

Vráťa, rozhovor začnem „naratívnou“ otázkou „Aký bol tvoj príbeh? Ako si sa dostal k psychoterapii a k tomu čo robíš teraz, pretože viem že nerobíš iba psychoterapiu, ale aj výcviky, koučuješ...?

No môj príbeh psychoterapie byl velmi charakteristický, v souvislosti s CPPS, protože mojí původní profesí byl manželský poradce v manželských poradnách. Čili poradenství, žádná psychoterapie tehdy, teorie ve smyslu Plzáka, čiže jsme hledali nejen já ale i kolegové nějakou teorii, způsob k porozumění páru. Tehdy byla v kurzu Virginie Satirová, já sem jí chtěl navštívit v Německu, ona byla bezprostředně předtím v Moskvě a tam mi zemřela, právě když jsem překračoval hranice Německa. Akoby náhradní program jsem začal hledat pracoviště jiné pracoviště v Německu, až jsem našel Kurta Ludewiga a jeho systemickou terapii a potom paralelně jsem nastoupil do psychoanalýzy a tak jsem se vlastně přetransformoval z toho manželského poradenství do psychoterapie, v roce 89.

Takže kto si vlastne? Systemický terapeut, alebo psychoanalytik, alebo manželský poradca?

Já bych se už nedefinoval jako manželský poradce. To „basic“ bych definoval jako terapeut, vlastně já jsem studoval systemickou terapii a psychoanalýzu paralelně, takže to jsou takové dvě moje pokrevní sestry. Já říkám, že Freud byl vlastně zakladatelem systemické terapie, protože byl první, kdo lidem naslouchal. V té době, tedy na sklonku 19 století to bylo velmi exotické. Čili psychoanalýza i systemika pracují s významy a mne se to nijak nepere a umím to oddělovat, ty dvě profese, takže se cítím jako psychoterapeut.

Dobre. Čím ťa vtedy a vlastne aj teraz oslovuje systemika. Čím je zaujímavá pre tvoju prax? Alebo čo v nej?

Svým naprosto objektivním způsobem myšlení, které je úplně odlišné než psychodynamické. Tou velkou alternativou..., alternativou psychoterapie založené na komunikaci. To mně fascinovalo a fascinuje dodnes v manželském poradenství. A plus přes komunikaci rozumět člověku, nikoli přes hlubinné teorie a od toho se odvíjí všechno možné, včetně důvěry v komunikační možnosti. Je to takový svěží vítr, člověk zůstává svým způsobem i mladý, je to mladá disciplína, teorie se dále vyvíjejí a tu psychoanalýzu mám jako takový tradiční, konzervativní, dobře odzkoušený způsob jak porozumět člověku. Vlastně dvojí základní porozumění člověku. Systemika tou vírou, že člověk si o sobě může rozhodovat, že se vlastně můžeme opírat o porozumění klientům a ne je vylepšovat, opravovat. Podobně jako Wittgenstein, Polovinu života se snažil vylepšovat jazyk, dělat jej umělý, druhu polovinu naslouchat přirozenému jazyku a to se snažíme i my v systemice. A obrát k jazyku je mi také hodně blízký, s titulu literárních zájmů, dřívějších... to je další zdroj, ta literatura, jazyk, citlivost k jazyku.

Naši kolegovia v RPPS, bývalých manželských poradniach, pracujú s rôznymi okruhmi problémov. Niektorí z nich pracujú aj s celou rodinou. Predpokládám, že si systemika to nemá také striktné – teraz budeme pracovať s celou rodinou, teraz s jednotlivcom, párom. Ako teda vie systemik s kým a kedy pracovať? Čoho sa terapeut pridáva a ako vie, že to čo robí je terapeutické? Podľa čoho to pozná...?

...Jakou má zpětnou vazbu taky. Ano, to jsou dvě otázky. No to vlastně záleží na tom, že my se neodpichujeme od charakteru problému, ale od objednávky, my říkáme. To znamená, že analyzujeme potřebu změny toho člověka, co on chce. Vlastně z toho vyplývá náš kontrakt, což je věc dohody, v tom jsou obsaženy zdroje obou stran, toho klient i terapeuta, nebo poradce a z toho vlastně vyplyne to rozhodování jestli budeme pracovat s jedincem, párem, nebo li rodinou. Rozhodnutí vychází z komunikace (zase), nikoli z analýzy toho problému. V podstatě ta analýza, je analýzou aktuálních možností toho problémového systému a tak taky volně říkáme, nebo některý systemici, ať přide kdokoliv, kdo se cítí tím problémem nějakým způsobem zasažen. To znamená, že to může být i širší rodina, nebo nějaká užší komunita, sousedka, která může dosvědčit, že dítě je šikovné. A ta druhá otázka, jak poznáme, že to byla dobrá terapie, nebo dobrý zásah... no poznáváme to průběžně. Protože, ono to zní jako klišé, když řeknu, že systemika je založena na velmi vážně míněném pojmu průběžné spolupráce, samozřejmě, že všechny terapeutické směry jsou založené na spolupráci, pravda, ale systemika vlastně na spolupráci a komunikaci, která průběžně hodnotí naši cestu za vyřešením toho, pro co si lidé přišli. Či li, zase je to vlastně (a Kurt Ludewig, můj učitel by řekl)

komunikační systém, to hodnocení. Takže to není jenom něco, co se děje v mé hlavě a nejsem na to sám. Průběžně si ověřujeme kurz, kurz naší cesty.

Naša momentálna situácia v poradniach, ktoré sú štátne je taká, že to, čo systemika nazýva objednávkou sa čím ďalej tým viac posúva smerom od klienta a jeho rozhodnutia k oddeleniam sociálno-právnej ochrany. Moja otázka je, že by si vedel poradiť mojím kolegom ako zaobchádzať z touto novou situáciou a ako sa v nej vyznať?

Systemika má jako jedna z mála škol (to vím, že nemají psychodynamické školy třeba) vypracovanou metodiku, nebo model jak se vyznat v tom vstupním kontextu terapie, poradenství... je to vlastně model pomoci a kontroly, což taky vlastně školíme a učíme ve výcvicích pracovníky, kteří pracují v tom kontrolním kontextu a vlastně učíme je rozlišovat různé typy objednávek které jsou ve hře. Rozhodující je ta objednávka zadavatele, který se nekryje s klientem. Zadavatel zadává nějakou zakázku, my jako odborníci ji přebíráme a pak je tam ta cílová osoba a vlastně i s tou cílovou osobou pracujeme nejprve na vyjasnění všech různých objednávek, které jsou ve hře. To znamená jaká jsou očekávání zadavatele, jak on chce využít této příležitosti pro sebe, to je nezbytné... zase vlastně platí ta premisa, že potřebujeme navázat kontakt s klientem, který se neidentifikuje, nebo který se nekryje se zadávatelem té objednávky. Čiže společně s ním probíráme jak on rozumí té vstupní situaci a hledáme jaké možnosti jsou pro jeho aktivitu a pro jeho rozvoj. Čili nejprve musí být uspokojena objednávka toho zadavatele, toho kde platí a za druhé potom objednávka klienta. Objedávka klienta se musí vejít to nadřazené objednávky a pro klienta to musí být zajímavé. Musíme najít společné pole práce, kde se tedy všechny ty očekávání, objednávky stýkají, říkáme tomu tedy pole společné práce. A vlastně jde ještě o třetí objednávku a to je naše, odborná, protože taky objednáváme.

To je zajímavé..., vieš to vysvetliť, čo je to tá odborná objednávka? Rozumiem tomu, že oddelenie niečo po nás chce, že klient môže mať nejaké predstavy o tom čím by sme mu byť nápomocní, rozumiem, že to môžeme dať dokopy na istých témach, na istých nie, ale ako rozumieš tomu pojmu naša odborná objednávka?

Ano, v tomto smyslu je také pracovník rovnocenným partnerem klienta, že i on má objednávku a jeho objednávkou je rozvíjet smysluplnou profesi, být užitečný svému klientovi a mít příležitost růst, odborně. Čili to jsou také potřeby toho odborníka, a tak se vlastně na všech stranách setkávají potřeby. Za každou objednávkou jsou vlastní potřeby. I ten expert, nebo odborník má potřeby a tím jsme si všichni rovnocenní, všichni máme nějaké potřeby, byť jsou jinak definované. I já potřebuji klienty abych mohl smysluplnou seberealizaci a abych mohl růst. Já potřebuji pomáhat a klient potřebuje aby mu bylo pomozeno.

Áno, ešte sa chcem opýtať, či rozdiel medzi pomocou a kontrolou je vaše české špecifikum, alebo ho môžeme nájsť aj v iných systemických školách?

Asi třetinu know how máme převzatou z Hamburгу a ještě z jiných institutů a toto je vlastně model který pochází z Hamburгу od Kurta Ludewiga a Kurt Ludewig, kterého jsme pozvali v roce 94 na svojí první mezinárodní konferenci se tam zoznámil ze svým švédským kolegou Ernstem Salomonem, a zjistili že on vytvořil paralelné ve Stockholmu model, takzvaný commision model (kde je nějaký commisionee a commisionair, vlastně ten kdo stanoví zakázku a příjemce zakázky), takže oni ho začali mapovat, objevovali ho, nebo ho hledali zároveň. Čili je to model, dneska je už široce rozšířený v systemice, systemických školách pomáhání a terapie a pochází z Hamburгу a ze Stockholmu.

Ešte ma tak napadá, hovorí sa o vašej „Pražskej škole“, čím ste odlišní, čím ste svojskí?

My jsme vlastně začínali v roce 91 z tím know how hamburských kolegů, kteří nám poskytli svůj nultý trénink a kteří nás vlastně vzdělali a postupně jsme tady vzdělávali a přidávali k tomu svoje modely. Jednak se dá říci, že jsme tak trochu otočili ten důraz v trojhesle, třech základních principů systemické terapie a to je: „užitek, krása a respekt“ – pomoc má být užitečná, krátká, efektivní, respektující ve smyslu respektující možnosti oboch stran a estetická, to znamená má mít dobrý tvar, má být příjemná, pomáhání má být příjemné, nemá bolet... a my jsme ten důraz trošičku otočili, čili je li pomoc

respektující a hezká, je nutně i užitečná. To je jeden aspekt. A pak jsme se vlastně, musím říct, že zejména Ivan Úlehla byl první v našem týmu ISZ, který se snažil zrovnocnit, zrovnomocnit kontrolu a pomáhání, protože o přiměřenosti, o hodnotě pomoci či kontroly rozhoduje kontext a nelze obecně říci, že pomoc je lepší, než kontrola. Byť je nákladnější. Ale v některých kontextech je přiměřenější odpovědí na klientovo trápení než rozvoj spolupráce. Kontrola má různé stupně přebírání kompetencí za klienta. Čili zrovnocnění. Pak naší specialitou bylo (a to jsme byli jedni z prvních v Evropě, zejména z důvodů ekonomických) že jsme zavedli reflektující tým, který se účastní konzultace. A ten kdo vede rozhovor se v průběhu konzultace obrátí na tým, aby mu řekl některé inspirace pro ten rozhovor, takže jsme ten tým ubytovali do stejné místnosti, čili to je naprostá transparence toho co dělá ten tým.

Čiže to čo bolo kedysi za zrkadlom je teraz v miestnosti...

Přesně tak. To je teda další aspekt, a pak jsme s Ivanem Úlehlou rozvinuli některé modely jak pracovat se sebou, na pomoc uvolnění vnitřních překážek a to je model Ivana Ulehly, který se týká tří stavů mysli, takový velmi jednoduchý model vnitřních stavů terapeuta, aby se věděl orientovat a reflektovat svoje možnosti a můj model, takzvaný Pražský výtah (Pražský, protože vznikl na objednávku nějakého zahraničního kurzu, proto Pražský). To je model, který popisuje takové tři šachty, etáže výtahové ve kterých se ten terapeut pohybuje: to znamená – za prvé potřebuje definovat sám sebe, svojí pozici, svoje možnosti, svůj nástroj, musí si být vědom svého nástroje, a čím se to liší od jiných svých rolí, pozic, dostat se do pozice když sem v pomáhající roli. Druhé poschodí, nebo první poschodí, podle toho jak to počítáme, je vlastně nepředpojatě vnímat, to co si klient objednává, být otevřen tomu co si klient objednává, aniž bych to moralizoval, aniž by manipuloval co by klient mněl, nebo neměl si přát. No a třetí etáž je nalezením spolupráce. To je to o čem sem už hovořil, vykomunikování si toho co je šité oběma na míru z aktuálních možností které mají. Čili terapie u nás je různá a se liší podle toho, nejen jaký je klient, ale i podle toho jaké zdroje připojí ten který odborník. A není to chyba. V objektivistickém modelu správná terapie je více méně jen jedna... Je pravda že náš model je více sociální než klinický. To znamená..., my když jsme loni viděli své Hamburgské kolegy, jak pracují stále je z nich cítit ta autorita klinického, zdravotnického kontextu byť pracují systemicky. U nás je cítit ta neexpertní poloha rozvoje spolupráce.

Nadviažem na tvoju poznámku o sociálnom modeli psychoterapie. Ty v súčasnosti v Bratislave lektoruješ výcvik v naratívnom prístupe k terapii. Ten je v niektorých aspektoch odlišný od systemiky. Čím to je, že ťa zaujala práve naratívna terapia? Je to trochu iné ako to, o čom sme sa rozprávali doteraz...

Nepochybně. Pro mně je to takový šťastný náleží po deseti letech kdy sem rozvíjel a učil systemický přístup. Šťastný náleží ve smyslu ještě jemnějšího intervenování, ten nástroj je ještě méně intervenční než systemický nástroj, i když systemika je také zaměřena na spolupráci, protože se vlastně napojujeme na jazyk klienta jako na jeho způsob jakým formuje vlastní životní zkušenost a hledáme v tom jazyku, v tom příběhu klienta, stopy zapomenutých příběhu, zjednodušené řečeno příběhu se šťastnějším koncem, šťastnějších příběhu s více možnostmi, příběhu, které byly tím dominujícím problémovým příběhem zcloněné, překryté. A pro mě fascinující na narativním přístupu, na té neintervenčnosti je pozice aktivního čekatelství, kdy s klientem čekáme, co ten jazyk vyjeví. Jazyk můžeme vnímat jako autonomní bytost, která je jakoby třetí účastník našeho rozhovoru. Jazyk sám má přirozený sklon vytvářet lidskou zkušenost a jeho nejpřirozenejší forma je příběh. Příběh, který má nějakou expozici, nějakou zápletku, neboli nějaký problém a nějaké rozuzlení, neboli katarzi. Navíc v narativním přístupu my nasloucháme jazyku a tím pádem se ještě ztenčila ta přepážka mezi námi a klientem, přepážka která je vyplněná tou starostí používat nástroj. Nástroj má samozřejmě dvě strany mince, jednak to pomáhání a jednak to něco, co nás ale odděluje, odděluje od bezprostředního kontaktu. Pakliže tím nástrojem mezi námi a klientem je jazyk a příběh, zdá se že ta přepážka mezi námi je velmi průhledná a tenká.

Vytváram si z toho o čom sa rozprávame nejaký obraz, rozumiem, že v rozhovore medzi nami sa vytvára príbeh, možno o porozumení, jazyk je to čo je medzi nami, budme však trochu konkrétnejší. Ako to vyzerá, keď pride k tebe, naratívne terapeutovi, klient so svojim

problémom, alebo keby som prišiel ja a rozprával by som o svojom probléme, ako by si to uchopoval, čo by s tým robil?

Já bych se zaprvé neptal jaký máš problém, ani bych se neptal, jako by se systemici ptali, na tvou objednávku, proč si tu, k čemu by to mělo být dobré, ale zeptal bych se tě prostě na tvůj život, jak se ti daří, když si se mnou o tom všem tu povídáš. Čili snažil bych se jít za tebou, do tvé životní situace. Snažil bych se rozhlédnout po tvých aktuálních možnostech. To znamená podívat se na tu barevnou krajinu, kde máš věci které jsou infikované tím problémem, v čem si nějak omezen, nebo paralyzován a naopak na jiné věci ve tvé krajině, kde funguješ dobře, takže se můžeme podívat na tvou životní situaci s velkou komplexitou. Zatímco u klasických terapií je cílem vyřešit problém, u systemických terapií je cílem naplnit zakázku, v narativní terapii je to zlepšit kvalitu života, prostě dobrou život. Z toho je patrné, že i ten slovník je nějaký jiný, že to je další krok, poslední krok, k odexpertení terapie a učinění z psychoterapie, nebo i z poradenství především sociální událost. Setkání dvou bytostí, které spolu stráví hodinu v příběhu, který nás svede dohromady a kdy využiješ příležitosti, právě v té specifické situaci, k tomu aby si mi vyprávěl o svém životě a využil této specifické situace taky.

Tak ako rozprávaš, ma inspiruješ k ďalším myšlienkam... Mám už ale poslednú otázku. Keď ja pracujem v kontexte poradenstva/psychoterapie s klientmi, prežívam rôzne, často znepokojujúce pocity: strach, napätie, bezmocnosť, niekedy hnev. Viem, že si systemika má popísané stavy terapeuta ako tupé prázdno... napriek tomu sa ťa chcem opýtať, ako môže terapeut z tvojho pohľadu zaobchádzať so svojimi emóciami, ktoré s klientmi má?

Na to samozřejmě není jednoduchá odpověď. Každá jednoduchá odpověď je nedůvěryhodná, to si uvědomuji. Chci zároveň říct, že systemika není žádný Meisterstück jako jinou formou vykonat to na co jiní terapeuti, nebo jiné směry potřebují čas, to si nemyslím. Přináší jenom další možnosti, určité ne lepší, ale zase jiné, další možnosti, stejně tak přináší jiné, další možnosti při práci se sebou, i s těmito emocemi. Já myslím, že to velmi souvisí - tato práce s emocemi terapeuta - s průběžnou reflexí. My považujeme reflexi za základní nástroj a paralelně jako pracujeme s klienty, pracujeme se sebou, což zase není nic tak neobvyklého, ani specifického, ale máme v té systemice několik operacionálních vodítek. Když mě chytne „tupé prázdno“, je to známka toho, že mně nic nenapadá – za první a za druhé, že se toho leknu, že mně nic nenapadlo a že se za to hluboce zastydím a jsem v panice. A v této panice mám přirozený sklon honem rychle něco říkat a ještě prohloubit své tupé prázdno. Čili takový jednoduchý nápad je: zastav se, začni znovu, nebo udělej něco jiného.

Ďakujem za zaujímavý nápad. Ešte posledná otázka. Chcem sa ťa opýtať, či máš nejaký odkaz pre kolegov, poradcov na Slovensku, s ktorými máš spoločné korene v manželskom poradenstve... je to také americké, ale ak chceš...☺

Zdravím vás, přeji vám všechno nejlepší a těším se, že se zase brzy uvidíme. ☺ Já se tu na Slovensku necítím jako cizinec a kontakt s kolegy sem myslím nikdy nepřerušil, což hovoří samo o sobě o tom, že i v těch nových státních poměrech sem přijíždím jako za blízkými přáteli.

Ďakujeme za rozhovor.