

Může zázračná otázka léčit?

Autorka: Zuzana Antlová

Antlová, Z. (2025). Může zázračná otázka léčit? *SF REVUE*, 6, 111–112.

Často se ve výcviku setkávám jak u kolegů, tak u klientů s rozporuplnými reakcemi na tento nástroj. Zejména u těch racionálních klientů, kteří jsou zaměřeni na výkon, kterým ZÁZRAK připadá až moc zázračný, na to, aby se stal.

Pro mě byla zázračná otázka od začátku geniální – jak zařídit, aby klient popsal, co si vlastně přeje? Postupně odhaluji její další potenciál a význam v terapii. Klient si může dovolit zkusit „prožít“ ten pocit úlevy když to, co ho trápilo, přestalo existovat.

Klientka Eliška přichází do online terapie zraněná a v obavách, plná strachu, co dalšího jí život naservíruje. V předešlém životě byla znásilněná. Žije s manželem, který je nevidomý, obstarává dvě malé děti. Je v jednom kole. Cítí se hlavně zraněná. Prodělala několik potratů. Poslední ve vysokém stádiu těhotenství. Aktuálně je znovu těhotná. Proč vyhledala terapii? Blíží se 35. týden – týden, ve kterém přišla o dítě.

Co prožívá? Obrovský strach. Chce se radovat, chce tu být pro své děti, manžela, nechce si ubližovat přejídáním. Nechce prožívat „jestli“, ale to „až“ se dítě narodí...

Při sezení jí tečou slzy, i přes obrazovku PC ke mně silně proniká její smutek a obavy.

Je čas se alespoň na chvíli vymanit z toho sevření strachem, které zažívá při tom, jak popisuje minulost a svoji situaci. Ano, teď je ten pravý čas.

Už při nabídce, zda by chtěla jít touto cestou se vyjadřuje, že ano, že jí má nabídka zní „nadějně“.

Klientce pokládám zázračnou otázku v její původní podobě od Steva de Shazera. Krásně pracuje s myšlenkou, že se probudí a ten strach tam není...Co je místo něho? Klientka popisuje den beze strachu: *Cítí se šťastně, věnuje se dětem, které na ní poznají, že se „něco“ stalo, mamka je veselá. Okomentují to. Najde si i chvíli pro sebe, těší se na příchod miminka. A 35. týden těhotenství oslaví s dětmi postavením vláčekodráhy, která již dlouho čeká, až přijde její chvíle.*

Vnímám uvolnění v její tváři, klientka se poprvé usmívá, prožívá plně své představy šťastného dne.. Komentuje to: „Jak ty autíčka sviští. To bude SRANDA!“

Může se ta chvíle úlevy, kterou přinesla zázračná otázka, stát realitou v jejím životě? Může jí dát přednost a zvolit tyhle myšlenky před těmi, se kterými do terapie přišla? Může a dokáže tak změnit svůj pohled na celou situaci? Z mého pohledu: když to dokázala při prvním sezení se zcela novým, cizím člověkem, má tuhle dovednost. Má sílu a má k tomu všechno, co potřebuje mít. Já věřím, že MŮŽE.

Budme odvážní, nebojme se „těžkých“ témat, se kterými klienti do terapie přicházejí, je to znamení, že je chtějí sdílet a chtějí pracovat na změně.

A jak to bylo dál? Aktuálně je na světě zdravé miminko!

O autorce: Zuzana Antlová

Jmenuji se Zuzana Antlová a pracuji v trestní justici jako probační úředník. Současně absolvuji komplexní terapeutický výcvik v Daletu, který je mi již teď velmi užitečný jak v pracovním, tak v osobním životě. Mými klienty jsou dospělí, mládež i děti, kteří nežili v souladu se zákonem dali by se tedy označit za „nedobrovolné“ klienty, a také poškození a oběti. Jsem ráda součástí restorativní, tedy „obnovující“ justice, a i po mnoha letech mě nepřestává fascinovat rozmanitost lidských životů. Snažím se o to, aby i klienti, kteří nepřišli z vlastní vůle, byli vyslyšeni, dostali (další) šanci na šťastný život a přijali za něj zodpovědnost. Přístup zaměřený na řešení mě v tomto směru inspiruje, a ještě víc podporuje v tom, vytvářet při práci s klienty přijímající a nehodnotící prostředí a slyšet se navzájem.

