

„Skutečná tvořivost a improvizace přichází až po zvládnutí techniky.“ (Bradford Keeney)

### 1. Výjimky z problému a předzvěsti řešení

- **výjimky z problému** – situace, kdy se problém nevyskytnul nebo byl méně závažný; problém = pravidlo, výjimka = nepravidelnost, vybočení.
- **předzvěsti řešení** – situace, kdy se objevují střípky preferované budoucnosti v životě klienta.

### 2. Jak uvést

- přímo: Byly chvíle v uplynulém období (uvede se), kdy problém nenastal anebo byl méně závažný? Stalo se vám něco z toho, co jste popisovat jako svůj cíl? Třeba jen na chvíli?
- nepřímo: Pohled blízké osoby – „Kdybych se zeptal vašeho nejlepšího přítele, jestli jste měl v poslední době nějaké „lepší“ dny, co by mi řekl?“
- využít předpoklad, že výjimky má každý problém (neptat se, zda byla výjimka, ale rovnou: „Co je jiného v situacích, kdy (to zvládáte, je suchá postel...)?“
- využít předpoklad, že se již dějí prvky preferované budoucnosti („Kdy se vám přihodilo něco z toho, o čem jste mluvil, že chcete dosáhnout?“)
- klienti mohou být zpočátku zmatení – nezaměřují se na to a navíc možná neočekávají, že v terapii se bude diskutovat o tom, co jde dobře.

### 3. Detailní popisy výjimek

- ptejte se na detaily výjimky, které umocní jeho prožívání
- ptejte se na významy související s výjimkou
- pokuste se nastínit pojetí z různých úhlů pohledu (jiných osob, jiného času, ...)
- ptejte se na vědomosti, dovednosti a schopnosti související s výjimkami
- využít Harryho model pro popis detailů

### 4. Otázky na výjimky (příklady)

- V čem se liší období, kdy...(výjimka)?
- Objevily se někdy v minulosti alespoň střípky toho, co si v životě přejete? (předzvěst řešení)
- Jak jste to udělal? Jak konkrétně se vám to podařilo?
- Co se ten den dál pro vás změnilo, když se X (výjimka) stalo?
- Kdo jiný si všiml, že (výjimka)? Čeho si mohl všimnout? Co následně udělal nebo řekl?
- Jak se vám podařilo jej zastavit...? Jak se vám podařilo ukončit boj?
- Jak se to (výjimka) liší od toho, jak byste to řešil o týden dřív?
- Co děláte pro zábavu? Jaké máte koníčky nebo zájmy? („small talk“)
- Měl jste podobné potíže někdy v minulosti. Pokud ano: jak jste je tehdy vyřešil? Co potřebujete k tomu, aby se to stalo znovu?