



Cesta od stížností k zakázce (kasuistika párové terapie)

PhDr. Michal Věžník

2009

Úvod:

Klienti mě oslovili prostřednictvím mé kolegyně, která je jejich příbuznou a doporučila jim psychoterapii. Jednalo se o manželský pár, vysokoškoláky (budeme jim říkat manželé D.), který se potýkal s problémy již několik let. Šlo převážně o problémy v komunikaci, a tím pádem o následné obtížné řešení ostatních (každodenních) problémů. Při práci jsem uplatňoval na řešení orientovaný přístup. Terapie proběhla ve 4 sezeních. Poznámky kurzívou jsou mé reflexe.

1. Sezení:

Na prvním sezení se manželům D. představuji a vzhledem k tomu, že je (po dohodě) přítomen i reflektující tým, představuji krátce i členy týmu. Vymezuji kontext našeho setkávání a naší práce.

Ke krátkému představení vyzývám i manželé D. (*mám za to, že vzájemným představením se může posílit pocit bezpečí*). Mimo jiné manželé D. zmiňují své dcery, které studují a na kterých jim moc záleží (*tuto informaci zatím nepovažuji za užitečnou, avšak toto téma se ukáže být zásadním v posledním sezení*). Již během prvních pár minut jsem refleктоval, že pro mě bude obtížné řídit čas během terapie (*pan D. má často tendenci odbíhat od tématu, je nesnadné jej přerušit a k tématu vrátit, často si sám bere slovo a rozvíjí svoji stížnost – viz níže*).

Po vzájemném představení a vyjasnění kontextu pokládám manželům D. otázku, s čím přicházejí, pro co si přišli, co by očekávali, jak jim můžeme být já i moji kolegové užiteční (*je zřejmé, že jsem položil naráz příliš mnoho odlišných otázek, a tím mohli být klienti zmateni, resp. mohlo být pro ně obtížné konkrétně odpovědět. Vhodná mohla být otázka „Když dnes budete odcházet, co bude jiné, abyste si řekli, že toto sezení pro vás bylo užitečné?“*). Paní D. se chce dozvědět něco o sobě, chtěla by vědět, co by měla v životě napravit a změnit. Rovněž očekává, že by se v průběhu terapie mohla od manžela dozvědět něco, co jí dosud neřekl (*paní D. má kromě problému i žádost*). Pan D. od terapie očekává, že budu arbitrem, který pomůže jejich problém rozsoudit. Znovu vyjasňuji kontext práce a do role arbitra se uvést nenechám. Pan D. dále pokračuje – nelíbí se mu některé věci, které manželka dělá a nejsou schopni se na těchto věcech domluvit (*pan D. vystupuje jako „stěžovatel“, má téma, ale změnu očekává pouze u své manželky. Resp. si nepřímou objednáva „předělejte moji manželku“*). Dále svojí stížnost rozšiřuje – manželka shromažďuje zbytečné věci, málo o sebe dbá atd... (*tyto věci se mi zdají vzhledem k dlouhotrvajícím problémům manželů D. jako „malichernosti“, předpokládám, že vyřešení těchto dílčích věcí nebude k ukončení terapie*

dostačující). Následně proto pokládám otázku, zda postačí, abych je navzájem rozsoudil, a tím můžeme spolupráci ukončit. Pan D. pokračuje ve své stížnosti (*Příliš mnoho času věnuji rozhovoru o problému, což během rozhovoru reflektuji, je však velmi obtížné pana D. přerušit*). Po chvíli se mi podaří pana D. přerušit a dát prostor jeho manželce, žádám jí, aby se vyjádřila ke stížnosti svého manžela, ona vše uznává, dává své „nedostatky“ do vztahu se smrtí svých rodičů. Poté pokládám otázku na společný cíl: „Když společně úspěšně ukončíme terapii, co se ve všem vztahu změní, co bude jiné, na čem poznáte, že terapii můžeme již ukončit“. Následuje krátké ticho. Poté paní D. říká, že v cíli budeme, až si se svým manželem budou schopni říci vše, co si o sobě navzájem myslí a navzájem si v tom budou rozumět. Rovněž až ji bude manžel více podporovat. Také říká, že v cíli bude „odblokovaná“. Pan D. nejprve říká, že neví. Až po chvíli udává, že cíl pozná podle toho, že budou konečně všechny věci společně konzultovat (teď, než by se své manželky na něco zeptal, raději to udělá sám. Opět začíná přednášet svoji stížnost). (*Již během definování cílů reflektuji, že cíle jsou obecné, nekonkrétní, i když cílům věnujeme poměrně hodně času. Bylo by možná vhodnější použít „Otázku na zázrak“*). Společným cílem je nakonec zlepšení komunikace (*velmi obecný cíl – bylo by vhodné se doptávat např. otázkami: Jak to bude u vás vypadat, až bude komunikace lepší? Podle čeho to poznáte, že už se zlepšuje? A kdo ještě si zlepšení v komunikaci všimne? Podle čeho to pozná?*)

V této chvíli dávám prostor reflektujícímu týmu, který se vztahuje k tématu smrti (vzhledem ke smrti rodičů paní D.), resp. báji o Tanthalovi. Další člen týmu reflektuje, jak manželé D. procházejí těžkou životní etapou, ale i přesto jsou k sobě ohleduplní a jejich společným cílem může být „neublížovat si“. Poté dávám prostor klientům, zda chtějí na reflexe RT reagovat. Žádná reflexe jim však nepřipadá zajímavá, paní D. pouze upřesňuje, že po smrti jejich rodičů se problémy v manželství umocnily. Do rozhovoru přináší metaforu o želvě – cítí se jako želva v tuhém krunýři, na kterou si ještě někdo sedl (*v této chvíli je možné s touto metaforou pracovat, vzhledem k nedostatku času však metafory nevyužívám, ponechávám si ji jako eventuální materiál pro další sezení*). Pan D. se k reflektujícímu týmu nevyjadřuje, opět přednáší svoji stížnost. Následně sám dodává, že jeho cílem je, aby dcery dostudovaly, musí je ještě pár let podporovat (*bylo by užitečné toto téma vztáhnout ke společným cílům, resp. k cílům terapie*). V této chvíli sezení na 5 min. přerušuji a s kolegy z RT odcházím do vedlejší pracovny připravit závěrečnou intervenci.

Závěrečná intervence: Oceňuji klienty za to, že již spolu hodně unesli, že zřejmě mají nějaké zdroje, které možná společně objevíme. Jsou schopni se podpořit, když jde o velké věci, ale paradoxně jim dělají problémy maličkosti. Poté dávám domácí úkol na pozorování – klienti mají pozorovat, kdy (za jakých okolností) se jim vzájemná komunikace daří. Pokud to uznají za vhodné, mají si o tom vést záznamy.

Na závěr se ptám na užitek prvního sezení (*otázka na užitek sezení nepatří do závěrečné intervence, je lépe ji položit na konci rozhovoru – jinak ruší kouzlo závěrečné intervence*). Paní D. říká, že je ráda, že mohla některé věci sdělit (*bylo by dobré se dále zeptat, co v terapii dostala, že to nyní dokázala a co jí tato skutečnost přinese dobrého, ale z časových důvodů toto téma dále nerozvíjím*). Pan D. udává, že byl schopen po dlouhé době své manželce říci některé věci, které mu vadí (*Opět by bylo vhodné zmapovat, jak by pan D. mohl tohoto dále využít*).

2. Sezení:

Na druhém sezení začínám otázkou, zda došlo od minulého sezení k nějaké změně, zda je něco jinak? Pan D. s malým zaváháním odpovídá, že ne. Paní D. chvíli přemýšlí a poté sděluje, že si drobných změn ve vztahu s manželem všimla. Říká, že má o ni manžel větší slovní zájem (je ochotnější ke komunikaci), a tudíž má ona sama větší zájem dělat něco se sebou (tak jak si v prvním sezení přál pan D.), tzn. zhubnout a přehodnocovat své „sklady“ (krabičky, atd., které doma shromažďuje pro účely pracovního vyučování ve škole). Ihned na toto její sdělení reaguji otázkou na pana D., zda si rovněž on všiml těchto věcí, popř. jak je možné, že si toho manželka všimla a on žádné změny nepozoruje (*opět dvě rozdílné otázky zároveň*). Pan D. reaguje slovy, že věci, které zmiňoval na prvním sezení, mu pořád vadí, ale začíná si uvědomovat, že to není tak zlé (*vrací se ke své stížnosti, ale již ji zřejmě nevnímá tak naléhavě*), zaregistroval, že se se svojí manželkou více baví. Reaguji otázkou, jak to udělal, že se svojí manželkou více komunikuje? (*možná spíše čím to? Co se změnilo, že najednou začal víc komunikovat?*) Pan D. odpovídá, že problémy v komunikaci trvají cca 10 let, on si vždy dokázal poradit sám (manželka na to reaguje slovy, že respektuje rozhodnutí svého manžela, aby ho nezranila). Znovu pana D. vracím ke své otázce „Jak jste to udělal?“ Pan D. chvíli přemýšlí a pak odpovídá, že je možná rozhýbalo naše první sezení – doma o tom s manželkou ještě mluvili, a tím pádem doma více komunikovali. Na moji otázku „co na našem prvním sezení dostali, že pak doma více komunikovali“ odpovídá, že neví... možná by ze začátku potřebovali někoho, kdo jejich vzájemnou komunikaci povede a zabrání tak vzájemnému napadání a hádkám. Pan D. dále pokračuje, že doma začal dávat manželce návrhy, co by mohla udělat (*opět pozice stěžovatele*). Paní D. na to reaguje slovy, že některé návrhy jsou pro ni zajímavé a podnětné, nemá ovšem čas je realizovat (je vytížena prací a svými zálibami). Chvíli se na toto téma (dávání a přijímání návrhů) rozvíjí mezi manželi D. diskuse, do které je nutné opakovaně zasáhnout, abychom ještě více zmapovali zdroje, které manželé D. od minulého sezení využili (resp. začali užívat). Pan D. poté přichází s návrhem, že by navzájem měli po druhém chtít jen to, co ten druhý může zvládnout. Paní D. na to reaguje slovy, že i přes drobné změny, které pozoruje, by ráda, aby s

ní manžel více komunikoval. Konzultaci jsem ukončil bez úkolu.

(Od samého začátku je jasné, že možností, jakým směrem vést konzultaci, bylo více... např. práce s domácím úkolem, který byl zadán v předchozím sezení. Nebo mohla zaznít otázka, co by se mělo dít na tomto sezení, jak ho využít. Nebo co nejmenšího by se dnes mělo stát, abyste si řekli, že dnešní konzultace pro vás byla užitečná... Záměrně jsem však začal otázkou na změnu, abych tak ukázal manželům D., že se změny dějí, ale hlavně jim pomohl nalézat jejich zdroje, prostřednictvím kterých změn dosáhli. Nový domácí úkol jsem již nezadával s tím, že bude-li to užitečné, využijeme postřehy z úkolu předchozího).

3. Sezení:

Sezení začínám otázkou: „S jakou dnes přicházíte, co se změnilo?“ Pan D. ihned reaguje slovy „u mě dobrá, jsem spokojený“. Doptávám se, s čím je vlastně spokojený. Odpovídá, že manželka začala o sebe více pečovat a on na zahrádce může dělat věci i sám podle sebe - „je tam svým pánem“. Ověřuji, zda to, že se manželka o sebe začne více starat, byl jeden z našich cílů. Oba dva to potvrzují. Následuje otázka „s čím ještě jste spokojení“? Po chvíli ticha říká pan D.: „Já myslím, že by to stačilo (směje se). Více komunikujeme o věcech, na které máme různý názor.“ Paní D. referuje, že v jejich vztahu cítí obrovský posun – cítí, že si manžel všímá jejich „indicií“, tj., že si všímá jejich reakcí a zeptá se jí, chce ji více jí rozumět. Posun už prý zaznamenala na 2. sezení (resp. po 1. sezení), ale teď je posun obrovský. Prožila také úplně jiné prázdniny – vždy se těšila do školy (pracuje jako učitelka na ZŠ), ale letos se jí zpět do školy nechtělo (narušila stereotyp) – jezdila po výletech, byla i na festivalu a opravdu si to užila! Byla sama překvapená, že „vyjde na horách kopeček“, byl to pro ni přelom, přesvědčila se, že to jde. Manžel jí každý den volal, byla ráda, že o ni má větší zájem (*paní D. začala dělat něco nejen pro manžela, ale i pro sebe. I pro ni samotnou jsou změny příjemné a užitečné. U obou je vidět, že došlo ke změně, i když cíle byly na začátku definovány velmi obecně*). To mě nutí doptávat se „jak jste to udělali“, tzn. mapovat zdroje (*byl vytvořen prostor, aby o svých zdrojích přemýšleli*). Paní D. ihned odpovídá: „Měli jsme s vámi 2 sezení.“ S touto odpovědí se samozřejmě nespokojím a dále pátrám po zdrojích. Pan D. uvádí, že mu nevadí, že má jeho manželka doma spoustu krabiček, ale musí v nich mít pořádek, nechce mít zavalený dům smetím. Manželka mu rovněž dovolila obdělávat kousek zahrádky po svém. Já nerozumím a dále se doptávám na souvislosti. Paní D. říká, že věci přehodnotila, jsou přece důležitější věci než krabičky a dovolila manželovi se podílet na úpravě zahrádky, která byla jako „prales“. Nakonec byl spokojený on i ona. Opět vracím otázku na zdroje. Paní D. udává, že hodně upustila od svých „ne“, uvědomila si, že to sama nezvládne, získala v manžela důvěru, že práci na

zahrádce neodflákne. Manžel sleduje její reakce a více se jí ptá. To jí vždy chybělo, že její manžel u ní dříve nesondoval nuance. Pan D. potvrzuje, že má o manželku větší zájem, že s ní více komunikuje. Je to prý proto, že o sebe začala více dbát, to je pro něj alfa i omega. Paní D. referuje, že pro ni nastal přelom v Jeseníkách, kde byla přes prázdniny na dovolené se svoji švagrovou, která jí velmi pomohla – chodily spolu na túry (*paní D. využívá zdroj ve své rodině*). Taky jí vždy bavilo tančit, ale s nadváhou to dobře nejde, rozhodla se proto zhubnout (nyní, když jsou si s manželem opět blízko, plánují chodit do tanečních, chtěla by více společných zážitků (*oba již více mluví o sobě, o svých potřebách, ne o tom, co by měl udělat ten druhý*)).

Vracím se zpět k definovaným cílům a ptám se, zda se k cílům blížíme, zda je naplňujeme. Oba dva se shodují na tom, že „se to hýbe“. Doptávám se, jak moc by „se to mělo ještě pohnout“, zda jim mám(e) ještě co nabídnout, zda jim můžu (můžeme) být ještě užiteční. Paní D. zatím neví, ale určitě ji naše setkávání „nakopávají“, čerpá z nich. Je to ale pro ni těžké, říct, jak dlouho mě (nás) budou ještě potřebovat. Proto volím škálu (abychom mohli změřit již dosavadní posun a domluvit se, kde na škále již můžeme spolupráci ukončit). „Nulu“ definuji jako stav, kdy jim bylo v manželství nejhůře, „desítku“ pak jako stav, kdy problémy, kvůli kterým dochází na terapii, již nebudou, rozpustí se. Moje otázka pak zní: „Kde jste byly na této škále na 1. sezení a kde jste teď.“ Pan D. volí nyní 6 (na začátku na 2), paní D. 7 (na začátku na 1) (*je otázkou, zda má smysl se nyní vracet do minulosti, zda to může přinést do rozhovoru nějaký užitek. Rovněž by bylo dobré na škále měřit společné téma*). Oba dva vnímají velký posun, ale chtěli by se na škále ještě posunout. Proto se ptám, jaký bude na škále další malý krůček. Paní D. říká, že by uvítala ještě více společných zážitků, stačily by obyčejné procházky (tím rozumí 8). Ptám se, jak bude vypadat 10. Paní D. se směje a říká, že neví, že by byli už asi úplně ideální. Ptám se, kde na škále mě (nás) již nebudou potřebovat. Paní D. odpovídá, že to bude už na 8. Pan D. volí 10 - tzn. že si budou schopni spolu sednout, popovídat si, jezdit na hrady, zámky, obnovit hru na hudební nástroj, chodit do kina a divadla. Je mu ale jasné, že aby tomu tak opravdu bylo, musejí oba dva ze svého nabitého programu něco vypustit. Tyto příjemné aktivity nahradily starostí o děti, starostí o dům a zahradu (*nyní se pan D. zcela distancuje od své stížnosti a definuje zcela konkrétně, co by chtěl sám osobně*). Na příjemné společné aktivity jim již nezbyvá čas. Pořád něco budují, takže musejí hodně pracovat, oba jsou již unavení. Reaguji otázkou, jak jim v tomto můžu pomoci já (resp. my). Chtějí ještě více zapracovat na vzájemné komunikaci, aby se na těchto věcech dokázali domluvit (*škála sice přinesla užitečné informace – zmapování kde jsme a kam jsme se posunuli, rovněž také představu další spolupráce a konkrétní objednávku pana D., bylo by ovšem užitečnější škálu ještě více vytěžit. Se škálou jsem pracoval málo a spíše to byla práce se škálou pro každého zvlášť než se škálou společnou. Tzn. více reagovat jeden na druhého, ptát se např. „Na čem poznáte, že se Váš manžel posunul ze 6 na 7?“ atd. Rovněž jsem nedal panu D. prostor definovat 10. Bylo by také možná*

užitečné se ptát na malé dílčí cíle... např. „co uděláte jako první“...). V této chvíli dávám prostor reflektujícímu týmu. Tým oceňuje velký posun v jejich vztahu. Na základě termínu „nastartovat“, který přinesli do rozhovoru sami klienti, přináší tým metaforu o nastartování auta, resp. doplňování paliva, dobíjení baterky a kontrolce, která upozorní, že je něco v nepořádku. Pan D. pak reaguje tím, že je opravdu třeba pokračovat dál, měli by se doma více bavit o tom, jak si udělat čas na aktivity, které oba v rozhovoru zmiňují. On sám to vidí jako reálné, hlavně díky našim sezením. Reaguji otázkou, co je v našich setkáních jiného, než u nich doma. „Tady nemůžu odejít (smích)... tady se učíme lépe komunikovat, rozhovor je v těchto sezeních veden k věci, neztrácíme tu čas kecáním o blbostech.“ Ptám se, jak to zařídit, aby dokázali takto komunikovat i doma. Pan D. odpovídá, že se to učí, že se jim to již částečně daří a věří, že to bude ještě lepší. Paní D. pak reaguje na metaforu z týmu a říká, že kontrolka se vždy rozsvítit nemusí. Proto je lepší dobíjet baterky předem a předejít tak poruše (jsou to věci, kdy jí manžel vyjádří např. cit, kdy jí napíše SMS jen tak, kdy jí řekne, že se na ni těšil atd.) - v jejich vztahu by měla být pohoda, i když jsou v životě starosti. Už svému manželovi dokáže říci „ne“ a on na to nereaguje špatně. Pan D. říká, že nějaké extra nabití nepotřebuje, stačí mu např. když se ozvou jejich dcery. Znovu zdůrazňuje, že alfou i omegou je pro něj to, že o sebe bude manželka více dbát (včetně zdravotního stavu) – to jej nabíjí nejvíc. Proto je rád, že začala poslední dobu více odpočívat, koupila si nové oblečení, chodit na procházky atd. Paní D. na to reaguje slovy, že jí v tom moc pomáhá její švagrová (*významný zdroj pro paní D.*). Poslední minuty tohoto sezení se vrátíme k dalšímu posunu na škále, resp. co dalšího můžu (můžeme) manželům D. nabídnout, co bychom spolu měli ještě dělat, aby se posunuli na škále o další bod. Pan D. se chce na dalším sezení věnovat praktickým věcem v jejich vztahu – jak zorganizovat čas, jak event. přerozdělit povinnosti v domácnosti, aby měli více času na sebe. Jeho manželka souhlasí. Pan D. ještě podotýká, že již nechce, aby jeho manželka vždycky ustupovala. Sám vidí, že se jim podařilo v jejich komunikaci mnoho zlepšit a chtěl by v tom pokračovat dále. Já se ještě ujišťuji o tématu na příští sezení, které bude „Jak zkoordinovat práci a volný čas“. Oba souhlasí. V této chvíli sezení na 5 min. Přerušuji, manželé D. odcházejí do vedlejší pracovny, abychom s kolegy z týmu připravili závěrečnou intervenci.

Závěrečná intervence: Oceňuji velký posun v jejich komunikaci, resp. jejich vztahu (nastartování auta). Navrhuji experiment: každý si má vybrat 1 den v týdnu a snažit se tomu druhému „dobít baterky“. Navzájem si však nesmějí říci, který den to byl. Druhý má pozorovat a odhadnout, o který den se jednalo.

4. Sezení:

Sezení začínám obligátní otázkou: „S jakou dnes přicházíte, co se změnilo, co je jiného?“ Oba dva říkají: „přijíždíme normálně, je to lepší, je to znatelně lepší.“ Paní D. se těší z práce domů, jak si budou s manželem povídat, manžel jí čte před spaním noviny (ona při politice usíná :-)). Já oceňuji změnu a znovu se ptám „jak jste to udělali?“ Paní D. říká, že k sobě našli zase cestu, neví ale, jak k tomu přispěla ona... „chodíme do tanečních“. Pan D. říká, že nového není v podstatě nic, jen spolu pokračují dále, on každý den žije, jak chce. Opět zdůrazňuje, že alfou a omegou je to, že o sebe manželka více dbá. Sice poslední dobou trochu „sklouzává“, ale to chápe, protože manželka začala opět chodit do práce (pozn.: paní D. je učitelkou, začal nový školní rok). Za sebe pan D. může říct to, že začal více přemýšlet a došel k tomu, že musí přehodnotit své priority. „Často jsme mluvili o svých dcerách, ale to není asi ta priorita – aby dostudovaly a měly se dobře.“ Priorita je (aby spolu s manželkou mohli fungovat a být spokojeni), aby definitivně ukončil činnost s firmou, se kterou má již delší dobu problémy (*v rozhovoru se objevuje zcela nové téma*). Stále tuto záležitost odsouval s ohledem na své dcery (aby vydělal dost peněz k uhrazení jejich studia), ale nyní vidí, že je situace neúnosná a že je třeba ji řešit. Bude to prý asi bolet, možná se stane, že své dcery nebude moci na studiu dále podporovat, ale bez toho se neposunou dál! (*Změna druhého řádu?*) Priorita byly pro něj vždy jeho holky (*viz I. sezení, kde pan D. říká, že jeho cílem je, aby dcery dostudovaly, musí je ještě pár let podporovat. Můžeme zde uvažovat o změně II. řádu*). Ptám se, co je prioritou nyní? On říká, že prioritou je nyní to, aby si vyřešil pracovní problémy a ve zdraví přežil likvidaci firmy. Půjde do toho i s rizikem, že by mohl jít sedět. Dále začíná rozvíjet praktické problémy s tím spojené. Ptám se, zda tato záležitost nějak souvisí s původním tématem, kvůli kterému se spolu setkáváme. Pan D. odpovídá, že určitě ano, bude teď prý hodně záležet i na jeho manželce, jakým směrem to jejich vztah ovlivní. Ptám se, zda toto rozhodnutí může být krokem k řešení jejich problému. Pan D. reaguje, že určitě ano, ale znovu opakuje, že bude záležet na jeho manželce. Oceňuji toto velké a důležité rozhodnutí pana D. a ptám se, jak se to stalo, že po 4 letech, kdy tyto problémy s firmou trvají, se nyní dokázal takto rozhodnout. Říká, že jej to stojí velký stres, už je to neúnosné. Dodává, že k tomuto rozhodnutí nedošel ze dne na den, že o tom dlouho přemýšlel. Je to asi prý tím, že když s manželkou začali docházet na terapii, začali spolu více a lépe komunikovat a on pak začal více přemýšlet i o sobě. Jejich dcery, i přes to, že ještě studují, jsou již schopny si na studium vydělat samy. Je to tedy nyní už jejich rozhodnutí, zda studium dokončí či ne. Ptám se, zda téma firmy souvisí s tématem problémů v jejich manželství. Pan D. odpovídá, že ano. Asi se prý kdysi rozhodl špatně, že chtěl za každou cenu podnikat a až s odstupem času si všiml, jak jeho manželka žije v jeho problémech. Chce zase volně dýchat, je rád, že začali opět chodit do divadla. V této chvíli dávám prostor paní D., která zatím mlčky sedí a nijak do rozhovoru sama nevstupuje.

Ptám se, jak vnímá věci, o kterých mluví její manžel. Říká, že vnímá strach, který manžel nyní má. Podotýká, že pracovní problémy manžela vždy registrovala, ale že se bála cokoliv říct, aby jej nezranila, nestresovala. Nevěděla, co může říci a co ne. I paní D. se ptám, zda vnímá souvislost mezi jejich vztahem a pracovními problémy svého manžela. Odpovídá, že je to jistě správné rozhodnutí a že za svým manželem bude vždy stát! (*reflektuji změnu tématu, nebavíme se již o komunikaci, krabičkách, zahrádce, vzhledu paní D. atd., nýbrž o likvidaci firmy pana D. a z toho plynoucích možných následků*). Ptám se, zda se nám tedy nyní v našem rozhovoru mění téma. Pan D. pohotově reaguje, že nemění... „toto je alfa a omega!“. Moje další otázka tedy zní, co bychom nyní měli společně dělat, aby to bylo pro oba dále užitečné. Pan D. říká, že to spolu úzce souvisí, při svých pracovních problémech potřebuje dobré domácí zázemí. Ptám se, co konkrétně může rozhodnutí pana D. přinést do jejich vztahu. Paní D. říká, že se zbourá hradba mezi tím, na co se třeba neptá, ekonomice totiž vůbec nerozumí. Pan D. znovu zdůrazňuje, že je to alfa i omega jejich problémů... problémem prý nejsou krabičky atd.. Já ho v této chvíli přeruším a reaguji, že je to pro mě nová informace, od začátku si přece na krabičky (a jiné věci) stěžoval. Pan D. říká, že to asi všechno (krabičky, zahrada, atd.) byl pro něj únik, aby nemusel řešit podstatu, řešil „ptákoviny“. Krabičky mu sice vadí, ale není to podstatné. Podstatný je prý jeho mozek, aby mohl dále pracovat. Ptám se, zda rozhodnutí likvidace firmy pana D. je tedy společným rozhodnutím obou. Paní D. říká, že se rozhodla teď (v průběhu sezení), protože se o rozhodnutí svého manžela dozvěděla nyní. Netušila, k jakému rozhodnutí došel. Pan D. přiznává, že k definitivnímu rozhodnutí došel nedávno, ale své manželce to oznámil až na dnešním sezení. Nechtěl jí tím zatěžovat, problémy se přece mají řešit s čistou hlavou. Paní D. reaguje na svého manžela udiveně, že mu přece věří, že vše zvládne, nepochybuje o něm. Říká, že i ona toto vnímá jako alfu a omegu jejich vztahu, nabaluje se prý na to všechno. Pokud se jim toto podaří vyřešit (ať už to dopadne jakkoliv), posunou se dál. Ptám se, co se touto jejich „alfou a omegou“ má stát ve zbývajícím čase našeho sezení. Pan D. odpovídá, že řešení je již jen na něm a já mu v tom pomoci nemůžu. Záleží to jen na něm a jeho manželka mu s tím pomůže. Paní D. na to reaguje, že jí úplně buší srdce, že je ráda, že se manžel takto rozhodl a že v jejích očích právě hodně vyrostl! Ptám se, zda to pro jejich vztah něco znamená, zda je to k něčemu užitečné. Odpovídá, že bude nyní pro ni snadnější vycházet manželovi vstříc v tom, že začne omezovat krabičky atd. Pomůže mu tak, že se bude snažit vytvořit pohodové domácí zázemí, aby se cítil doma dobře a měl tak sílu řešit své pracovní problémy. Ocenila by, aby jí manžel sám řekl, co potřebuje, v čem více mu může pomoci. Znovu se ptám (resp. ujišťuji), čím mohu být užitečný ještě já. Pan D. říká, že jsem jim hodně pomohl... ihned se ptám v čem. Říká, že začal přemýšlet více o sobě (*konstrukce nové reality?*) a tím pádem začal řešit své problémy, což bude mít velký vliv na jejich vzájemný vztah. Krabičky prý byly únik. Navrhuje, že spolupráci můžeme ukončit, protože pomoci si musí nyní sám. Ptám se, zda jsme tedy z jeho pohledu u cíle naší

spolupráce. Odpovídá „ano“. To samé se ptám i jeho manželky. I ona vidí dnešní sezení jako poslední, říká, že jsem pro ně udělal maximum a dále se musejí už snažit sami. Znovu mluví o dcerách, o tom, že jsou opravdu již schopny fungovat bez jejich finanční pomoci. Dále oceňuje naši spolupráci, nevěřila, že by se jim mohlo někdy podařit zvládnout problémy ve vztahu, které trvají již několik let. Děkuje a dodává, že jsem (jsme) pro ně udělali strašně moc. Klienti pak navrhnou, že koncem roku 2008 ozvou, aby mi poreferovali, jak se jim ve vztahu daří. Já souhlasím.

(Byla možnost během tohoto sezení pracovat i s domácím úkolem, který byl zadán na minulém sezení, ale považoval jsem za užitečnější věnovat se tématu, které do rozhovoru vnesl pan D. a na kterém se oba shodli, že je alfou a omegou v řešení jejich problémů)

Reflexe celé terapie:

Od samého počátku bylo pro mě velmi obtížné koordinovat čas, který byl pro jednotlivá sezení vyhrazen. Pan D. byl v rozhovoru vždy dynamičtější, spontánně si bral slovo, často odbíhal od tématu, opakoval svoji stížnost. Mluvil o problému. Postupem dalších sezení (kdy si sám začal definovat své objednávky) již tak naléhavý nebyl.

Přes maximální snahu o reflexi během terapie se bohužel občas stalo, že jsem ztrácel čas mluvením o problému (spíše než o řešení). To však souvisí s time managementem (viz první odstavec).

V průběhu terapie jsem zadal 2x domácí úkol, ke kterému jsme se však nikdy nevrátili. Bylo to ovšem záměrně, protože jsem vždy považoval za užitečnější zaměřit se na změny, o kterých manželé D. hned na začátku dalších sezení referují. Tím ale není řečeno, že by úkoly nepřinesly užitek.

Literatura:

DE SHAZER, S.: *Klúče k riešeniu v krátkej terapii*. Trenčín: Galanta, 1993

DE SHAZER, S.: *Putting difference to work*. New York: W. W. Norton and comp., 1991.

DE SHAZER, S.: *Words were originally magic*. New York: Norton & co., 1994.

LUDEWIG, K.: *Systemická terapie, základy klinické teorie a praxe*. Praha, Pallata, 1992

SCHLIPPE, A., SCHWEITZER, J.: *Systemická terapie a poradenství*. Praha, Cesta, 2001