

Problémové pití alkoholu pomůže vyřešit „zázračná metoda“

„Představte si, že zatímco jste spali, stal se zázrak a váš problém se vyřešil. Protože jste ale spali, nevěděli jste, že se zázrak udál. Podle čeho poznáte, že k němu došlo?“ To je základní metoda, „zázračná metoda“, která se používá v krátké terapii zaměřené na řešení. Kniha [Zázračná metoda](#) aplikuje tento postup na problematiku pití alkoholu a je srozumitelně napsána jako svépomocná příručka pro ty, kteří chtějí své potíže s alkoholismem řešit, a pro jejich blízké.

„Zázračná metoda“ odkazuje ke známé technice přístupu zaměřeného na řešení – tzv. „zázračné otázky“. Zázraky se ovšem nedějí samy od sebe, ale vlastním přičiněním člověka. Proto je základem této techniky to, že svůj „život po zázraku“ si čtenář formuluje sám na základě vlastních představ, s využitím vnitřních zdrojů a postupně ho také uvádí do života.

Autoři, američtí terapeuti, již roky úspěšně praktikující krátkou terapii orientovanou na řešení, svůj postup vysvětlují: „Každý člověk si musí najít vlastní řešení a pracovat na něm. Tato metoda pomáhá člověku dostat se do míst skrytých ‚za jeho zrakem‘, protože na ně nikdy nezaměřil pozornost.“

Někteří lidé přijdou raději do terapie a potřebují kontakt s dalšími lidmi. Jiní však zůstávají na svůj problém sami anebo hledají individuální řešení. A právě jim především je určena kniha [Zázračná metoda](#). Autoři pracovali s mnoha lidmi závislými na alkoholu, ať už k nim přišli řešit svůj problém poprvé, nebo to byli recidivisté, jimž jiný druh léčby nepomohl. U většiny zaznamenali významný posun při použití „zázračné metody“.

„Nebudeme vás žádat, abyste převrátili celý svůj život naruby či abyste svůj život předali odborníkovi,“ popisují autoři. „Dokonce po vás ani nebudeme vyžadovat, abyste slíbili, že už nikdy nebudete pít. Jednoduše vám pomůžeme objevit zdroje a silné stránky, jimiž sami disponujete a které můžete využít k uskutečnění požadovaných změn.“

Každý člověk, který zakouší problém s alkoholem, je jiný. Klíčem k úspěchu je navrhnout přístup, který bude vyhovovat jedinečným potřebám jednotlivých klientů. Úspěšné řešení problémů s alkoholem začíná uvědoměním si, jak má léčba skončit. Terapie zaměřená na řešení pomáhá lidem najít konkrétní, realistický plán cíle celého snažení.

Kromě „zázračné otázky“ popsané v úvodu bude čtenář pracovat také s dalšími pravidly a vodítky. Jak např. nalézt správné řešení? Autoři radí: 1. Hledejte drobné zázraky, které se dějí už nyní. 2. Poučte se z toho, že neděláte chyby. 3. Hledejte změnu, k níž došlo již před terapií. A také: Nespravujte, co není rozbité! Když už víte, co zabírá, dělejte to! Co nefunguje, neopakujte. Udělejte něco jiného.

Čtenář pomoci přehledně strukturované a velmi čtivé knihy hledá vlastní řešení, učí se rozpoznávat výjimky, tedy chvíle, kdy pro něj pití není problém, všimnout si situací, kdy se již zázrak odehrává, zvládat recidivy a nezdary.

Knihu doporučuje také Leoš Zatloukal, na řešení orientovaný terapeut a autor předmluvy: „Ačkoli je tato kniha svépomocnou příručkou, rád bych ji vřele doporučil i odborníkům – terapeutům či poradcům, kteří z ní mohou čerpat různé nápady, otázky či příběhy. A kdybyste si někdy chtěli přečíst příručku o využití ‚zázračné metody‘ při řešení jiného problému – třeba depresí, úzkostí, poruch příjmu potravy, vztahových problémů, následků traumat, psychosomatických obtíží, nízkého sebevědomí nebo čehokoli jiného – můžete s důvěrou využít tipy a otázky, které nabízí tato kniha.“

Scott D. Miller představí svoji knihu české veřejnosti osobně, a to **10. dubna v Olomouci** v rámci semináře *Terapeutická excelence – mimořádné výsledky v běžné terapeutické praxi*. Do ČR přijíždí na pozvání o. s. Dalet - týmu koučů, terapeutů, supervizorů a lektorů přístupu zaměřeného na řešení.

Anotace knihy *Zázračná metoda*:

Svépomocná kniha nabízí vysoce účinnou pomoc lidem, kteří mají problém s alkoholem, a jejich blízkým. Vychází z krátkodobé na řešení orientované terapie. V úvodu dostává čtenář instrukci, aby si představil, že zatímco spal, stal se zázrak a jeho problém se vyřešil. Protože dotyčný spal a nevěděl, že se zázrak udál, terapeut/kniha ho vyzývá, aby uvedl, podle čeho změnu poznal. Obraz „života po zázraku“ si čtenář formuluje sám na základě vlastních představ a s využitím vnitřních zdrojů a pomocí doplňujících otázek ho postupně uvádí do života. Hledá vlastní řešení, učí se rozpoznávat výjimky, tedy chvíle, kdy pro něj pití není problém, všimnout si situací, kdy se již zázrak odehrává, zvládat recidivy a nezdary. Kniha je cenným pomocníkem i pro terapeuty a sociální pracovníky. Více o [knize](#) včetně stažení obálky v tiskové kvalitě.

O autorech:

Scott D. Miller je terapeut praktikující na řešení zaměřenou terapii v Chicagu. Postupně se věnoval výzkumu toho, co se osvědčuje v terapii, a stal se vlivnou autoritou v oblasti výzkumu tzv. „společných faktorů“ (tj. účinných faktorů v psychoterapii napříč různými směry) a spoluautorem četných reprezentativních publikací na toto téma. V poslední době se pak nově zaměřil na intenzivní výzkum toho, co se osvědčuje mimořádně úspěšným terapeutům, založil i mezinárodní institut.

Insoo Kim Berg byla ředitelkou Centra krátké rodinné terapie v Milwaukee, spoluautorsky se podílela na knize svého manžela Steva de Shazera [Zázračná otázka](#).

Ukázka z knihy:

Kdysi – v roce 1984 – nám jedna z našich klientek ukázala cestu. Zavolala nám, aby si domluvila schůzku, a trvala na tom, že to musí být tentýž den, protože je to urgentní. Se vzlykáním recepční vyprávěla, jak se konzumace alkoholu u jejího manžela vymkla kontrole a jak se na ní dokonce dopustil násilí. Když Mary, jak jí budeme říkat, ještě ten den dorazila na domluvenou schůzku, pořád plakala. Když vešla do ordinace terapeuta a chystala se posadit, řekla: „Můj problém je tak závažný, že vyřešit jej může pouze zázrak!“ Terapeut jednoduše odpověděl: „Dobře, Mary, tak předpokládejme, že zázraky se dějí...“ Po chvíli mlčenlivého přemýšlení začala Mary popisovat, jak by se situace, která ji trápí, měla změnit. Když hovořila o tom, co chce, podrobněji, vloudil se jí do tváře úsměv a tón hlasu prozrazoval jistou naději. Do konce setkání Mary přesně popsala směr, kterým se chce vydat. Když vstala k odchodu, prozradila terapeutovi, že se cítí mnohem lépe. Následující týden přišla Mary znovu a hlásila, že tento pocit proměnila v drobné, ale významné změny ve svém životě i manželství.

Úspěch, který jsme zažili s Mary, nás vedl k tomu, že všechny klienty jsme začali žádat, aby během setkání předstírali, že jejich problém se nějakým zázrakem vyřešil. K svému překvapení jsme zjistili, že i ostatní klienti odpovídali jako Mary.

Kontakt pro novináře:

Ing. Romana Bařtipánová
nakladatelství Portál
e-mail: bartipanova@portal.cz
tel.: 283 028 502, 724 635 667
adresa: Klapkova 2, 182 00 Praha 8
www.portal.cz