďže škála nedala podnet k diskusií, čo je potrebné v rámci TA zlepšiť, rozhodla som sa dôverovať procesu, napriek jeho nejasnosti.

Proces odkrývania významov toho, čo bude v klientkinom živote inak, keď bude slobodná, sme postavili na klientkinom prirodzenom zdroji dôkladného pozorovania toho, čo sa jej v živote odohráva medzi sedeniami. Klientka začala spontánne hovoriť o nedávnej situácii (nákupe šiat), ktorá reprezentovala to, čo spôsobujú v jej živote rodinné problémy. Pre klientku boli veľmi obťažujúce myšlienky, ktoré ju brzdili v tom, aby sa vrátila do obchodu, v ktorom

<sup>3</sup> Škála je dostupná na: <http://www.dalet.cz/Clanky/scales-CZ.pdf>

našla najlepšie šaty. Myšlienky jej nahovárali, že si o nej ostatní pomyslia niečo zlé (že napr. kradne). Nakoniec ich dokázala čiastočne zastaviť a šaty si kúpiť, ale ostali jej nepríjemné pocity a uviedla, že podobné situácie prežíva niekoľkokrát do dňa.

Pomocou prvkov externalizácie problému sme hľadali, ako by klientka mohla spoznať, že obťažujúce myšlienky „sú v oslabení“. Hraním s percentami sme zistili, že keď problém nie je „fit“ na 100 %, ale ešte nie je ani vyriešený, sú namiesto obviňujúcich myšlienok v hlave, myšlienky trápnosti, ale zároveň už aj nejaká pohoda bez útočných myšlienok (to bolo cca 60 %). Pri riešení na 100 % tam bude už len vecný komentár: „tak sa do obchodu musím vrátiť.“ Podobne sme hovorili aj o situácii z práce a dohodli sme sa medzi sedeniami sledovať, v ktorých oblastiach problém prekvitá, a kde sa mu nedarí, aby sme sa v tom lepšie zorientovali.

Klientka priniesla viacero kategórií situácií (napr. telo, schopnosti), v ktorých sa problému viac, či menej darí. Vďaka skúmaniu konkrétnych príkladov sme zistili, že niekedy sa zachová tak, ako si praje, čo si predtým neuvedomila. V iných typických situáciách sa klientke nedarilo mať v súlade myšlienky a emócie, čo zvládala buď mlčaním, alebo rozprávala svoje myšlienky nahlas, čo bola pre ňu úplne nevhodná možnosť. Medzi sedeniami sa rozhodla skúmať, či to mlčanie je na pol ceste k riešeniu alebo prehĺbením problému.

## 2.6. Šieste sedenie

Sedenie sme začali znovu zmenami medzi sedeniami, ktoré vyústili v dôkladnejšie objasnenie toho, čo pre klientku sloboda znamená.

Klientka zdieľala situáciu náročnej náv-

števy rodiny u nej doma. Hovorila, že cíti v novom meste neporovnateľne väčšiu voľnosť, môže sa zariadiť tak, ako chce ona, podľa toho, ako to cíti. Preto som ju pozvala k preskúmaniu toho, v čom sa tá voľnosť prejavuje, v čom spočíva, ako prakticky vyzerá a čo jej umožňuje? Klientka spomínala pravidlá z rodiny, ktoré si prispôsobuje podľa vlastných potrieb alebo potraviny, či drobné rituály, ktoré ju podporujú. V odpovedi napriek krásnym zlepšeniam v živote, o ktorých hovorila s úsmevom (pribrala 2 kilá, našla si rituál na oddelenie voľna a práce) bolo cítiť nejakú trpkosť, a tak som sa na ňu snažila opýtať, či tam skutočne je alebo sa jedná len o moju vlastnú domnienku. Klientka odpovedala výrokom, že „útek (do iného mesta) nie je riešenie“ a zvyšok sedenia sme venovali zisťovaniu toho, ako by vyzeralo to „pravé riešenie“ na konkrétnej situácii roztržky s otcom.

*T: My sme sa bavili o tom, vlastne, že jak by reagoval (otec) na to, keby si mu povedala, že má ísť do pracovne (K: hej, presne.) .. alebo, že či si myslíš – dve otázky som položila – či si myslíš, že to je to správne riešenie (požiadať otca, aby odišiel)? Alebo dobré, alebo také niečo...*

*K: No, hovorím, že nereagoval by určite dobre, lebo by to v ňom vlastne vyvolalo, že ho vytláčame a obmedzujeme ho. A on sa potom často oháňal tým, že nemá žiadne práva v tej domácnosti, a tak...*

*T: A jak by si na to reagovala ty? (Pauza). Na to naspäť...*

*K: Na to naspäť?*

*T: Alebo čo by to robilo s tebou, keď vlastne bolo by to to pravé riešenie (dôraz)? Ako sme sa bavili primárne o tom, že pochybuješ, že odchod do nového mesta je to pravé riešenie, tak... Že bolo by to to pravé*

riešenie a ty by si sa mu vlastne nepodriadova-  
vala, ale zastala by si si nejaké „to svoje“,  
čo by sa v tej situácii prejavilo tým, že by  
si mu povedala: „Tak, ale prosím ťa, choď  
do pracovne, my sa tu teraz všetci bavíme,  
mohol by si ísť?...“ Niečo také, neviem...  
(K: hej) On by na to reagoval tým, že by sa  
začal oháňať tým, že ho vyhánate, alebo že  
nie je ako súčasťou... A jak by si reagovala  
ty, keby ty už si mala to pravé riešenie, že  
bolo by to ono. Nevieš, dáva Ti to zmysel?

K: Áno, dáva mi to zmysel, a práve som  
si uvedomila jednu veľmi zaujímavú vec  
(T: aha!), že asi by som v konečnom dô-  
sledku aj tak odišla. Lebo, hm, som sa  
poučila z toho, čo sa mu mama snažila  
postaviť a väčšinou to k ničomu nevedlo...  
(T: uhm). Jednoducho, keď je v tom stave,  
tak je zbytočné na neho rozprávať racio-  
nálne, takže... Asi by som nakoniec aj tak  
odišla.

T: A v čom by to odišla bolo iné... Od to-  
ho odišla, keď je to „to pravé riešenie“  
a odišla, kedy ťa to... Kedy to nie je ono...  
(K: hej). V čom by to bolo iné?

K: Asi by som cítila strach a tú vinu, že  
som zase niečo zlé urobila a musím dať  
pozor na to, aby to bolo všetko v poriadku,  
aby boli všetci ticho..

T: To je tá situácia, kedy to nie je ešte to  
pravé riešenie. (K: Hej.) A jak by to vyzera-  
lo v situácii, kedy by si odišla a zároveň je to  
„to pravé riešenie“? Dáva Ti to zmysel? Ja  
to neviem asi lepšie sformulovať (smiech)...

K: Nie, ja úplne viem, čo myslíš. Hmm,  
odišla by som s tým vedomím, že som urobi-  
la, čo som mohla, a toto je jediné aktuálne  
použiteľné riešenie alebo východiskové  
riešenie...

T: Aha, a čo znamená: „urobila, čo som  
mohla“ v tomto prípade?

K: Že som skúsila dať otcovi nejaký návrh  
iný, proste urobiť alternatívu, kompromis..

T: Uhm, takže, je to tam dôležité, urobiť  
tú alternatívu, skúsiť mu ponúknuť niečo  
iné? (K: Hej, lebo...). Alebo skúsiť mu ne-  
ustúpiť hneď..

K: Proste nejak sa prejavíť, pretože my  
sme doma nikdy s otcom nediskutovali,  
s ním sa nediskutovalo. Proste, buď si  
dostala facku, ak si niečo chcela povedať  
alebo si sa zobrala hneď a utekala si... Asi  
by v tom bol ten prvok, že: „Haló, aj ja mám  
svoj názor, aj ja mám svoje potreby, aj ja  
tu som ako plnohodnotná bytosť.“

T: Čo by to pre teba znamenalo, keby si  
toto dokázala? (Pauza)

K: Možno, je to hlúpe, ale takú osobnú  
výhru (....) v tom, že som zasa nestratila  
sama seba.

T: A čo to znamená?

K: Že na tom poli zostali stále dvaja,  
a jeden odišiel preto, lebo chcel...

Klientka si v rozhovore ujasnila, že by  
situáciu s rodinou dokázala prijať, neroz-  
hodilo by ju to a vedela by, že to, čo sa  
deje, s ňou nesúvisí. Preformulovala si  
pôvodný výrok na: „odchod (do iného  
mesta) nemusí byť útek, ale plnohodnotné  
riešenie“. Zavládlo ticho pred vážou týchto  
zistení a klientka nechcela ďalšie úlohy na  
zamyslenie medzi sedeniami.

## 2.7. Siedme sedenie

Naše posledné sedenie chcela klienta  
zamerať na to, aby našla viac stratégií, „ako  
na tie myšlienky“. Hovorila o uvedome-  
niach z predchádzajúceho sedenia, nad  
ktorými premýšľala. Prišla na to, že mlčanie  
a odchod nie sú tým istým nakoľko mlčanie  
zahŕňa negatívne pocity a odchod je plno-  
hodnotným riešením. Perspektívou, že od-



chod je plnohodnotným riešením preosiala svoje minulé skúsenosti, čo viedlo k zmiereniu a prijatiu toho, čo bolo v minulosti.

Stratégie, ktoré jej pomôžu prekonať obťažujúce myšlienky sme hľadali pomocou škály slobody, v ktorej sme sa snažili porozumieť aj tomu, ako už klientka v nachádzaní slobody pokročila. Väčšinu času sme strávili definovaním 10tky, ktorá znamenala realistickejší, pozitívnejší obraz o sebe a povedomie o svojich silných stránkach. K tomu jej pomohla skúsenosť s kolegyňou v práci, pri ktorej zažila, že si môže dovoliť robiť chyby rovnako ako ostatní. Klientka veľmi stručne a výstižne odpovedala na otázku, kde na škále sa nachádza teraz: „Z takého Goliáša (biblický obor, ktorý bojoval s chlapcom) nado mnou sa stal niekto, kto je vysoký ako ja a mám už voči nemu nejaké plány.“

Sedenie sa definitívne uzatvárali ohliadnutím sa na škálu energie, nakoľko získanie slobody jej malo dodať energiu. Klientka svoj súčasný stav energie ohodnotila vysoko na škále (cca 8) a popísala ho tým, že organizuje stretávanie s ľuďmi, teší sa na nich, vníma slabé známky vlastnej únavy a dopraje si oddych, keď ho potrebuje.

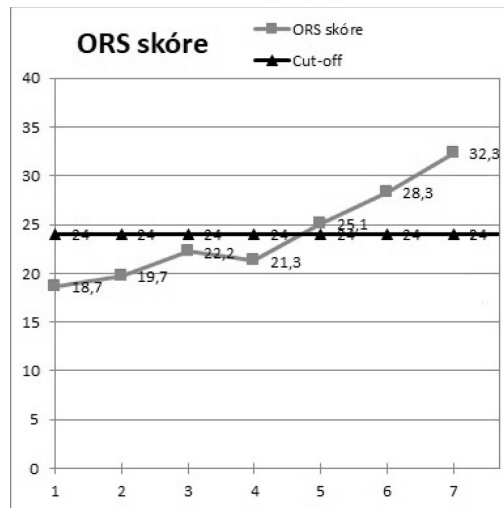
### 2.8. Follow-up rozhovor

Tri mesiace po ukončení terapie prebehol rozhovor, v ktorom som zisťovala pohľad klientky na dosiahnuté zmeny a úspešnosť terapie. Klientka popisovala, že zmeny v energii sa jej darí udržať, aj napriek náročnejšiemu obdobiu po rozchode s partnerom. Energia jej ešte trochu stúpila, a ďalej pracuje so zdrojmi (čas v prírode, atd.), ktoré si našla v terapii. V problémoch so žalúdkom, ktorým sme sa v terapii priamo nevenovali nastalo veľké zlepšenie – pribrala, vysadila lieky a môže si dopriať jedlá, ktoré predtým

nemohla. V oblasti komplexov z rodiny popisovala, že obťažujúce myšlienky ju už takmer netrápia, ale jej vzťahu s otcom sa zmeny dotkli len málo. Klientka popísala, že vďaka terapii sa puzzle jej života, rozhádzané po celej miestnosti usporiadali a našla si oporné body, ktorých sa môže držať, a ďalej si skladat obraz svojho života.

### 3. DISKUSIA

V tomto texte popisujem proces terapeutickú zmenu klientky v SFBT, zachytenej



pomocou ORS, pričom došlo k posunu na škálach z 18,7 na 32,3. Mojim zámerom bolo bližšie porozumieť tomu, ako sa odohrávali procesy vytvárania dohody na smerovaní terapie. Zároveň som chcela zistiť nakoľko tieto procesy súvisia s výsledkami terapie, ktoré popísala klientka.

#### 3.1. Odlišnosť procesov vytvárania dohody na smerovaní terapie

V rámci tejto spolupráce vnímam dve hlavné línie vytvárania dohody na smerovaní

vaní terapie, ktoré prebiehali výrazne odlišným spôsobom. Vytváranie dohody na cieľoch na prvom sedení prebehlo relatívne rýchlo, priamočiara, pomocou otázok a postupov popísaných v SFBT literatúre (napr. Shennan, 2014; De Jong a Berg, 1998). V rámci základnej otázky: „aké zmeny majú v klientkinom živote nastať prostredníctvom terapie,“ sme najprv zistili dôležité oblasti, ktoré klientku trápia a variáciami tejto základnej otázky sme sformulovali smerovanie „obnovenie energie“. V tomto bode som klientke položila doplňujúcu otázku, ako by vyzeral prvý drobný náznak obnovenia energie, inšpirovanú Kormannom (2004) a zistili sme „štipky radosti“ v rozhovoroch (ukážka 1). Pri reflexii nad prípadom ma prekvapilo, akú dôležitú podoblasť obnovenia energie doplňujúca otázka odhalila, nakoľko sa zdá, že bola otvorená zmene (2. sedenie), a zároveň sa radosť z rozhovorov javila u klientky ako určité merítko, ktorým klientka popisovala svoj stav energie alebo terapeutickú zmenu.

Ďalšie objasňovanie dohody na smerovaní prebiehalo v rámci troch sedení (4–6), na ktorých sme s klientkou hľadali, ako jej život bude vyzeráť, keď bude slobodná a zbaví sa komplexov z rodiny. Pomocou drobných situácií, ktoré klientka zažívala medzi sedeniami, sme objasňovali zlomky toho, čo pre ňu znamená slobodný život. Proces vyvrcholil na šiestom sedení po návšteve rodiny, v ktorom si uvedomila kľúčové aspekty slobody (ukážka 3). Tieto zistenia sa na ďalšom sedení ukázali dostatočné na to, aby sme terapiu mohli ukončiť. Klientka našla vďaka preskúmaniu situácií medzi sedeniami (podobne ako ilustruje ukážka 2) dosť zdrojov v sebe, aby pomocou nich mohla svoju slobodu rozširovať. Dalo by sa

povedať, že objasnenie toho, čo pre klientku znamená sloboda bolo dostačujúce samo seba.

Kazuistika naznačuje, že procesy objasňovania smerovania terapie môžu naberať rôzne podoby – môžu byť rýchle a priamočiare, ale aj pomalé, nepriame, zastreté hmlou neznámeho. Práca so smerovaním sa v tomto prípade javí ako významná pre výsledok terapie, nakoľko dosiahnuté zmeny popísané klientkou po ukončení terapie (v rámci follow-up rozhovoru) sú úzko prepojené s popismi žiadúcich zmien, ktoré zazneli pri dohode smeru terapie, resp. konštruovaní zmien v jazyku (napr. energia v podobe radosti v rozhovoroch). Podobne popisujú De Shazer et al. (2011, s. 18) princíp SFBT, ktorý tvrdí, že budúcnosť je možné vytvárať, a podľa ktorého sú „ľudia architektmi svojho vlastného osudu“. V živote klientky nastali aj zmeny, o ktorých sme takmer nehovorili (výrazné zlepšenie problémov so žalúdkom), čo je súlade so systémovým pohľadom na zmenu, ktorý tvrdí, že zmena môže začať kdekoľvek, a následne sa premieňajú aj ďalšie súčasti systému (De Shazer, 2017).

### **3.2. Terapeutická aliancia a dohoda na smerovaní ako pokračujúci proces**

Pri spätnom pohľade na spoluprácu si myslím, že proces vytvárania TA, nielen dohody na smerovaní bol ukončený až na konci, vo chvíli, keď klientka našla v sebe dosť podpory pokračovať na svojej ceste sama. Do tejto chvíle sme sa pravidelne zastavovali nad tým, či ideme v rozhovore správnym smerom, čo sme vrátane kvality vzťahu a zhody na metóde práce overili aj škálou SRS. Tento pohľad na TA, najmä dohodu na cieľoch/smerovaní je v súlade s po-

hľadom SFBT (napr. Walter a Peller, 1994), ale aj s Lavikom et al. (2018), ktorí popísali dynamickú povahu TA ako pokračujúceho kolaboratívneho procesu, ktorému aktívne prispievajú klient aj terapeut a postupne ho vzájomne rozširujú. A to aj napriek tomu, že Lavik et al. (2018) vo výsledkoch kvalitatívnej metaanalýzy vzniku TA sformulovali kategórie týkajúce sa prevažne vytvárania terapeutického vzťahu a ciele, či metóda ako ďalšie komponenty TA neboli popísané. Zdá sa, že procesom vytvárania dohody na cieľoch a metóde v rámci TA je venované menej pozornosti. Na druhej strane Flückiger et al. (2018) v odporúčaníach na záver metaanalytickej syntézy TA zdôrazňujú, že zhoda na cieľoch a metóde neznamena automatické prijatie toho, čo klient, či terapeut chce dosiahnuť, ale silná aliancia je výsledkom procesu vyjednávania. V podobnom duchu odrádzajú De Jong a Berg (1998) terapeutov od predčasného uzavretia cieľov v snahe uľaviť klientovi v zmätku alebo frustrácii, ktoré môže zažívať. Autori odporúčajú zotrvať v otázkach zameraných na objasnenie cieľov, ktoré môžu viesť k odhalienu minulých úspechov klienta a ďalších jeho zdrojov.

### 3.3. Záver

Záveru klinickej prípadovej štúdie síce nie je možné generalizovať, ale poskytujú podporu preto, aby sme si kládli otázky zamerané na to ako prebiehajú procesy vyjednávania dohody na smerovaní terapie, a ako tento proces pokračuje v zmysle udržiavania terapeutického vzťahu.

*Prehlasujem, že tento text vznikol bez konfliktu záujmov.*

### POUŽITÁ LITERATÚRA

- De Jong, P. a Berg, I.K. (1998). *Interviewing for Solutions*. Pacific Grove: Brooks/Cole.
- De Shazer, S. (2017). *Klíče k řešení v krátké terapii*. Praha: Portál.
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E. a Berg, I. K. (2011). *Zázračná otázka: Krátká terapie zaměřená na řešení*. Praha: Portál.
- Flückiger, C.; Del Re, A. C.; Wampold, B., E. a Horvath, A. O. (2018). The alliance in adult psychotherapy. A meta-analytic Synthesis. *Psychotherapy*. 55: 4, 316–340. <http://dx.doi.org/10.1037/pst0000172>
- Korman, H. (2004). Společný projekt. Získáno z: <http://dalet.cz/ke-stazeni-P.php> (8. 4. 2019).
- Lavik, K., Frøysa, H., Brattebø, K., McLeod, J. a Moltu, C. (2018). The First Sessions of Psychotherapy: A Qualitative Meta-Analysis of Alliance Formation Processes. *Journal of Psychotherapy Integration*. 28:3, 348–366. <http://dx.doi.org/10.1037/int0000101>
- Shennan, G. (2014). *Solution-Focused Practice: Effective Communication to Facilitate Change*. UK: Palgrave Macmillan.
- Von Schlippe, A., a Schweitzer, J. (2006). *Systémická terapie a poradenství*. Brno: Cesta.
- Walter, J. L., a Peller, J. E. (1994). „On track“ in solution-focused brief therapy. In M. F. Hoyt (Ed.), *Constructive therapies*. New York: Guilford. 111–125.
- Zatloukal, L., a Vitek, P. (2016). *Koučování zaměřené na řešení: 50 klíčů pro společné otevírání nových možností*. Praha: Portál.
- Zatloukal, L., a Žákovský, D. (2019). *Zázrak tří květin: Terapie zaměřená na řešení s dětmi a dospívajícími*. Praha: Portál.

*Došlo do redakce a přijato k recenznímu řízení 27. 1. 2020. Revidované znění došlo 2. 3. 2020, k publikaci přijato 3. 3. 2020.*