

Využití přístupu zaměřeného na řešení v párové psychoterapii

The use of solution-focused approach in couple therapy

Leoš Zatloukal¹

1 CMTF, Univerzita Palackého v Olomouci, Institut Dalet, Olomouc, CZ

Abstrakt

Párová psychoterapie představuje svébytnou a rozvíjející se oblast psychoterapie. V tomto textu je pozornost věnována jednomu z přístupů k psychotherapeutické práci s páry, a to přístupu zaměřenému na řešení. Cílem textu je představit přístup zaměřený na řešení a možnosti jeho praktické aplikace v kontextu párové psychoterapie. V první části textu jsou představeny principy zvoleného přístupu a základní metody, které lze využít v rámci párové psychoterapie. Jádrem textu jsou dvě oblasti, které jsou zvláště významné pro práci s páry s využitím přístupu zaměřeného na řešení a které zároveň představují určitou výzvu pro psychotherapeuty využívající přístup zaměřený na řešení v párové psychoterapii. První z uvedených oblastí je způsob, jak v terapeutickém sezení propojovat perspektivy partnerů tak, aby mohly být slyšeny, akceptovány a dále užitečně rozvíjeny v konverzaci. Druhou oblastí, jíž se v tomto textu věnuje detailnější pozornost, je dojednávání preferované budoucnosti (tedy představy žádoucí změny) s partnerem. Jsou zde popsány možnosti, jak rozvíjet společnou představu žádoucí změny s partnerem i jak pracovat v situacích, kdy jsou představy partnerů ohledně preferované budoucnosti různé, či dokonce protikladné. Text je doplněn příklady z praxe autora i ilustrativními příklady.

Klíčová slova: párová psychoterapie, terapie zaměřená na řešení, preferovaná budoucnost

Abstract

Couple psychotherapy is a distinct and developing field of psychotherapy. In this text, attention is given to one approach to psychotherapeutic work with couples, namely the solution-focused approach. The aim of the text is to introduce the solution-focused approach and the possibilities of its practical application in the context of couple psychotherapy. In the first part of the text the principles of the chosen approach and the basic methods that can be used in couple psychotherapy are presented. At the core of the text are two areas that are particularly relevant to working with couples using the solution-focused approach and that also present some challenges for psychotherapists using the solution-focused approach in couple psychotherapy. The first of these areas is how to integrate the partners' perspectives in the therapy session so that they can be heard, accepted, and further developed in conversation in a useful way. The second area, which receives more detailed attention in this text, is the negotiation of preferred futures (i.e., ideas of desired change) with partners. It describes how to develop a shared description of preferred future with partners and how to work in situations where partners' ideas about preferred futures are different or even contradictory. The text is supplemented with examples from the author's practice as well as illustrative examples.

Keywords: couple psychotherapy, solution-focused therapy, preferred future

Publikační záznam

Datum odeslání redakci
First received

1. 9. 2023

Revize rukopisu přijaty
Revisions received

28. 11. 2023

Rozhodnutí o publikaci
Publication accepted

14. 1. 2023

Editor tohoto článku
Manuscript editor

Petr Doležal
Michal Čevelíček

Využití přístupu zaměřeného na řešení v párové psychoterapii

Párová psychoterapie (či párová terapie) představuje svébytnou a rozvíjející se oblast psychoterapie, v rámci které vzniklo velké množství přístupů a metod, proběhly četné výzkumné studie a vznikly různé mezinárodní organizace (Gurman et al., 2015). Jak název napovídá, psychoterapeutické intervence jsou v tomto případě zaměřeny na partnerské dvojice. Lze také říci, že se párová terapie do jisté míry překrývá s manželskou terapií či rodinnou terapií (Crane, 2017; Gurman et al., 2015; Kratochvíl, 2000; Nichols & Davis, 2016). Na rozdíl od zaměření na celou rodinu typického pro rodinnou terapii se však párová i manželská terapie zaměřují na partnerskou dyádu. Přitom koncept párové psychoterapie nabízí zaměření na partnerské vztahy různého typu, čímž nabízí širší rámec než úžeji vymezená manželská terapie (Gurman et al., 2015).¹

V tomto textu je pozornost věnována jednomu z etablovaných přístupů k psychoterapeutické práci s páry, a to přístupu zaměřenému na řešení. Záměrem textu je představit možnosti využití tohoto přístupu při práci s páry, je proto koncipován jako prakticky zaměřený a spíše přehledový. První část textu se proto věnuje základním principům přístupu zaměřeného na řešení a možnostem aplikace tohoto přístupu v párové psychoterapii. Těžištěm celého textu jsou pak dvě oblasti, které představují určité specifikum a zároveň i výzvu v párové terapii zaměřené na řešení. První z těchto oblastí je „protkávání“ a propojování perspektiv partnerů v terapeutickém sezení tak, aby mohly být slyšeny, akceptovány a dále užitečně rozvíjeny v konverzaci. Jde vlastně o různé způsoby, jak moderovat párové sezení tak, aby oba partneři mohli smysluplně participovat. Tato oblast hraje v přístupu zaměřeném na řešení zásadní roli, protože se zde zdůrazňuje spolupráce i kybernetická perspektiva, která přemýšlí celostně a zároveň pracuje s malými a lokálními změnami (de Shazer, 2017; Korman et al., 2020). Druhou oblastí, jíž se v tomto textu věnuje detailnější pozornost, je dojednávání preferované budoucnosti s oběma partnery. Jsou zde popsány možnosti, jak rozvíjet společnou představu žádoucí změny s partnery i jak pracovat v situacích, kdy jsou představy partnerů ohledně žádoucích změn různé, či dokonce protikladné. Zaměření na cíle nebo jiné formulace preferované budoucnosti hraje v přístupu zaměřeném na řešení ústřední roli (Berg, 2013; de Shazer et al., 2011; Ratner et al., 2012) a současně právě v kontextu párové terapie se objevují mnohé obtíže při dojednávání žádoucího směřování (Hoyt & Berg, 1998).

Přestože se text zaměřuje na uplatnění přístupu zaměřeného na řešení, věřím, že je možné z něj čerpat inspiraci i pro práci vycházející z jiných psychoterapeutických přístupů.

Přístup zaměřený na řešení a párová psychoterapie

Přístup zaměřený na řešení, plným jménem také krátká terapie zaměřená na řešení² (Solution-Focused Brief Therapy, zkr. SFBT), vytvořili v osmdesátých letech dvacátého století Steve de Shazer, Insoo Kim Berg a jejich kolegyně a kolegové z Brief Family Therapy Center v Milwaukee (USA). Vychází z tradice rodinné terapie (zejména komunikační a strategické terapie spojené s Mental Research Institute v Palo Alto) a inovativních způsobů práce Milтона H. Ericksona (de Shazer, 2017; Lipchik et al., 2012), filosoficky se pak nejvíce inspiroje v postmoderním

¹ V textu používám pro jednoduchost k obecnému označení účastníků párové psychoterapie slovo „partner“ nebo v množném čísle „partneři“. Ačkoli je toto slovo v češtině v mužském rodě, označuje v obecném použití účastníky párové psychoterapie bez ohledu na rod. V kontextu párové psychoterapie mohou být klienty „partneři“ bez ohledu na genderovou identitu či sexuální orientaci.

² Důraz na slovo „krátká“ v názvu tohoto přístupu měl podle mého názoru své velké opodstatnění zejména v době jeho vzniku, kdy ještě panovaly poměrně velké diskuse ohledně toho, zda užitečná psychoterapie s dlouhodobým pozitivním efektem může zároveň sama o sobě trvat krátkou dobu. Stanovisko autorů přístupu spočívalo v tom, že primární otázkou není samotná délka terapie, ale celkové nastavení terapeuta a jeho přístup. Rozlišují proto mezi krátkou (*brief*) a krátkodobou (*short-term, time-limited*) terapií – zatímco krátkodobá terapie je definována počtem sezení, krátká terapie je definována celkovým přístupem terapeutů a terapeutek a obecně kratší doba trvání terapie je spíše vedlejším produktem takového přístupu než cílem (de Shazer, 2017). Vzhledem k nedorozuměním, které označení „krátká terapie“ přináší, používám raději výraz přístup zaměřený na řešení s předpokladem, že když je terapie zaměřená na řešení, je z podstaty věci i „krátká“ (Macdonald, 2011; Shennan, 2014) a někdy je i současně krátkodobá. Zároveň v textu z úsporných důvodů ponechávám i zavedenou zkratku SFBT.

myšlení (sociální konstrukcionismus, poststrukturalismus) a v teoriích komplexních systémů, proto lze SFBT zařadit mezi postmoderní či systemické přístupy v psychoterapii (Becvar & Becvar, 2012; Lipchik et al., 2012; Tarragona, 2008).

SFBT se postupně stal široce respektovaným psychoterapeutickým přístupem (Becvar & Becvar, 2012; Sharf, 1995; Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2012), který má své mezinárodní asociace (např. SFBTA, EBTA) a je aplikován na široké spektrum problémů a klinických kontextů (Dolan, 1991; Froerer et al., 2018; Pichot et al., 2009; Simon & Nelson, 2007). Rovněž probíhají četné výzkumy účinnosti i procesu SFBT (Franklin et al., 2011, 2017; Kim et al., 2019; Zhang et al., 2018). Přístup zaměřený na řešení se uplatňuje i při práci s páry (Berg, 1994; Connie, 2012; Hoyt & Berg, 1998; Iveson, 2003; Reiter, 2017; Weiner-Davis, 1992, 2002; Ziegler & Hiller, 2001, 2007) a některé výzkumy také poukazují na jeho účinnost i v tomto kontextu (Abusaidi et al., 2018; Davarniya et al., 2018; Franklin et al., 2011; Milner & Singleton, 2008).

Na rozdíl od většiny psychoterapeutických přístupů nerozvíjí přístup zaměřený na řešení cíleně žádné normativní teorie osobnosti ani teorie patologie (McKergow & Korman, 2009). Hlavním zaměřením teorií a jejich ověřováním je v SFBT naopak samotný proces terapeutické změny (Korman et al., 2020; Lipchik et al., 2012; Zatloukal, 2019, 2022). Protože SFBT nelze definovat na základě nějakých obecných teorií, ale ani na základě jednotlivých technik, navrhují autoři přístupu definovat tento způsob práce na základě principů, které lze přímo vztáhnout k praxi (de Shazer et al., 2011). Existuje mnoho způsobů jak tyto principy formulovat, v tomto textu vycházím z principů SFBT zformulovaných do akronymu RESENI (Zatloukal et al., 2019), přičemž poslední sloupec je upraven pro práci s páry.

Tabulka 1: Principy SFBT

Princip	Charakteristika	Jak se může projevit v praxi párové terapie
R Rozvíjení řešení	<p>„Rozvíjení řešení“ se liší od „řešení problémů“ tím, že jde o důsledné rozvíjení (vytváření) něčeho nového (řešení, změny), nikoli jen o odstraňování nebo nápravu problémů.</p> <p>„Řešení“ či „žádoucí změna“ se neodvíjí od povahy problému ani od jeho domnělých příčin, dokonce ani nemusí kopírovat složitost problému, stačí, když na situaci, která se označuje jako problém, pasuje.</p>	<p>Snahou místo zkoumání problému zaměřit konverzaci na pro klienty žádoucí změny, zdroje, které k tomu lze využít, a na možnosti propojení zdrojů klientů s žádoucími změnami.</p> <p>Důsledné růstové zaměření, tedy zaměření na to, co se má ve vzájemném vztahu či interakcích rozvíjet, nikoli na to, čeho má být méně.</p>
E Efektivita	<p>V tomto principu je skrytý důraz na „krátkost“ (nikoli „krátkodobost“) terapie jako postoje a přístupu terapeuta. V centru pozornosti je teze, že terapie je pouhé provizorium mezi problémovými vzorci a řešením a toto provizorium by mělo trvat nejmenší možnou dobu.</p> <p>Smyslem terapie je terapeutická změna, proto jsou všechny schopnosti terapeuta napřeny k tomu, aby pomáhal změně a pečlivě ji sledoval a podporoval její rozvoj. Úspěšná terapie se jednoduše pozná podle toho, že je užitečná, tedy vede k terapeutické změně.</p> <p>Důležitým aspektem efektivity je úspornost a jednoduchost, tedy vynaložení nejmenší možné námahy a nejjednoduššího způsobu, jak změny dosáhnout (princip Ockhamovy břitvy).</p>	<p>Zaměření konverzace na terapeutickou změnu – na to, co klienti chtějí změnit nebo rozvinout, a na zdroje, které lze k tomu využít.</p> <p>Nejjednodušší, nejrychlejší a nejužitečnější cesta ke změně je využití zdrojů klientů, které jsou již k dispozici, proto tvoří zaměření na zdroje a jejich využití pro žádoucí změnu klíčový prvek efektivity.</p> <p>V případech, kdy je možné volit mezi jednoduchým a složitějším postupem se stejným výsledkem, se volí vždy ta jednodušší varianta.</p>

S Spolupráce spoluvytváření	<p>Tento princip předpokládá spolupráci jako základní východisko terapie a předpokládá, že každý klient je otevřen ke spolupráci, jen ne vždy podle představ terapeuta. V takových případech nevnímám jako užitečné terapeutický vztah kontaminovat koncepty jako je „odpor“, „moc“, které spolupráci podřívají a vlastně jen obviňují klienty a chlácholí terapeuty.</p> <p>Terapie je o společném vytváření řešení, na němž se podílí terapeut i klient, nejde o jednostranné působení terapeuta na klienta, kdy by terapeut nějak „zařídil“ terapeutickou změnu.</p> <p>Aby bylo možné spolupracovat, předpokládá to velkou míru schopnosti terapeuta být otevřený, respektující (přijímající) a transparentní, rovněž schopnost dojednat pečlivě s klienty a dalšími zainteresovanými osobami cíle i postup a pečlivě reflektovat etické aspekty své vlastní praxe.</p>	<p>Dojednávání cílů, vytváření prostoru a validizace perspektiv partnerů, spolupráce s klienty, blízkými osobami, ale i případnými zainteresovanými institucemi apod.</p> <p>Maximální přizývání klientů do procesu změny.</p> <p>V případech narušení spolupráce místo nálepkování klientů a zkoumání, proč špatně spolupracují, hledá terapeut nové možnosti, jak spolupráci s klienty navázat ze své strany.</p> <p>Respekt k různým představám partnerů o jejich vztahu a k nejrůznějším formám partnerského soužití, spojený s reflexí vlastní etiky i etiky profese.</p>
E Expertnost na proces	<p>Zde se předpokládá, že terapeut je schopen reflektovat způsob, jakým terapie probíhá (proces) a nabízí takové procesové prvky (otázky, komentáře apod.), které mohou klientovi pomoci otevřít nové možnosti. Způsob, jakým terapeut přispívá k procesu terapie, posiluje tvořivost, hravost a využití toho, co je k dispozici, pro terapeutickou změnu.</p> <p>Terapeut předpokládá, že klient je expertem na život, který vede, a že zná nejlépe nejjemnější nuance své zkušenosti i svých přání, na této expertnosti klienta terapeut staví a sám se jen v minimální nezbytné míře k těmto věcem vyjadřuje.</p>	<p>Kultivace terapeutické zvědavosti a minimum expertních komentářů k tomu, co klienti říkají, ve smyslu „je to takto...“.</p> <p>Přizývání klientů (např. formou otázek a komentářů) k procesovým prvkům, které mohou v danou chvíli otevřít nové možnosti.</p> <p>Psychoedukace a vztahová edukace se odehrává v minimální míře, navazuje vždy na prozkoumání znalostí a zkušeností klientů, staví na nich, rozvíjí je a je spojená se společným zkoumáním, zda a jak lze dané podněty využít v praxi.</p>
N Nevyhnutelnost změn	<p>Tento princip vnímá změny jako nevyhnutelný projev jakéhokoli života, změn si cíleně všimá a staví na nich.</p>	<p>Vnášení předpokladu změn i do situací, které klienti nebo jiné zainteresované osoby popisují jako statické a pevně dané.</p> <p>Pečlivé sledování konstruktivních změn – i tak malých, že by snadno unikly pozornosti.</p> <p>Zaměření na užitečné změny přímo v párovém sezení a jejich oceňování.</p> <p>Cílené využívání konstruktivních změn a „efektivní“ (šíření změn v systémech).</p>
I Individuální přístup	<p>S využitím obecných a dostatečně flexibilních principů vytváření jedinečné terapie pro každého klienta.</p> <p>Zájem o specifika klientů a jejich využití v terapii.</p> <p>Nejen individuální přístup pro každého klienta, ale i pro každou jeho situaci. Cíleně kultivovaná schopnost improvizace.</p>	<p>Hledání způsobů, jak zjistit specifické zdroje klientů a jak je v terapii využít.</p> <p>Improvizace podle toho, co klienti do terapie přinášejí, včetně schopnosti opustit předpřipravené postupy a terapeutickou rutinu a riskovat nejistotu tvořivého procesu.</p>

Ačkoli jednotlivé principy mohou na první pohled působit jednoduše, mají za sebou vždy určité teoretické zdůvodnění. Zaměření na rozvíjení žádoucího místo na eliminaci nežádoucího například koresponduje s neurovědnými zjištěními, že je pro člověka mnohem snazší zaměřit se na něco, co je, než na něco, co není, a že jakákoli představa (zaměřená na žádoucí i nežádoucí) vyvolává odpovídající prožitkový stav (Barrett, 2022; Gilbert, 2007). Význam úspornosti spojené s efektivitou dokumentují výzkumy rychlých a úsporných heuristik (Gigerenzer, 2000) i studie komplexních systémů, které ukazují, že komplexní systémy nelze plně pochopit, nelze v nich stanovovat deterministické příčinné vztahy, ani v plném rozsahu předvídat jejich chování, a přesto je lze smysluplně ovlivňovat na základě relativně jednoduchých procesů (Capra & Luisi, 2016; Cilliers, 2002; Gribbin, 2005; Mitchell, 2011). Rovněž zaměření na proces, spolupráci, práci se změnami (odchylkami) a na improvizaci spojenou s individuálním přístupem má svou oporu v kybernetice a teoriích komplexních systémů (de Shazer, 2017; B. Keeney, 1990, 2009; H. Keeney & Keeney, 2012; Lipchik, 2002).

K výše uvedeným obecným principům SFBT lze doplnit ještě některé specifické oblasti, které souvisejí s využitím SFBT v párové terapii:

- **Neutralita** – jde o zásadu, že terapeut v konzultaci nestrání žádnému z partnerů a rozvíjí spolupráci s oběma partnery (Anderson, 2009; Friedlander et al., 2018; Ziegler & Hiller, 2001). Protože pojem „neutralita“ se často zaměňuje s lhostejností terapeuta a je formulován spíše negativně (*nestránit nikomu*), někdy se místo něj používá pojem „stranění všem“ či *multipartiality*, aby se zdůraznila spíše rovina rozvíjení spolupráce a udržení více perspektiv současně (Anderson, 2009; Reiter, 2017). Nakonec lze tento princip rozšířit nejen na stranění všem osobám (partnerům), ale i na stranění všem perspektivám, tedy na postoj „to i ono“ (de Shazer, 2017).
- **Struktura** – čím větší je počet účastníků nějaké konverzace, tím větší význam má její struktura a moderování celého procesu. Jasná struktura terapeutického sezení pomáhá k tomu, aby partneři nevěnovali příliš mnoho času vzájemnému obviňování a opakovaným popisům problémů, podporuje bezpečné emoční klima terapeutického sezení a zvyšuje pravděpodobnost, že oběma partnerům bude v důsledku vyhovovat způsob, jakým je terapeutické sezení vedeno (Bedi et al., 2005; Friedlander et al., 2018; Lipchik, 2002).
- **Zaměření na vztah** – v párové terapii je možné se zaměřovat nejen na pocity a zkušenosti jednotlivců, ale i na jejich vztah a vzájemnou interakci (Berg, 1994; Connie, 2012). Vztah lze chápat jako emergentní fenomén systému (Capra & Luisi, 2016; Nelson, 2018), a je možné jej v konverzaci dokonce personifikovat. Tento princip lze využít například v cirkulárních otázkách (Cecchin, 1987; Fleuridas et al., 1986; Tomm, 1988), kupříkladu: „*Předpokládejme, že Vy, Karle, byste se rozhodl věnovat více pozornosti Evě, jak by to ovlivnilo váš VZTAH? Jaký rozdíl myslíte, že by to přineslo?*“

Z hlediska samotných terapeutických intervencí lze v zásadě říci, že v SFBT se při práci s páry používají podobné metody a techniky jako v individuální terapii (stručný přehled viz tabulka 2), jen se používají při práci s páry specifickým způsobem. V následujících částech tohoto textu je těmto specifickým věnována detailnější pozornost – zejména pak vzájemnému protkávání perspektiv a dojednávání preferované budoucnosti v párové terapii.

Tabulka 2: Základní techniky v SFBT

Technika	Využití	Příklady
Společný projekt (zakázka)	Dojednání žádoucího výsledku spolupráce se všemi zúčastněnými.	Podle čeho ve svém životě poznáte, že naše spolupráce byla úspěšná? Co si přejete ve svém životě změnit, rozvinout, posunout?
Zázračná otázka	Detailní popis změny, kterou si klienti přejí – tento popis zahrnuje různé oblasti klientova života (myšlenky, pocity, tělesné prožívání, chování, interakce s druhými lidmi, významy a změny identity) a vzájemně je propojuje.	Předpokládejme, že když budete dnes v noci spát, stane se zázrak. Ten zázrak způsobí, že problémy, se kterými jste dnes zde, budou vyřešené. Ale Vy nevíte, že jsou vyřešené, protože spíte. Čeho si zítra ráno všimnete, že je jiné, co Vám řekne, že se stal ten zázrak? Předpokládejme, že tyto dveře od mé pracovny jsou kouzelné a když jimi projdete, stane se nějaká změna k lepšímu v tom tématu, na kterém tu pracujeme... Něco malého, ale dostatečně významného, abyste si toho všimnul... Podle čeho jednoznačně poznáte, že ty dveře zafungovaly? Co Vám napoví, že se něco změnilo?
Škála pokroku	Umožňuje rozlišování a zkoumání drobných rozdílů na cestě k tomu, co si klient přeje.	Kdybychom si Vaši cestu k cíli znázornili jako určitou desetibodovou stupnici (škálu), kde 10 znamená, že jste dosáhl cíle, a 0 znamená, že je to nejhorší situace, jakou jste kdy zažil... Kde na té stupnici od 0 do 10 jste právě teď? V čem je to jiné od 0? Co Vám pomohlo v posunu od 0? Podle čeho poznáte, že jste ještě o půl bodu na stupnici výš?
Výjimky	Umožňuje popis a zkoumání situací, kdy se v minulosti objevila nějaká změna k lepšímu.	Člověk je někdy nahoře a někdy dole, věci se neustále mění... Vzpomenete si na nějakou situaci z poslední doby, kdy to bylo trochu lepší? Třeba jen o nepatrný kousek a třeba jen na minutu... Vzpomenete si na nějakou situaci, kdy byste očekávala, že se problém objeví, protože se obvykle v takové situaci objevuje, a on se buď vůbec neobjevil, nebo se sice objevil, ale byl méně závažný než obvykle?
Závěrečné intervence	Nabízejí oceňující shrnutí toho, co zaznělo v konzultaci, umožňují zviditelnit zdroje klienta a nabízejí experiment, který lze vyzkoušet mezi setkáními.	Pozorujte a zaznamenávejte si vše, co by mělo ve Vašem životě zůstat tak, jak je, a neměnit se. Pozorujte jakékoli momenty, kdy je Vám alespoň o trochu lépe, všimněte si, jak probíhaly a jak jste k nim přispěl. Vyberte si jeden až tři dny v týdnu a v nich si zvolte jednu hodinu, kdy budete předstírat, že se stal zázrak a Váš problém je vyřešený. Zároveň pozorujte, co je během té hodiny jiného.

Protkávání perspektiv

První otázkou při snaze strukturovat terapeutické sezení s párem je nalezení způsobu, jak oba aktéry a jejich perspektivy propojit tak, aby oba partneři mohli být slyšeni a zároveň měli možnost smysluplně přispět do společné konverzace a podílet se tak na rozvíjení řešení (Reiter, 2017). Někdy se v tomto ohledu používá metafora tkaní či protkávání (de Shazer et al., 2011), která ukazuje na to, že snahou terapeuta je, aby obě perspektivy tvořily celek, který je pestrý (žádná perspektiva není umlčována), propojený (perspektivy jsou zanechány pospolu a vzájemně komentovány) a smysluplný (společně vytvořené významy). K tomuto protkávání perspektiv přispívá již samotný způsob, jakým terapeut moderuje vstupy jednotlivých partnerů. Několik možných způsobů moderování vstupů bude ukázáno níže. Je třeba předeslat, že se jednotlivé formy v terapii obvykle podle potřeby střídají a není nutné ani vhodné se rigidně držet jedné formy po celé terapeutické setkání. Zároveň je možné kteroukoli z forem použít v kterékoli části rozhovoru a při kterékoli technice (proto jsou i příklady záměrně voleny u různých technik z tabulky 2).

Prosté střídání

Nejjednodušší formou protkávání perspektiv je prosté střídání, při kterém je jeden z partnerů dotázán a druhý naslouchá a pak dostává prostor zase druhý partner a první naslouchá (viz rámeček).

1. Terapeut se ptá osoby A (osoba B naslouchá).

2. Terapeut se ptá na stejnou otázku osoby B (osoba A naslouchá).

Příklad: Společný projekt³

T: Mám stejnou otázku pro vás oba... Podle čeho byste poznali, že tady to naše společné snažení bylo nějak užitečné, že se díky tomu něco změnilo k dobrému, ve vašem životě, ve vašem vztahu? Je jedno, kdo by začal, rád bych se na tuto věc zeptal každého z vás...

K1: Měla bych větší pocit, že nežijeme jen tak vedle sebe, ale že žijeme spolu, máme něco společného.

T: (ke K1) Můžete to ještě trochu rozvést? Klidně na úplně konkrétních příkladech z každodenního života... na čem by se projevilo, že víc žijete spolu a máte něco společného?

K1: Možná, že kdybychom trávili víc času spolu, třeba i bez dětí... a taky se domlouvali o důležitých věcech...

K2: (přerušuje) Ale vždyť já se s tebou vždycky domlouvám...

T: (přerušuje) Za chvíli bude prostor se víc podívat na Váš pohled na věc (otočí se na K1), slyšel jsem, že byste spolu trávili víc času, třeba i bez dětí a nějak se víc domlouvali o důležitých věcech... hmmm, dobře, díky... když bych se vrátil ke stejné otázce (otočí se na K2), jak byste Vy poznal, že to naše snažení tady bylo nějak užitečné?

K2: Já nevím... možná by bylo míň hádek a obviňování.

T: Slyším, že pro Vás je důležité, aby ubylo hádek a obviňování, když by tyto věci mizely, čeho by naopak přibývalo?

Tato varianta vytváří jasnou a přehlednou strukturu a tím posiluje pocit bezpečí (oba partneři vědí, že budou mít prostor se vyjádřit). Zároveň když jeden mluví, druhý partner naslouchá, čímž přirozeně dochází k jednoduchému protkávání perspektiv, protože jednotlivé vstupy jsou založeny na tom, co již bylo řečeno a slyšeno. V této variantě obvykle terapeut dbá na střídání, tedy v podstatě nedává prostor ke komentářům jednotlivých vstupů ze strany druhého partnera (viz vstup číslo 6), a dbá na to, aby se vrátil k druhému partnerovi se stejnou otázkou, jakou kladl prvnímu. Ke střídání nemusí dojít po každém vstupu, ale třeba po každé ucelenější výměně, přičemž délka výměň může být různá (kritériem není čas strávený mluvením s partnery jednotlivě, ale prostor pro oba věnovat se stejnému tématu). V našem příkladu byla takovým jedním celkem sekvence vstupů 1–4.

³ Příklady v této části jsou pouze ilustrační, i když vycházejí z reálných terapeutických konverzací, nejde o doslovné přepisy. T označuje terapeuta či terapeutku, K1 a K2 označuje klienty párové terapie.

Střídání spojené s reflexí druhého partnera

Další možnou formou je střídání spojené s reflexí druhého partnera. Tato forma rozšiřuje předchozí o komentář druhého partnera vztahující se ke vstupu prvního partnera (viz rámeček).

-
1. Terapeut se ptá osoby A.
 2. Terapeut se ptá osoby B na komentář k tomu, co říkala osoba A.
 3. Terapeut se ptá osoby B na stejnou otázku jako v 1. bodě.
 4. Terapeut se ptá osoby A na komentář k tomu, co říkala osoba B.
-

Příklad: Zázračná otázka

T: Předpokládejme, že zatímco dnes budete spát, stane se zázrak a ten zázrak způsobí, že ty vztahové problémy, se kterými jste sem přišli, zmizí... budou fuč... ale protože spíte, tak nevíte, že se ten zázrak stal. Podle čeho prvního ráno poznáte, že se stal zázrak a ty problémy ve vašem vztahu jsou pryč?

K1: Budeme se spolu zase normálně bavit... a nebudeme se pořád vracet k tomu, co se stalo.

T: O čem se v tom dni po zázraku budete – jak říkáte – „normálně bavit“?

K1: No, třeba co nás dnes čeká, na co se těšíme nebo... tak normálně prostě, no.

T: (ke K2) Když jsme tu s Petrem (K1) mluvili o tom, že byste se v tom dni po zázraku mohli nějak normálně bavit o tom, na co se těšíte, co vás čeká... a nebudete se vracet k tomu, co se stalo, jak Vám to znělo?

K2: No, to by bylo super, ale nevím, jestli to půjde, ono se nejde jen tak přenést přes to všechno, co bylo... teda aspoň mně to nejde...

T: Hmm... a podle čeho Vy byste poznala, že se ten zázrak stal a že ty problémy zmizely, možná by to byl velký zázrak a chce to velkou představivost...

K2: To asi jo... asi bych byla schopná Petrovi víc věřit.

Tato forma může být užitečná zejména v případech, kdy terapeut vidí, že druhý z partnerů má silnou tendenci se vyjádřit k tomu, co první říká, nebo se tváří nesouhlasně, nebo naopak projevuje živý souhlas. Zároveň je důležité neztratit linku rozhovoru (v příkladu výše v konverzaci o zázračné otázce – viz vstup 7) a klienty k ní vrátit, aby nedošlo k překlopení konzultace do argumentování, hádky nebo vzájemného obviňování, a aby se neztratilo společné vytváření řešení.

Střídání se zahrnutím cirkulárních otázek a reflexí druhého partnera

Další formou protkávání perspektiv může být střídavé zahrnutí cirkulárních otázek (v užším smyslu)⁴ i reflexí. Tato forma zachovává střídání, ale začíná nepřímou (cirkulárně), pak se zaměřuje na reflexi a opět navazuje cirkulární otázkou v užším smyslu (viz rámeček).

-
1. Terapeut se ptá osoby A, co si myslí, že si myslí osoba B.
 2. Terapeut se ptá osoby B na komentář k tomu, co říkala osoba A.
 3. Terapeut se ptá osoby B, co si myslí, že si myslí osoba A (vztaženo na stejnou otázku jako v 1. bodě).
 4. Terapeut se ptá osoby A na komentář k tomu, co říkala osoba B.
-

⁴ Cirkulární otázky v širším slova smyslu jsou otázky, které zviditelňují cirkularitu interakcí a vzorců v systémech (Fleuridas et al., 1986; Tomm, 1988), tedy jakékoli zaměření na protkávání (řeceno v pojmech tohoto textu). Ve velmi úzkém slova smyslu se někdy o cirkulárních otázkách mluví jako o otázkách, které mapují, jak nějaká osoba vnímá perspektivu jiné osoby, neboli co si osoba A myslí, že si myslí osoba B (von Schlippe & Schweitzer, 2001). V tomto smyslu je pojem cirkulární otázky používán i zde.

Příklad: Škála pokroku

T: Mluvili jsme docela podrobně o tom, jak byste chtěli ve svém vztahu fungovat... Říkám si, že kdybychom měli nějakou pomyslnou stupnici od 0 do 10, kde desítka by byla přesně to všechno, co jste popisovali, a 0 by byl opak, kde byste každý z vás řekli, že právě teď jste? Nemusíte to zatím říkat nahlas, jen si to chvíli promyslete... Máte? Dobře... Rád bych se na to podíval trochu neobvyklým způsobem, může být? (ke K1) Kdybyste si měla tipnout, kam na škálu by váš vztah a jeho fungování umístil Jiří, co byste řekla?

K1: Hmm... asi na 4, nebo 5.

T: Říkáte 4, nebo 5... než se Jiřího zeptáme, zajímalo by mě, co myslíte, že by ho vedlo k tomu, že by dal na 4, nebo 5 a ne míň, třeba 0, nebo 1?

K1: Myslím, že se oba snažíme na tom pracovat (chvíli popisuje rozdíl mezi 0 a 4/5, jak by jej podle jejího soudu mohl vnímat Jiří).

T: Dobře, děkuji... (ke K2) Sám jsem zvědavý, zda to Iva dobře tipla, jak to vidíte Vy?

K2: Já bych dal i šestku, ale jinak je pravda, že taky vidím snahu to nějak mezi náma zlepšit, i ty hádky jsou teď míň často (povzbuzován T chvíli popisuje rozdíl mezi 0 a 6).

T: (Obrací se ke K1) Překvapilo Vás, že Jiří dal šestku?

K1: To jo, myslela jsem, že je spíš skeptický.

T: Je to příjemné překvapení? Nebo Vás naopak mrzí, že není trochu skeptičtější?

K1: Ne, ne... Jsem ráda (směje se).

T: (Obrací se ke K2) Kdybych naopak požádal Vás, abyste si tipnul, kam by na stejné škále umístila váš vztah Iva, co byste řekl?

K2: Já nevím... třeba 5.

T: Pětku? A na základě čeho myslíte, že by dala 5 a ne třeba nějaké nižší skóre?

K2: Myslím, že před půlrokem to bylo o hodně horší... (pokračuje v popisu toho, co by K1 mohla vnímat jako rozdíl mezi 0 a 5).

Tato forma vnáší určitý prvek hravosti a zároveň pomáhá vzájemně zviditelnit předpoklady obou partnerů o tom druhém a jejich pohled na věc. Někdy bývá pro oba překvapením, jak moc se strefili, či naopak nestrefili do toho, co si druhý myslí. V rámci konverzace vedené touto formou může být užitečné využít rozdíly (viz například 7). Tuto formu lze v obměněné podobě využít i při práci s jednotlivcem, která se týká párového tématu, akorát místo reflexe nepřítomného partnera lze zařadit reflexi partnera přítomného (jaké pro něj je to, co si myslí, že si jeho partner myslí).

Sekvenční popisy

Kromě různých forem moderování vstupů klientů je z hlediska protkávání perspektiv užitečné dbát na sekvenčnost popisů či popisů „řetězců interakcí“ (Ratner et al., 2012; Zatloukal & Tkadlčíková, 2020). Jde o to, že společně vytvářené popisy nejsou statické obrazy situací (například preferované budoucnosti či výjimek), ale jde spíše o určité příběhy, které se dějí a na nichž se oba partneři podílejí a vzájemně na sebe reagují. Sekvenční popisy se obvykle zaměřují na to, čeho si jeden z partnerů všimá, jaké to pro něj je, jak na to zareaguje, čeho si pak všimá druhý partner, jaké to je pro něj a jak na to reaguje a takto stále dokola. Sekvenční popis lze opět využít u kterékoli techniky SFBT. V Tabulce 3 je uvedeno několik příkladů otázek rozvíjejících sekvenční popisy při práci s preferovanou budoucností.

Tabulka 3: Sekvenční popis při práci s preferovanou budoucností (příklady)

-
1. Kdy si té změny k lepšímu partner A všimne? Kdy by mohl zachytit první náznaky? A kdy už určitě zachytí změnu? Čeho konkrétně si všimne?
 2. Jaké to pro partnera A bude? Jak se bude cítit? Co bude prožívat v těle? Jaké myšlenky se objeví? Co to pro něj bude znamenat?
 3. Jak na to partner A zareaguje? Co bude dělat jinak?
 4. Čeho si partner B na reagujícím partnerovi A všimne? Co mu napoví, že partner A změnu zachytil? (lze pokračovat v otázkách 1–4 se zaměřením na partnera B)
-

5. Celý proces lze několikrát zopakovat se zaměřením na oba partnery (Čeho dalšího si partner A/B všimne? Co ještě bude ve vašem vztahu jinak? Kdo si toho všimne? atd.)

6. Lze také zahrnout pohledy dalších významných postav – dětí, příbuzných, přátel, domácích mazlíčků apod.: Čeho si všimne (vaše dítě, kamarád, pes...)? Opět lze projít body 1–4 se zaměřením na danou postavu a interakce mezi ní a partnery.

7. Po určitých větších cílech se lze zaměřit i na změnu vztahu mezi partnery a oblast významů, hodnot či identity: Co to udělá s vaším vztahem? Jaké to pak mezi vámi bude? Co tohle všechno ve vašem vztahu změní? Co to pro vás bude znamenat? V čem je tato změna pro vás důležitá? Co to o vás dvou a o vašem vztahu bude vypovídat, když se to takto podaří? Jakými lidmi vám tato změna umožní být?

Pro názornost lze konverzaci se sekvenčními popisy znázornit jako určitou pomyslnou pavučinu (obr. 1), rozdělenou mezi dvě osoby (označené A a B). Základní „vlákna“ pomyslné pavučiny představují významné záchytné body konverzace se sekvenčními popisy – je zde zachycen bod, kdy si jeden z partnerů něčeho všimne (vnímání), objeví se u něj nějaké pocity, myšlenky a chování, což může být opět přístupovým bodem pro vnímání a reakce druhého z partnerů. Podle těchto základních bodů se lze v terapeutickém rozhovoru dobře orientovat a zároveň je vzájemně systematicky propojovat (což je znázorněno tenkými vlákny pavučiny vedenými mezi hlavními vlákny).

Obrázek 1. Schéma sekvence interakcí.

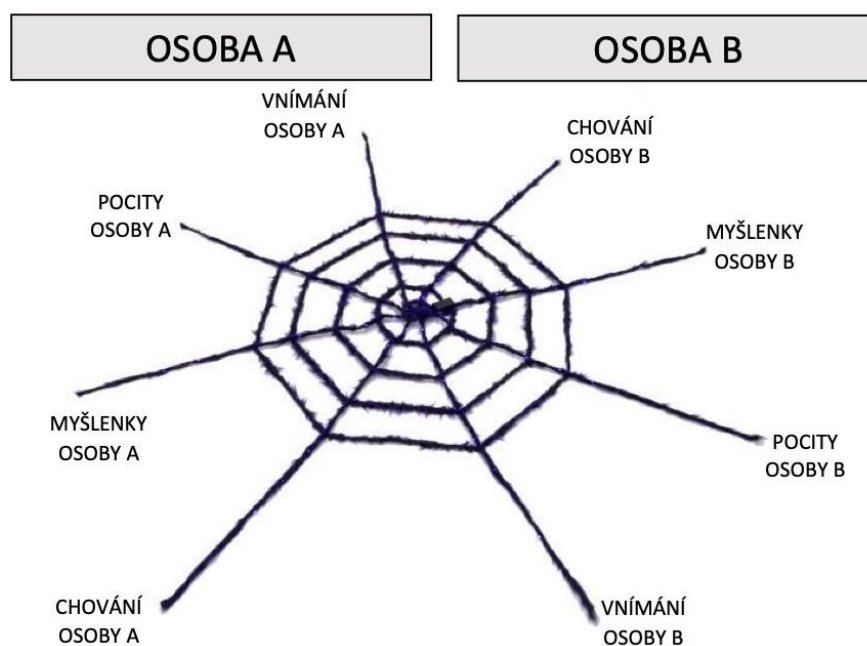


Schéma není vhodné chápat příliš rigidně, není ani nutné postupovat v přesně daném pořadí vnímání – pocity – myšlenky – chování. Je však užitečné mít na paměti, že tyto kategorie, které jsme v naší kultuře zvyklí často popisovat a vnímat odděleně, tvoří jediný propojený komplexní proces (Barrett, 2022; Mitchell, 2011) a je vhodné toto propojení udržet i ve způsobu, jak terapeut vede terapeutické sezení (Nelson, 2018; Zatloukal & Tkadlčíková, 2020). Schéma také prakticky poukazuje na zásadu SFBT založenou na Wittgensteinově tezi, že vnitřní procesy (jako emoce či myšlenky) vyžadují vnější kritéria (chování), protože bez vnějších projevů zachytitelných druhým partnerem není možné takové stavy nějak uchopit a rovněž není možné navazovat v sekvenčním popisu (de Shazer et al., 2011; G. Miller & de Shazer, 2000; Wittgenstein, 2019).

Dojednávání preferované budoucnosti v párové terapii

Pojem „preferovaná budoucnost“ označuje v SFBT to, co by si klient přál, aby s pomocí terapie nastalo (Ratner et al., 2012). Jinými slovy řečeno, „všechny otázky, které směřují k popisu toho, co klient chce (nebo k popisu toho, co nahradí u klienta to, co nechce), jsou otázky na preferovanou budoucnost“ (Iveson et al., 2012, s. 43). Je dobré si uvědomit, že preferovaná budoucnost v SFBT neoznačuje něco, co by terapeut přál klientům nebo co si terapeut myslí, že je pro klienty správné, a snaží se je o tom přesvědčit. V centru zaměření na preferovanou budoucnost stojí přání klientů a teprve později se například při formulování zakázky (společného projektu) terapeut rozhoduje, zda případný kontrakt koresponduje s jeho nabídkou. Otázky zaměřené na preferovanou budoucnost rovněž nejsou jednoduché zjišťovací otázky, díky nimž by se terapeuti jen dozvěděli informace o přáních klientů. Spíše je vhodné je chápat jako spolupracující a tvůrčí proces, jako společné vytváření smysluplného směru pro párovou terapii (Strong, 2009; Weatherall & Gibson, 2015). Zaměření na preferovanou budoucnost v SFBT má mnoho podob, z nichž některé již byly zmíněny – lze se zaměřit například na společný projekt, vizi preferované budoucnosti, cíl, dovednost či drobné známky zlepšení (Zatloukal & Žákovský, 2019). Vzniklo také velké množství nejrůznějších technik zaměřených na preferovanou budoucnost, které se často využívají jako prožitkové (*experiential*) techniky (Dolan, 1991; Zatloukal & Žákovský, 2019; Ziegler & Hiller, 2001). Důležitou roli hraje dobré načasování a přizpůsobení formy konverzace o preferované budoucnosti klientům (Hoyt & Berg, 1998; O’Hanlon Hudson & O’Hanlon, 1991). Následující příklad ukazuje adaptaci zázračné otázky při práci s párem.

Příklad z praxe: Kouzelná večeře

Pracoval jsem s manželským párem ve středním věku, který vedl v jednom větším městě restauraci. Ačkoli jsem se zpočátku zaměřil na jejich očekávání od párové terapie, oba byli hodně ponořeni do problémů, s nimiž se ve svém vztahu potýkali. Nechal jsem jim tedy určitý prostor, v němž popisovali, že manžel se před několika měsíci vrátil z vězení, kde strávil asi dva roky kvůli daňovým deliktům. Manželka se během té doby stala podle svých slov nezávislejší, věnovala se osobnímu rozvoji, józe, meditaci a podobným věcem, které manžel spíše znevažoval a označoval za „hlouposti“. Mezi manželi vznikalo mnoho konfliktů a hádek, a dokonce vážně uvažovali o rozvodu. Párová terapie byla jakousi „poslední šancí“ s tím, že zejména manžel byl k tomu, že by jim terapie mohla pomoci, poměrně skeptický. Jediný bod první části sezení, který se zdál být alespoň trochu „živý“, byla část, kde popisovali svou restauraci a to, co je na jejich práci baví. Poté, co jsem potvrdil náročnost situace, kterou procházejí, jsem se zeptal: „Zaujalo mě, jak jste popisovali vaši restauraci jako „kouzelné místo“, kde se lidé většinou cítí dobře a vy to tam máte také rádi. Předpokládejme, že možná dnes nebo nějaký následující den budete spolu sedět ve své restauraci a dáte si na večeři nějaké své oblíbené jídlo. A protože to místo je kouzelné, mohou se zde dít i poněkud kouzelné věci. Předpokládejme, že to jídlo je nejen skvělé, ale zároveň je kouzelné a nějak pozitivně na vás dva a na váš vztah zapůsobí, takže si začnete všimnout, že se něco mezi vámi nějak začalo měnit k lepšímu. Co bude to první, co vám napoví, že se něco mezi vámi a ve vás změnilo?“ Po chvíli ticha manželka pronesla: „Viděla bych, že se manžel usmívá.“ Od této věty jsme se odrazili a společně jsme (s využitím pavučinového schématu, obr. 1) zkoumali, jaké změny se v jejich vztahu objeví. Manžel byl zpočátku skeptický a vstupoval do rozhovoru jen minimálně, ale postupně oba rozhovor vtáhli a společně popisovali situaci, v níž by se více smáli, lépe spolu komunikovali, respektovali navzájem své různé názory, častěji se milovali a podobně. Během konzultace se změnila i celková atmosféra sezení a několikrát jsme se i společně zasmáli. Manželka to na konci sezení komentovala tím, že snad poprvé od návratu z vězení viděla manžela se smát. Komentoval jsem to tím, že už samotné povídání o jejich kouzelné večeři malé záblesky toho kouzla, zdá se, přinesly. Na příštím setkání manželé referovali o některých posunech poté, co si spolu zašli na večeři (i když se nakonec rozhodli večeřet v jiné restauraci než ve své vlastní). Oba vyjádřili naději, že by situaci mohli zvládnout a také odhodlání na svém vztahu pracovat. Následně jsme měli ještě šest setkání, během nichž se podařilo udělat poměrně významný pokrok.

Shoda partnerů na společném směřování v párové terapii

Výše uvedená ukázka představuje situaci, kdy se oba partneři do značné míry **shodli na společném směřování** – oba chtěli lepší komunikaci, společný smích, zlepšení v sexuálním životě či vzájemný respekt. Můžeme říci, že oba partneři přibližně sdílejí stejnou vizi preferované budoucnosti, tedy představu, jak chtějí spolu žít a fungovat. V takovém případě lze jednoduše aplikovat postupy SFBT známé z individuální terapie (viz např. tabulka 2) – lze například sledovat pokrok směrem k preferované budoucnosti s využitím škál, zaměřit se na předzvěsti preferované budoucnosti, formulovat drobné známky zlepšení apod. (Berg, 2013; de Shazer et al., 2011).

Někdy se **v rámci stejné vize domlouvají různé cíle či dovednosti** pro jednotlivé partnery. Využijeme-li s určitým pozměněním výše uvedený příklad z praxe, mohl by se například manžel zaměřit na rozvíjení respektu k tomu, co je nyní důležité pro manželku, zatímco manželka by se mohla primárně zaměřit na některé změny v oblasti intimního života páru. V takovém případě je celkové směřování společné, jen každý z partnerů si volí svůj způsob, jak tomuto společnému směřování přispět tím, že se něco nového naučí (dovednost) nebo něčeho dosáhne (cíl). V rámci párové terapie je užitečné, že partneři navzájem o svých „projektech“ vědí, mohou se v nich rovněž navzájem podporovat (v rámci sezení je užitečné se na konkrétní formě vzájemné podpory dohodnout) a mohou pozorovat změny, které se druhému v jeho „projektu“ daří. Ačkoli se jedná o dva relativně samostatné projekty, jsou zaměřené na společnou vizi a vzájemně provázané.

Pro práci s preferovanou budoucností v SFBT je shoda partnerů na preferované budoucnosti vítaná, ale na druhou stranu není nezbytná. V následujícím textu budou popsány některé možnosti práce s páry, kde k takové shodě na preferované budoucnosti nedošlo.

Různá směřování partnerů v párové terapii

Občas dojde při dojednávání preferované budoucnosti k situaci, kdy **každý z partnerů má svou vizi preferované budoucnosti** nebo její část, kterou sice přímo nesdílejí, ale zároveň je pro druhého partnera přijatelná a je nějak slučitelná s jeho představou preferované budoucnosti. Kdybychom opět lehce upravili předchozí příklad z praxe, mohlo by zaměření manželky na osobní rozvoj tvořit oblast, kterou sice manžel nesdílí, ale dokáže ji akceptovat. Dokonce může manželku podobně jako v předchozí variantě v jejím směřování podporovat, čímž jí jednak poměrně názorným způsobem vyjadřuje lásku a péči a jednak nepřímo přispívá k rozvíjení vzájemného vztahu. Podobně manželovo směřování k obnovení vztahů s přáteli a známými po návratu z vězení může být něčím, co může manželka podporovat a rozvíjet podobným způsobem. Varianta dvou relativně oddělených vizí se vzájemnou podporou je sice poměrně vzácná, ale lze s ní rovněž smysluplně pracovat. Lze říci, že na rozvoji vztahu se v takovém případě pracuje nepřímo přes propojování směřování a podpory jednotlivých partnerů.

Největší výzvu pro párovou terapii obvykle představuje varianta, kdy je směřování obou partnerů rozdílné, a navíc ještě pro druhého partnera nepřijatelné. Směřování jednoho jde pomyslně proti směřování druhého, takže se zdá, že nelze pracovat s oběma najednou. Takovou situaci lze označit jako **nesoulad ve směřování**. Tyto situace nejsou v párové terapii nijak neobvyklé (Hoyt & Berg, 1998; Iveson, 2003). Typickými příklady jsou situace, kdy jeden z partnerů chce dítě, a druhý nikoli, nebo kdy se jeden z partnerů chce rozejít, zatímco druhý chce ve vztahu pokračovat (případně ho zachraňovat). Podobný nesoulad směřování vzniká například v situacích, kdy jeden z partnerů se chce stěhovat za výhodnou pracovní nabídkou, a druhý nikoli, nebo kdy panuje zásadní nesoulad ohledně výchovy dětí apod.

Jednou z možností je postup, který nazývám **zaměření na průnik preferovaných budoucností**. V teorii množin zahrnuje průnik množin A a B všechny prvky, které jsou společné oběma množinám. V párové terapii jde o to, že v rámci preferovaných budoucností obou partnerů hledáme co největší společný prostor (průnik) i přesto, že se představy partnerů zásadně rozcházejí.

Příklad z praxe: Zlepšit komunikaci

Pracoval jsem s manželským párem, kde přáním manžela bylo vztah udržet a napravit, zatímco manželka se chtěla rozejít. Když jsme chvíli zkoumali jejich přání a představy, ukázalo se, že v obou zazníval společný aspekt – zlepšit vzájemnou komunikaci. Manžel to vnímal tak, že pokud chtějí ve vztahu pokračovat a nějak fungovat, bude potřeba jejich komunikaci zlepšit. Manželka chápala potřebu zlepšit komunikaci tak, aby byli schopni se během rozvodu a po něm domlouvat na důležitých věcech ohledně péče o děti apod. Ačkoli oba měli jiné důvody, oba se shodli na tom, že zlepšení komunikace by mohlo být užitečným cílem naší spolupráce. Často jsem to pak v konzultaci uváděl slovy: „Ať už se rozhodnete spolu zůstat a rozvíjet vztah, nebo se nějak důstojně rozejít, jak by měla vypadat vaše komunikace?“ Během spolupráce jsem se tedy společně s oběma zaměřoval důsledně na zlepšování komunikace a nechával jsem stranou, jakým směrem se jejich vztah nakonec bude ubírat. Domluvili jsme se na tom, že bude dobré napřed vylepšit vzájemnou komunikaci a pak přikročit k rozhodování o tom, jak dál se svým vztahem pokračovat. Po několika sezeních manželé popisovali zlepšení vzájemné komunikace na konkrétních situacích. Manželka dokonce na posledním setkání zmínila, že zvažuje možnost zůstat přáteli nebo se třeba k sobě někdy v budoucnosti vrátit. Oba se shodli na tom, že se již dokážou mnohem lépe a klidněji domlouvat a sdílet, co je potřeba, a že věří, že se dokážou společně dobře rozhodnout a kdyby potřebovali, vědí, kam se obrátit.

Jinou variantou je uplatnit **postoj „to i ono“** (de Shazer, 2017), tedy žádnou z možností předem nevykloučovat, ale všechny pečlivě prozkoumat a pomyslně v konverzaci položit vedle sebe. Detailní popisy jednotlivých variant („Jak to bude konkrétně vypadat?“, „Jaký rozdíl to způsobí?“, „Co dobrého to přinese?“ apod.) spojené s využitím protkávaní popsáním výše mohou přinést zmírnění dichotomie „buď to, anebo tamto“. Varianty mohou být předloženy vedle sebe a se stejnou pečlivostí popsány, čímž se často ještě objeví jiné tvořivé varianty. Lze k tomu využít i von Kibédovu metodu známou jako „tetralema“ (Sparrer, 2007), která nejen že neredukuje množství možností (ze dvou na jednu), ale naopak možnosti ještě rozšiřuje. Zahnuje totiž „variantu A“, poté „variantu B“, rovněž variantu „A i B“, a nakonec i variantu „ani jedna z těchto (ani A, ani B)“. Takové zadání vede partnery k vytváření varianty, která spojuje obě protikladné varianty (A i B), nebo naopak varianty, která nezahrnuje ani jednu z možností a je úplně nová, čímž se vytváří prostor pro opravdu originální nápady. S těmito variantami lze pracovat i v prostoru, kdy se jednotlivé varianty napíší na listy papíru a rozmístí po dohodě s klienty po terapeutické místnosti. Poté se společně procházíme jednotlivými stanovisky a zkoumáme jednotlivé varianty, včetně pocitů, myšlenek, chování a vzájemných interakcí. Cílem techniky není urychlit rozhodování, ale často dilematické varianty rozšířit na více možností a tím vytvořit prostor pro tvořivější a užitečnější rozhodnutí.

V některých případech se při nesouladu ve směřování lze zaměřit na to, jak se jim daří v rámci tohoto nesouladu fungovat, jaké to pro ně má přínosy i negativní důsledky, jak dlouho chtějí či mohou v daném nesouladu pokračovat nebo co jim pomáhá tuto situaci zvládat. Toto zaměření může být zvlášť důležité v situacích, kdy jeden z partnerů, nebo dokonce oba partneři jsou na párové terapii nedobrovolně. Mohou být posláni nějakou institucí nebo osobou (OSPOD, soud, náboženská autorita, vlivní příbuzní či přátelé, jeden z partnerů „přinutí“ druhého chodit na terapii apod.). Někdy jeden nebo oba partneři změnu nechťejí, ale někdo jiný vlivný potřebu změny vnímá. V jiných případech by partneři změnu uvítali, ale příliš nevěří, že by terapie mohla pomoci. Někdy jeden z partnerů (nebo oba) potřebuje otestovat, zda má smysl do jejich vztahu investovat energii a úsilí a snažit se jej vylepšit, nebo zda je jejich vzájemný vztah natolik poničený, že už nemá smysl se jej snažit udržovat a rozvíjet. Osobně mi připadá mnohem lepší takové testování provést formou zkoumání výjimek nebo experimentů mezi sezeními, kde se ukazuje dynamika systému v praxi, než se snažit tuto otázku řešit nějak teoreticky, nebo dokonce z pozice terapeuta vydávat k této otázce nějaké expertní stanovisko.

V neposlední řadě lze při nesouladu směřování partnerů nabídnout **individuální sezení**. Vzhledem k tomu, že nepovažuji za vhodné kombinovat individuální a párová sezení se stejnými klienty, postupuji v podobných případech většinou tak, že doporučím některé z kolegů na individuální sezení. Tím zůstává pro budoucnost otevřená možnost

pokračovat případně společně v párové terapii. Někdy dojde k tomu, že se s jedním z partnerů domluví na individuální spolupráci, čímž se mi ale do budoucna uzavře možnost pracovat s druhým partnerem individuálně i možnost pracovat opět s celým párem. V případě potřeby však opět mohu doporučit jiné párové terapeuty.

Jednotlivé varianty práce s preferovanou budoucností shrnuje tabulka 4. Obecně se snažím postupovat v rámci tabulky shora dolů, tedy primárně pokud možno formulovat společnou vizi preferované budoucnosti obou partnerů. Teprve když se ukáže, že tato cesta není možná, zaměřuji se na jiné varianty práce s preferovanou budoucností.

Tabulka 4: Varianty práce s preferovanou budoucností v párové terapii

Forma směřování	Jak lze dále pracovat
Společná vize preferované budoucnosti	Škála pokroku Předzvěsti preferované budoucnosti Experimenty – pozorování pokroku, předstírání zlepšení...
Společná vize preferované budoucnosti, různé cíle či dovednosti	Vzájemná podpora Dvě škály pokroku Zaměření na předzvěsti v obou „projektech“ Vzájemné pozorování pokroků u druhého a vzájemné oceňování Přerámování různých cílů/dovedností jako různých cest ke společnému cíli/snu Zkoumání dopadů rozvoje obou projektů na vzájemný vztah
Různé vize/cíle/dovednosti, které jsou pro druhého přijatelné	Vzájemná podpora Dvě škály pokroku Zaměření na předzvěsti v obou „projektech“ Zkoumání dopadů rozvoje obou projektů na vzájemný vztah
Nesoulad ve směřování (různé vize/cíle/dovednosti, které jsou pro druhého partnera nepřijatelné)	Průnik preferovaných budoucností To i ono, tetralema/multilema Důsledky, časové hledisko, zvládnání Testování životaschopnosti vztahu Individuální sezení

Závěr

Z textu je patrné, že práce s páry v SFBT je založená na stejných principech a technikách jako jakákoli jiná terapeutická práce v rámci tohoto přístupu (Iveson, 2003). Přestože principy a metody při SFBT práci s páry zůstávají stejné, jejich aplikace v kontextu párové psychoterapie vyžaduje některé specifické dovednosti a znalosti. V tomto směru jsem v textu zdůraznil dvě oblasti – protkávání perspektiv a dojednávání preferované budoucnosti s více aktéry (v tomto případě partnery). Je pravděpodobné, že seznam oblastí, které jsou významné pro SFBT při práci s páry, by mohl být delší. Na straně druhé mám za to, že obě zmíněné oblasti se na takovém pomyslném seznamu budou vyjímat na předních místech. Alespoň soudě podle zkušenosti z lektorování či supervizí, kde se u práce s páry tyto dvě oblasti objevují se železnou pravidelností. V textu jsem se snažil nabídnout podněty zejména pro psychoterapeuty uplatňující v párové terapii přístup zaměřený na řešení. Zároveň doufám, že uvedené myšlenky či příklady z praxe mohou přinést nějaké inspirace i pro párové psychoterapeuty vycházející z jiných psychoterapeutických přístupů.

Konflikt zájmů

Bez konfliktu zájmů.

Seznam literatury

- Abusaidi, E., Zaharakar, K., & Mohsenzadeh, F. (2018). Effect of Solution-Focused Brief Couple Therapy In Improvement of Communication Patterns and Marital Intimacy in Women. *Journal of Research & Health*, 8(6), 555–564.
- Anderson, H. (2009). *Konverzace, jazyk a jejich možnosti: Postmoderní přístup k terapii*. NC Publishing.
- Barrett, L. F. (2022). *Jak se tvoří emoce*. Leda.
- Becvar, D. S., & Becvar, R. J. (2012). *Family Therapy: A Systemic Integration* (8th ed.). Pearson.
- Bedi, R. P., Davis, M. D., & Williams, M. (2005). Critical Incidents in the Formation of the Therapeutic Alliance from the Client's Perspective. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(3), 311–323.
- Berg, I. K. (1994). *Family Based Services: A Solution-Focused Approach*. W. W. Norton & Company.
- Berg, I. K. (2013). *Posílení rodiny: Základy krátké terapie zaměřené na řešení*. Portál.
- Capra, F., & Luisi, P. L. (2016). *The Systems View of Life: A Unifying Vision*. Cambridge University Press.
- Cecchin, G. (1987). Hypothesizing, circularity, and neutrality revisited: An invitation to curiosity. *Family process*, 26(4), 405–413.
- Cilliers, P. (2002). Why We Cannot Know Complex Things Completely. *Emergence*, 4(1–2), 77–84.
- Connie, E. (2012). *Solution Building in Couples Therapy*. Springer.
- Crane, D. R. (2017). *Fundamentals Of Marital Therapy*. Routledge.
- Davarniya, R., Zaharakar, K., & Nazari, A. M. (2018). The Effectiveness of Brief Solution-Focused Couple Therapy (BSFCT) on Reducing Couple Burnout. *Journal of Research and Health*, 8(2), 123–131.
- de Shazer, S. (2017). *Klíče k řešení v krátké terapii*. Portál.
- de Shazer, S., Dolan, Y. M., Korman, H., Trepper, T. S., & McCollum, E. E. (2011). *Zázračná otázka: Krátká terapie zaměřená na řešení*. Portál.
- Dolan, Y. (1991). *Resolving Sexual Abuse: Solution-Focused Therapy and Ericksonian Hypnosis for Adult Survivors*. W. W. Norton & Company.
- Fleuridas, C., Nelson, T. S., & Rosenthal, D. M. (1986). The evolution of circular questions: Training family therapists. *Journal of Marital and Family Therapy*, 12(2), 113–127.
- Franklin, C., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Gingerich, W. J. (Ed.). (2011). *Solution-Focused Brief Therapy: A Handbook of Evidence-Based Practice*. Oxford University Press.
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A. S., & Johnson, S. (2017). Solution Focused Brief Therapy: A Systematic Review and Meta-Summary of Process Research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(1), 16–30.
- Friedlander, M. L., Escudero, V., Welmers-van de Poll, M. J., & Heatherington, L. (2018). Meta-analysis of the alliance–outcome relation in couple and family therapy. *Psychotherapy*, 55(4), 356–371.
- Froerer, A. S., von Cziffra-Bergs, J., Kim, J. S., & Connie, E. E. (Ed.). (2018). *Solution-Focused Brief Therapy with Clients Managing Trauma*. Oxford University Press.

- Gigerenzer, G. (2000). *Adaptive thinking: Rationality in the real world*. Oxford University Press.
- Gilbert, D. T. (2007). *Škobrnout o štěstí: Jak se chytá zlatá muška*. Dokořán.
- Gribbin, J. (2005). *Deep Simplicity: Bringing Order to Chaos and Complexity*. Penguin Books.
- Gurman, A. S., Lebow, J. L., & Snyder, D. K. (Ed.). (2015). *Clinical Handbook of Couple Therapy* (5th ed.). The Guilford Press.
- Hoyt, M. F., & Berg, I. K. (1998). Solution-Focused Couple Therapy: Helping Clients Construct Self-Fulfilling Realities. In M. F. Hoyt (Ed.), *The Handbook of Constructive Therapies: Innovative Approaches from Leading Practitioners* (s. 314–340). Jossey-Bass.
- Iveson, C. (2003). Solution-Focused Couples Therapy. In B. O'Connell & S. Palmer (Ed.), *Handbook of Solution-Focused Therapy* (s. 61–73). Sage.
- Iveson, C., George, E., & Ratner, H. (2012). *Brief Coaching: A Solution Focused Approach*. Routledge.
- Keeney, B. (1990). *Improvisational Therapy: A Practical Guide for Creative Clinical Strategies*. The Guilford Press.
- Keeney, B. (2009). *The Creative Therapist: The Art of Awakening a Session*. Routledge.
- Keeney, H., & Keeney, B. (2012). What is Systemic about Systemic Therapy? Therapy Models Muddle Embodied Systemic Practice. *Journal of Systemic Therapies*, 31(1), 22–37.
- Kim, J., Jordan, S. S., Franklin, C., & Froerer, A. (2019). Is Solution-Focused Brief Therapy Evidence-Based? An Update 10 Years Later. *Families in Society*, 100(2), 127–138.
- Korman, H., De Jong, P., & Jordan, S. S. (2020). Steve de Shazer's Theory Development. *Journal of Solution Focused Practices*, 4(2), 47–70.
- Kratochvíl, S. (2000). *Manželská terapie* (3. vyd.). Portál.
- Lipchik, E. (2002). *Beyond Technique in Solution-Focused Therapy: Working with Emotions and the Therapeutic Relationship*. The Guilford Press.
- Lipchik, E., Derks, J., LaCourt, M., & Nunnally, E. (2012). The Evolution of Solution-Focused Brief Therapy. In C. Franklin, T. S. Trepper, W. J. Gingerich, & E. E. McCollum (Ed.), *Solution-Focused Brief Therapy: A Handbook of Evidence-Based Practice*. (s. 3–19). Oxford University Press.
- Macdonald, A. (2011). *Solution-Focused Therapy: Theory, Research & Practice* (2nd ed.). Sage.
- McKergow, M., & Korman, H. (2009). Inbetween—Neither Inside nor Outside: The Radical Simplicity of Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Systemic Therapies*, 28(2), 34–49.
- Miller, G., & de Shazer, S. (2000). Emotions in Solution-Focused Therapy: A Re-examination. *Family Process*, 39(1), 5–23.
- Miller, S. D., Hubble, M. A., & Chow, D. (2020). *Better Results: Using Deliberate Practice to Improve Therapeutic Effectiveness*. American Psychological Association.
- Milner, J., & Singleton, T. (2008). Domestic Violence: Solution-Focused Practice with Men and Women Who are Violent. *Journal of Family Therapy*, 30(1), 29–53.
- Mitchell, M. (2011). *Complexity: A Guided Tour*. Oxford University Press.
- Nelson, T. S. (2018). *Solution-Focused Brief Therapy with Families*. Routledge.
- Nichols, M. P., & Davis, S. (2016). *Family Therapy: Concepts and Methods* (11th ed.). Pearson.

- O'Hanlon Hudson, P., & O'Hanlon, B. (1991). *Rewriting Love Stories: Brief Marital Therapy*. W. W. Norton & Company.
- Pichot, T., Smock, S. A., & Smock, S. A. (2009). *Solution Focused Substance Abuse Treatment*. Routledge.
- Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2012). *Solution Focused Brief Therapy: 100 Key Points and Techniques*. Routledge.
- Reiter, M. D. (2017). Solution-Focused Couples Therapy. In M. D. Reiter & R. J. Chenail (Ed.), *Constructivist, critical, and integrative approaches to couples counseling* (2017-14096-000; s. 76–105). Routledge.
- Sharf, R. S. (1995). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. Brooks Cole.
- Shennan, G. (2014). *Solution-Focused Practice: Effective Communication to Facilitate Change*. Palgrave Macmillan.
- Simon, J. K., & Nelson, T. S. (2007). *Solution-Focused Brief Practice with Long-Term Clients in Mental Health Services: „I Am More Than My Label”*. The Haworth Press.
- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2012). *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques* (2nd ed.). Wiley.
- Sparrer, I. (2007). *Miracle, Solution and System: Solution-focused systemic structural constellations for therapy and organisational change*. (S. Onn, Přel.). Solutions Books.
- Strong, T. (2009). Collaborative goal-setting: Counsellors and clients negotiating a counselling focus. *Counselling Psychology Review*, 24(3/4), 24–37.
- Tarragona, M. (2008). Postmodern/ Poststructuralist Therapy. In J. Lebow (Ed.), *Twenty-First Century Psychotherapies: Contemporary Approaches to Theory and Practice* (s. 167–205). John Wiley & Sons.
- Tomm, K. (1988). Interventive Interviewing: Part III. Intending to Ask Lineal, Circular, Strategic, or Reflexive Questions? *Family Process*, 27(1), 1–15.
- von Schlippe, A., & Schweitzer, J. (2001). *Systemická terapie a poradenství*. Cesta.
- Weatherall, A., & Gibson, M. (2015). “I’m Going to Ask You a Very Strange Question”: A Conversation Analytic Case Study of the Miracle Technique in Solution-Based Therapy. *Qualitative Research in Psychology*, 12(2), 162–181.
- Weiner-Davis, M. (1992). *Divorce Busting*. Simon & Schuster.
- Weiner-Davis, M. (2002). *The Divorce Remedy: The Proven 7-Step Program for Saving Your Marriage*. Simon & Schuster.
- Wittgenstein, L. (2019). *Filosofická zkoumání* (2. vyd.). Filosofia.
- Zatloukal, L. (2019). Vývoj teorií v přístupu zaměřeném na řešení. In L. Zatloukal, P. Vítek, M. Věžník, & D. Žákovský (Ed.), *Spoluvytváření změn: Různé podoby přístupu zaměřeného na řešení v teorii, v praxi a ve výzkumu* (s. 13–32). Univerzita Palackého.
- Zatloukal, L. (2022). Přístup zaměřený na řešení: Teorie a praxe. In P. Nepustil (Ed.), *Multidisciplinární týmy: Vztahová podpora rodin v náročných časech a situacích* (s. 47–101). Verbum. <https://www.ku.sk/fakulty-katolickej-univerzity/pedagogicka-fakulta/veda-a-vyskum/publikacna-cinnost/multidisciplinarne-timy-vztahova-podpora-rodin-v-narocnych-casoch-a-situaciach.html>
- Zatloukal, L., & Tkadlčíková, L. (2020). Narrow and Wide Ways of Solution-Growing. In K. Dierolf, D. Hogan, S. van der Hoorn, & S. Wignaraja (Ed.), *Solution-Focused Practice Around the World* (s. 80–91). Routledge.
- Zatloukal, L., Vítek, P., Věžník, M., & Žákovský, D. (2019). *Spoluvytváření změn: Různé podoby přístupu zaměřeného*

na řešení v teorii, v praxi a ve výzkumu. Univerzita Palackého.

Zatloukal, L., & Žákovský, D. (2019). *Zázrak tří květin: Terapie zaměřená na řešení s dětmi a dospívajícími*. Portál.

Zhang, A., Franklin, C., Currin-McCulloch, J., Park, S., & Kim, J. (2018). The effectiveness of strength-based, solution-focused brief therapy in medical settings: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(2), 139.

Ziegler, P., & Hiller, T. (2001). *Recreating Partnership: A Solution-Oriented, Collaborative Approach to Couples Therapy*. W. W. Norton & Company.

Ziegler, P., & Hiller, T. (2007). Solution-Focused Therapy with Couples. In T. S. Nelson & F. N. Thomas (Ed.), *Handbook of Solution-Focused Brief Therapy: Clinical Applications* (s. 91–116). The Haworth Press.

Medailonky autorů

Mgr. Leoš Zatloukal, Ph.D. et Ph.D. je absolventem doktorského studia klinické psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci a sociální práce na Ostravské Univerzitě v Ostravě. Absolvoval komplexní 750h výcvik v systemické psychoterapii (ISZ), výcviky v hypnoterapii (prof. Kratochvíl, Dr. Zíka), supervizní a koučovací výcviky a další kurzy a výcviky pod vedením předních tuzemských i zahraničních lektorů. Vyučuje poradenství a terapii na Univerzitě Palackého v Olomouci (CMTF), supervizi na Univerzitě Karlově (FHS), působí rovněž v soukromé praxi (Olomouc). Je spoluzakladatelem institutu Dalet (www.dalet.cz), je lektorem komplexního psychoterapeutického výcviku v terapii zaměřené na řešení, výcviku v hypnoterapii zaměřené na řešení a dalších kurzů a výcviků.

časopis Psychoterapie <https://journals.muni.cz/psychoterapie> | e-mail: psychoterapie@fss.muni.cz
ISSN: 2695-0200 (online) | vydavatel: Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita, Brno

PSYCHOTERAPIE

PRAXE – INSPIRACE – KONFRONTACE