

KONSTRUKTIVISMUS A PSYCHOTERAPIE

Postupy označované jako konstruktivistické¹ nebo postmoderní jsou založeny na práci autorů, kteří přenesli poznatky získané na poli přírodních věd do věd společenských. Z přírodních věd jsou to zejména objevy biologů Maturany a Varely, které aplikoval sociolog Luhman na společenské jevy a které zásadně proměnily představy, jak funguje lidské pozná(vá)ní a mezilidská komunikace.

Samotný termín konstruktivismus je současný filozofický směr, který dospěl k analogickým závěrům jako výše uvedené poznatky. V důsledku toho se následující teze staly novými vědeckými axiomy:

- 1) Nelze poznat *objektivní* realitu.
- 2) Poznání není reprezentací vnější reality v nervové soustavě, ale smysluplným vysvětlením pozorovaných jevů.
- 3) Vše poznané/řečené je poznané/řečené pozorovatelem.
- 4) Informace vzniká u příjemce.
- 5) Téma vytváří systém.

Psychoterapeuti, kteří důsledně aplikovali tyto myšlenky do své praxe, rozvinuli v 80. letech minulého století koncepty souhrnně označované jako systemické. V jejich praxi ať už individuální nebo rodinné terapie se prosadila nová vodítka:

- 1) Mezi příčinami problémů a jejich řešením není žádná přímá souvislost.
- 2) Problémové téma vytváří problémový systém.
- 3) Klienti mají zdroje k vyřešení svých problémů.
- 4) Rozpoznat zdroje je důležitější než rozpoznat deficity.
- 5) Spolupráce a otevřenost jsou účinnější než expertnost.
- 6) Rodina je sociální společenství propojené příběhem.
- 7) Jazyk jako symbolická komunikace nenespe pevné významy, ale význam vzniká vždy nově v aktuálním kontextu.

Zkušenosti terapeutů z mnoha pracovišť po celém světě potvrzují, že efekt terapie souvisí s mírou zapojení klientů do terapeutického procesu mnohem více, než se předpokládalo v minulosti. Je důležité zdůraznit, že v případě psychoterapie nejde ani o adherenci ani compliance pacienta tak, jak tyto jevy pojímá současná medicína, ale jedná se o rovnocennou spolupráci klientů a jejich terapeutů během terapeutického procesu.

Konstruktivisticky pojatá rodinná terapie se tak stává společným hledáním a vynalézáním toho, co přinese úlevu, daleko více, než rutinní aplikací lege artis postupů založených na správném určení diagnózy.

1 Termín konstruktivnost (poznání) poprvé použil Einstein: "Tak třeba řada celých čísel je očividně vynálezem lidského ducha, ...který nám snadněji umožňuje pořádat jisté smyslové prožitky. Ale neexistuje cesta, jak to udělat, aby tento pojem jaksi vyrostl jen a jen z půdy zmíněných prožitků. Volím tu záměrně pojem čísla, protože na něm je snadné rozpoznat jeho konstruktivnost." (In Einstein Albert: Jak vidím svět, 1993 Lidové noviny)

1) Jaká zakázka taková terapie

Kurt Ludewig a jeho kolegové z týmu rodinné terapie, který působil na dětské psychiatrické klinice v Hamburku, vypracovali koncept rodinné terapie založený na dojednání terapeutické zakázky. Zakázka, jinými slovy terapeutický kontrakt, definuje pole společné práce, kde se setkávají naděje, přání a možnosti klientů a zkušenosti, znalosti a dovednosti terapeutů. Psychoterapie, jako každá péče o zdraví, je úspěšná do té míry, do jaké jsou naplněna očekávání, která stála na počátku spolupráce. Z tohoto pohledu je psychoterapie a tedy i rodinná terapie úspěšná v případě, že její výsledek přinese nikoli dokonalou a neměnnou rodinnou pohodu, ale *zřetelnou* úlevu (například v míře nebo frekvenci symptomů), kterou jsou členové rodiny schopni opakovaně navodit. Dobře formulovaná zakázka tedy obsahuje:

- 1) Reálné cíle, ke kterým má terapie dospět.
- 2) Náznak postupů, jak těchto cílů může být dosaženo.
- 3) Pojistky, co dělat v případě, že se to nedaří.

Druhým velmi užitečným pilířem pro denní praxi v rodinné terapii je souhrn vodítek která hamburský tým vypracoval na základě praktických zkušeností s desítkami rodin, o které na klinice pečovali²

Vytvoření terapeutického systému

- 1) Definuj se jako terapeut! (Přijímám odpovědnost terapeuta?)
- 2) Nahlížeš se pozitivně! (Využívám svých možností?)

Udržení systému

- 3) Orientuj se na svého klienta! (Držím se svých nebo klientových měřítek?)
- 4) Hodnoť pozitivně! (Jdu za tím, co otevírá další možnosti?)
- 5) Omez se! (Soustřeďuji se to nejnужnější?)
- 6) Buď skromný! (Vidím sebe jako příčinu?)

Naplnění terapie

- 7) Zůstaň pohyblivý! (Měním své úhly pohledu?)
- 8) Ptej se konstruktivně! (Kladu otázky, které vedou dál?)
- 9) Zasahuj úsporně! (Podněcuji opatrně?)

Ukončení

- 10) Skonči včas! (Mohu už skončit?)
- ...a
- 11)+1 Nikdy se nedrž zásad slepě (Užívám těchto zásad pružně a kontextuálně?)

2) Jak jste to dokázali?

Druhou velkou inspirací, která prosákla do každodenní praxe rodinné terapie v apolinářském týmu, byly návštěvy pionýrů na řešení zaměřené terapie. Insoo Kim Berg a Steve de Shazer nám ukázali kouzlo terapeutické práce s rodinami založené na objevování a využití zdrojů, které každá rodina a každý klient má- jen o nich ještě neví. Tuto tezi

2 Práci Hamburského týmu jsme mohli několikrát pozorovat při návštěvách po roce 1989 a díky dvojici Strnad, Úlehla absolvovalo mnoho českých renomovaných psychoterapeutů první (dnes již legendární) dvouletý výcvik v systemické terapii, kde Ulrich Hausa s vážnou tváří vysvětloval zkoprnělému publiku, že kulka, která proletěla naším srdcem není *příčinou* naší smrti, ale je to podnět, se kterým si naše aktuální tělesná struktura neuměla poradit, čímž došlo k fatálnímu nedokrvení mozku a následnému multiorgánovému selhání, což byla nakonec příčina smrti. A přitom by stačilo málo, buď malé záložní srdce nebo kožich tasmánského čerta.

mistrně aplikoval do své práce už slavný Milton Erickson, Insoo a Steve nás udivili přímostí a jednoduchostí, s jakou tyto zdroje objevovali i v takzvaných multiproblémových rodinách nebo rodinách ve fatální situaci (například slavná "single session therapy" s dcerou, která umírá na AIDS a chce se rozloučit se svou matkou).

Insoo a Steve shrnuli svůj přístup do tří jednoduchých vodítek

- 1) Nedělej co nefunguje- dělej něco jiného.
- 2) Dělej víc toho co funguje.
- 3) Nespravuj, co není rozbité.

Tento terapeutický minimalismus neustále udivuje tím, jak dokonale vystihuje fenomén, kterému říkáme terapeutická skromnost. Po 40 letech od vzniku těchto tří pravidel terapie bychom doplnili snad jedině:

- 4) Dělej to, co chtějí klienti.

Na řešení zaměřený přístup také zdůrazňuje důležitost a terapeutický potenciál oceňování klientů. Je často až dojemné sledovat, jak na první pohled podivný rozhovor kolegů v týmu (vedený způsobem jakoby tam klienti nebyli, přičemž klienti tam sedí a poslouchají) vyvolá u klientů dojetí nebo radost, když slyší z týmu, že se jim něco povedlo nebo se o něco alespoň pokusili.

A do třetice je na řešení zaměřený přístup (jak sám název napovídá) praktickou aplikací objevu, že řešení jakéhokoliv problému nijak nesouvisí s příčinami, které nás do tohoto problému dovedly³. Je to tak samozřejmé, že na to často zapomínáme a trávíme drahý a drahocenný čas terapeutických sezení zjišťováním jak a proč se stalo to, co rodiny do terapie přivádí, namísto zjišťování, co rodinám umožní terapii opustit.

3) U nás byly problémy vždycky...

Třetí konstruktivistickou inspirací, kterou rádi nabízíme našim rodinám, je narativní přístup. Michael White a David Epston, kteří tento koncept rozvinuli v 80. letech minulého století, postavili svoji terapeutickou práci na pozorování, že i pevné a trvalé charakteristiky jednotlivců i rodin jsou vždy příběhem. Osobnost u jednotlivce nebo charakteristika rodiny (otevřená, uzavřená, konzervativní, pokroková apod.) je vždy tzv. dominantní vyprávění, které opakují jak jednotliví členové dané rodiny tak lidé v jejich okolí, např. spolužáci ve škole, kolegové v práci, sousedi a ze všech událostí, které se v rodině staly, jsou připomínány právě ty, které toto dominantní vyprávění potvrzují. Takto získaná identita je pak určující pro budoucnost rodiny a jejich členů. Problémy jsou přisouzeny buď jednotlivcům anebo celé rodině a to jim propůjčuje zdání trvalosti a nezměnitelnosti.

Jak píše Bill O'Hanlon: "Narativní přístup vede ke zcela jinému vnímání osobnosti a tedy také terapeutické změny. Mnohé z našich přesvědčení a názorů, na nichž nejvíce lpíme, nejsou nic víc, než ohromný kulturní ranec: útržky ze starých písní o lásce, vzhled krásných časopisů, reklamní rolničky, romantické komiksy, sloupky "Milá Sally", přísné lekce našich otců o tom, co znamená být chlap, vzpomínky na staré lásky, dny dětství s koupáním v řece. Můžeme mít podvědomě zafixováno přesvědčení, že nejsme dost dobří, protože pouze schopní lidé umí uvařit dobře těstoviny, že pouze štíhlé ženy jsou krásné a mají cenu a pouze pravý muž ví, jak chránit ženu "na ulici". Jestliže jsme schopni si uvědomit a rozpoznat vnitřní důsledky těchto přesvědčení a vidět je jako oddělitelné od nás

3 "Nemůžeme vyřešit naše problémy stejným myšlením, které jsme používali, když jsme je vytvořili." Einstein (Albert, bez uvedení zdroje)

samotných, jsme schopni se od nich osvobodit. To je způsob "osvobozující konverzace", kterou narativní terapeuti chtějí vést se svými klienty."⁴

Narativní terapie tedy pracuje ve třech vrstvách terapeutické konverzace:

- 1) Externalizování problému.
- 2) Narušování dominantního příběhu (problémového).
- 3) Objevování příběhu alternativního (uspokojivého).

"Externalizování" problému pomáhá terapeutům rychle vytvořit alianci s klientem či rodinou a postavit je proti samotnému problému. Terapeut rodině sděluje, že člověk a problém nejsou totéž. Byť se takové konstatování může zdát banální, velmi často do terapie přichází rodiny s jasnou představou, „kdo“ je tím problémem. Zvláště patrná je takto vykonstruovaná sociální realita u dětských klientů. Rodiče se zlobí na své dítě, které je nositelem problému a v terapii se staví proti němu. Hledání řešení je tak složité. Podaří-li se externalizovat tento problém od dítěte, ocitá se najednou celá rodina na „jedné lodi“ a otevírají se příležitosti pro alternativní scénáře, nové postoje i možnosti řešení problému. Externalizační jazyk je doplňován symboly či metaforami, které pomáhají "personifikovat" problém, to znamená oddělit problém ho od jeho nositele a tím lépe mu čelit.

Michael White vnímá klíčovou roli terapeuta v dramatizaci samotného příběhu, který klient vypráví. Říká, že když vyprávíme příběhy našich životů, obvykle zapomínáme jeho významné součásti, byť pro nás jsou či mohou být velmi užitečné. Terapeutův cíl je odhalovat ukryté či zapomenuté části dominantního příběhu, který klient sděluje a jejich prostřednictvím obnovovat ztracenou rovnováhu. Každý jedinec v sobě skrývá hodnoty, schopnosti, závazky, postoje, které mají sílu redukovat negativní vliv vydefinovaného problému. Příběh lze „převyprávět“ i „dovyprávět“. Příběh je něco více než pouhá reprodukce nějaké události, má vždy konstitutivní povahu. Klíčovým aspektem je umění nalézt alternativní tvar, který je pro klienta uspokojivější.

Terapeut klade „nevědoucí“ otázky a ty odkrývají „nepoznané“ a také „možné“. Vhodně formulovaná otázka může nastolit pokračování příběhu, ve kterém je ukryta odpověď na otázku, jež je klíčem k pochopení problému. Terapeut je aktivním spoluautorem tvorby klientova příběhu (byť různí narativní terapeuti se liší ve formě takové „aktivity“) a hledá „zářivé okamžiky“, které dokáží změnit vnímání problému a prolomit utrpení, bolest či bezvýchodnost. Vyjádříme-li vlastními slovy jinou možnou a preferovanou podobu svého života, začínáme jej svým způsobem skrze narativní realitu uskutečňovat.

4 O'Hanlon, Bill: Může krátká terapie otevřít dveře k proměně? Třetí vlna. (Family Therapy Networker, nedatováno)