

Rozhovor s Rudim Dalosom

Milí kolegovia, stretli sme sa nedávno v Prahe na Vašom workshope. Cením si Vaše myšlienky, teoretické pojmy a samozrejme aj atmosféru, ktorú ste na ňom vytvorili. Ako som spomínal už v Prahe, žijem na Slovensku a jednou z mojich pracovných úloh je podporovať tu, v našej krajine, nové idey a metódy v oblasti manželského a rodinného poradenstva. Raz za štvrt'roka vydávame bulletin Empatia a jeho súčasťou sú aj rozhovory so slávnymi ľuďmi nášho odboru. Budem veľmi rád, ak si nájdete čas a odpoviete mi na tieto otázky:

Otázka: V Prahe si sa snažil predstaviť nám svoju koncepciu, ktorá kombinuje teóriu pripútania a ohnisko na toto správanie, naratívnu terapiu a jej teoretické zázemie a prax systemickej/rodinnej terapie. Tieto tri teórie považujem za relatívne nezávislé, najmä práca Johna Bowlbyho vychádza zo psychodynamickej tradície. Ako sa stalo, že dávate prednosť práve týmto trom koncepciám terapeutickému praxe, obzvlášť v oblasti rodinnej terapie?

Odpoveď: S myšlienkami a metódami systemickej práce som sa zoznámil v 1970-tych rokoch a zistil som, že je to zaujímavý a oslobodzujúci spôsob práce. Zoznámil ma s nimi britský klinický psychológ Harry Procter, ktorý sa snažil prepojiť systemické myšlienky s teóriou osobných konštruktov (Poznámka pýtajúceho sa: pozri práce Georgea Kellyho a ďalších konštruktivistov.) Jeho ideou bolo, že presvedčenia a činy tvoria opakujúce sa slučky podobne ako slávny príklad „punktuácie“ Paula Watzlawicka. Vidíme to aj u Erona a Lunda v ich názorovo-činných slučkách činov a presvedčení, ktoré ďalej rozpracovali na rodinné narácie prepojené so správaním. Takže už od začiatku môjho angažovania sa v rodinnej terapii som sa zaujímal o konštruktivistické myšlienky a tie ma potom priviedli k práci Michaela Whitea. K môjmu záujmu o narácie sa pridružil záujem o vývinový výskum toho, ako sa deti učia jazyk a začnú vytvárať narácie. V tomto obraze mi však chýbali emócie. V knihe *An Introduction to Systemic Family Therapy* (Úvod do systemickej rodinnej terapie), ktorú sme napísali spolu s Rodom Draperom, voláme emócie „myšlienky, ktoré stále klepú na dvere“. Všetci sa zaoberáme emóciami v práci s rodinami, ale je o tom len málo teórie. Psychodynamická teória sa zaoberá aj emóciami, ale v jej konvenčnej forme sa mi nepáčil v podstate intrapsychický a patologizujúci jazyk. Dostal som sa k teórii pripútania, ktorá sa viac opiera o skutočné udalosti v ranom detstve; Bowlby na rozdiel od Freuda neodmietol ako fantázie dieťaťa to, že zažilo zneužívanie s deštruktívnymi následkami. Bowlbyho prístup tak trochu obviňuje matku, čo som mnoho rokov ignoroval. Koncom 1990-tych rokov som dospel k naratívite v teórii pripútania – tu odkazujem na Mary Mainovú a v rodinnej terapii na pojem rodinného scenára Johna Byng-Halla. Boli omnoho prít'azlivejšie a ponúkali chýbajúce ohnisko medzi systemicko-narátívnymi prístupmi ako aj prepojenie na emócie a pripútanie v rodinách.

Ot.: Kde vidíš klady každého jednotlivého prístupu? Aké majú „slepé škrvny“ alebo slabé miesta? V čom spočíva prednosť tejto kombinácie podľa tvojho názoru?

Odp.: Teória pripútania – má silné empirické dôkazy o interakcii rodičov a detí a o tom, aké vnútorné stavy to u dieťaťa vyvoláva alebo osobnostné štruktúry vytvára. Ale jazyk teórie pripútania môže znieť modernisticky, pozitivisticky a obviňujúco voči rodičovi. Pomáha však tým, čo by podľa mňa teória rodinnej terapie mala robiť a nerobí, teda skúma a vysvetľuje, ako vzorce interakcie tvarujú spôsoby prežívania, vnútorný život členov rodiny. Niektoré pozorovania pri štúdiu výskumných situácií mi pripomínajú Batesonove pozorovania dvojitej väzby, t.j. rodiča, ktorý sa vysmieva alebo zosmiešňuje žiadosť svojho dieťaťa o utíšenie. Bowlby predtým písal o tom, že rodičia deťom klamú a skresľujú skutočnosť. To je

zaujímavé, ale pre mňa je otázkou, prečo to rodičia robia? Čo sa stalo v ich vlastnom detstve, že sa takto správajú?

Systemická terapia – skúma komplexné interakcie a vzorce v rodinách a teória pripútania sa momentálne obmedzuje len na dyády, hoci napríklad Crittenden sa veľmi zaujíma o triadické procesy a o to, aké ťažké a mätúce môže byť pre dieťa, keď sa snaží pochopiť, že jeho vzťah s jedným rodičom je ovplyvnený konfliktami tohto rodiča s druhým rodičom. Systemická terapia sa začala praveľmi zaoberať vzorcami a procesmi namiesto záujmu o vnútorný svet a emócie členov rodiny.

Naratívna terapia – je veľmi zaujímavá, ale nevieme, ako narácie vznikajú a odkiaľ pochádzajú? Musí si ich dieťa osvojiť? Ako súvisí vývoj narácií s rodinnou dynamikou a emocionálnou atmosférou?

Ot.: Podľa mojich skúseností práca s témami pripútania si vyžaduje veľa času. Ako zvyčajne vytváraš terapeutickú atmosféru v procese rodinnej terapie, ktorá dokáže otvoriť tieto hlboké úrovne dotyku s individuálnymi, párovými alebo rodinnými pocitmi, presvedčeniami, postojmi, očakávaniami a túžbami...? Čo ti pomáha? Čo môže byť naopak problematické? Ako ty (v tvojom prístupe k rodinnej terapii) zvládaš negatívne pocity, ktoré môžu komplikovať celý proces (napríklad hnev alebo zúrivosť...) alebo ako zvládaš obviňovanie a rôznorodé obranné mechanizmy (často menej zrelé, napríklad štiepenie alebo projekciu...), ktoré sú často bežné, ak pracuješ s problematikou raných vývinových tém?

Odp.: Nuž, podľa mňa je to jeden z najväčších príspevkov teórie pripútania. Jej základnou myšlienkou je, že naše puto musí produkovať aj pocity zraniteľnosti, úzkosti, distresu a zároveň hnevu, odporu voči postave, ku ktorej sme si vytvorili puto (attachment figure). Takže sa vždy pozerám na to, čo je za negatívnejšími citmi, ktoré nás ohrozujú, a zameriavam sa na jemnejšie emócie a potreby, ktoré človek považuje za nenaplnené. Myslím, že teória pripútania je normatívnejšia a termíny, ktoré používa sú menej negatívne ladené než termíny, ako štiepenie, nezrelý a projekcie, ktoré pochádzajú z psychodynamickej teórie. Teória pripútania chápe emócie v súvislosti so základnou potrebou prežitia a bezpečia a zaujíma sociálno-vývinový pohľad na to, ako sa človek naučil zaobchádzať so sebou – na jeho stratégie pripútania. Odmietam ich chápať ako nezrelé a viac premýšľam o tom, ako sa vyvinuli a čím sú funkčné v súčasných systémových kontextoch. Bowlby sa veľmi zaujímal o systémové myšlienky a toto opäť podľa mňa potvrdzuje, že teória pripútania sa dobre zlučuje so systémovým uvažovaním – má podobný systémový rámec symptómov, ktoré chápe ako „funkčné“ v systémovom kontexte. Bowlby sa odlišuje od psychodynamickej teórie svojím dôrazom na „skutočné“ udalosti, ktoré sa v rodine stali a spôsobili úzkosť a neistotu u detí. Prepojenie systémovej teórie a súčasnej teórie pripútania (najmä Crittendenova DMM) spočíva v uznaní faktu, že systemické vzorce udržiavajú súčasné vzorce pripútania – neprevažuje v nej minulosť.

Ot.: S akými pacientmi/klientmi/rodinami pracuješ? Ako ťa obyčajne nájdu? Aké „narácie“ prinášajú do tvojej terapeutickej miestnosti? Aké sú ich nádeje? Vidíš nejaké kontraindikácie rodinnej terapie? V čom?

Odp.: Pracoval som v rozličných kontextoch – s deťmi na všeobecnom oddelení duševného zdravia pre deti a mládež, s mladými delikventmi, v špecializovanej službe pre mládež a teraz na rodinnom súde v sporných prípadoch adopcie. Myslím, že narácie vo všetkých kontextoch, v ktorých som pracoval, sú silne ovplyvnené medicínskym modelom a nálepkami: moje dieťa má ADHD, môj bývalý manžel je asperger a nemá vzťah k deťom apod. A veľa obviňujúcich narácií o nezodpovednosti, ktoré chápu skutky iných ľudí ako úmyselne zlé: „nemajú úctu

voči mojim pocitom“. V kontexte rodinnej mediácie sa často stretávam s odbornými posudkami o mladých ľuďoch ako rodičoch, v ktorých najmä sociálne pracovníčky vyhodnocujú rodičovské schopnosti (riziká a možnosti), ktoré vedú k zdraviu, alebo k újmám u detí. Vyvoláva to veľa morálnych a, bohužiaľ, často aj moralizujúcich postojov. Myslím, že teória pripútania sa tu trochu využíva na rozhodovanie, ako napríklad „nemá vytvorené puto k svojmu dieťaťu, nie je schopná vytvoriť puto, je neistá a klame“ atď. vidím, že toto je riziková oblasť teórie pripútania, že ju možno využiť veľmi lineárnym spôsobom. Ako príklad môžem uviesť prípad mladej ženy, s ktorou teraz pracujem a ktorá potrebovala podporu svojich rodičov, aby dostala späť svoje dieťa zo sociálneho zariadenia, kde ho chceli dať na adopciu. Príčinou bolo hlavne to, že sa rozhodli, že jej partner je pre ňu a pre dieťa (ktoré nebolo jeho) nebezpečný. Mala od neho ešte dve ďalšie deti a jej rodičia ho nenávideli. Ona to podporila tvrdením, že už ho aj ona nenávidí a že ho nechce. Ale posledné dieťa od neho sa práve narodilo a z hľadiska pripútania (alebo dokonca zo všeobecne ľudského hľadiska) nie je čudo, že príchod dieťaťa chcela osláviť s týmto mužom. Tak sa s ním začala tajne stretávať a tým si narobila problémy. Sociálne pracovníčky jej dieťa berú a rodičia ju odmietajú. Zaujímavé je, že sociálna pracovníčka, ktorá to zistila, to ihneď oznámila jej rodičom, ktorí sa rozzúrili a rozhodli sa ju zavrhnúť, pretože ich oklamala a podviedla. Kombinácia teórie pripútania a systémovo-strategického myslenia by nás mohla priviesť k predpokladu, že táto žena bude stále pripútaná k tomuto mužovi, najmä pri príchode dieťaťa na svet, keďže je aj jeho. Uvedomujúc si to, by sme mohli konať strategickejšie a nehovoriť to hneď rodičom, kým sme to neprebrali s mladou ženou a nenašli nejaký spôsob, ako im to povedať. Lineárne použitie teórie pripútania namiesto toho bolo, že matka si nevytvorila dostatočné puto k dieťaťu (od ktorého je oddelená a navštevuje ho iba pod dohľadom) a teda už nie je možné toto puto obnoviť. Takýto príliš lineárny prístup samozrejme ohrozuje jej ostatné dve deti, pretože ich nevedela uživiť sama, jej rodičia ju odvrhli, a tak sa bude čoraz viac obracať na tohto muža a jeho rodinu, ktorá ho v detstve veľmi zneužívala... teória pripútania je veľmi užitočná teória, ale ako každá teória, čerpá z toho, že je votkaná do strategicko-systémového stanoviska. Premýšľajme o tom, čo robíme, povedzme, že komunikujeme, kedy, s kým a prečo a snažme sa skúsme anticipovať, čo sa stane. Nachádzam tu samozrejme ešte potrebu brať do úvahy pocity odborníkov, z ktorých mnohí nie sú schopní reflexie toho, ako ich vlastná potreba pripútania (často nevyriešená) farbí ich názory, myšlienky a pocity. Všetkým nám odporúčam rozmýšľať o našich vlastných zážitkoch s pripútaním ako veľmi dôležitým faktorom reflektívnej praxe.

Ot.: A napokon, nie si len profesionálny terapeut, ale aj pedagóg a autor slávnych kníh. Venuješ sa aj organizačnej činnosti v oblasti rodinnej terapie. Ako vidíš budúcnosť rodinnej terapie, jej súčasné trendy, výzvy... v čo dúfaš?

Odp.: Myslím, že moju odpoveď dokážeš odhadnúť. To, čo spolu s Arlene robíme, je veľmi vzrušujúce. Naozaj si myslím, že zapracovanie emócií a pripútania do rodinnej terapie je dôležitá vývinová línia. Nie sme sami: Sue Johnsonová, John Byng-Hall, Dan Hughes a aj Glenda Fredmanová – všetci sa venujeme naratívnej terapii s emóciami je to úžasné. Nadchýna ma aj výskum a myslím, že sa musíme viac zaoberať vnútorným svetom rodiny. Ja sa napríklad rozprávam s jednotlivými členmi rodiny zvlášť a aj spolu a skladám dokopy, čo mi povedia, čo ich spája z hľadiska spoločných tém pripútania, ako aj to, čo povedia každý osobitne a spolu. Samozrejme, musíme budovať aj databázu dôkazov, ale podľa mňa sem nutne patria aj údaje o procese RT a o tom, čo je pre ľudí nápomocné, ako to podnecuje zmenu, nielen hodnotiaci RCT výskum.

Myslím, že sme tiež svedkami lepšej integrácie s inými terapiami a pohybom medzi individuálnou a systémovou terapiou a dokonca úvahami o tom, aké formy RT fungujú najlepšie v danom čase v rôznych rodinách