

Rozhovor s Pavlem Nepustilem o jeho cestě k postmoderní terapii, neexpertním přístupům a práci s Harlene Anderson

Když jsem byl osloven redakcí Nového Prostoru, abych napsal článek o postmoderním přístupu do čísla o Psychoterapii, vzpomněl si na Pavla jako na člověka, jehož slova by v něm mohlo zaznít. Trochu narychlo jsem s ním udělal krátký rozhovor, jehož fragmenty už se do NP nedostaly, ale byly inspirací při psaní. Jelikož nám přišlo, že by byla škoda, kdyby rozhovor někam zapadl, rozhodli jsme se ho publikovat zde. Krom toho, jak se Pavel dívá na postoje postmoderního přístupu, jako je neexpertnost nebo důraz na jazyk, se dočtete o zkušenostech z jeho spolupráce s Harlene Anderson.

Od sociální práce k postmoderní psychoterapii

Ahoj Pavle, jak jsi se obecně k psychoterapii dostal?

Měl jsem k tomu více důvodů. Nebylo to tak, že bych chtěl být od malička psycholog. K tomu jsem se dostal tak, že jsem studoval sociální práci. Ale nechtěl jsem dělat to, co jsem tehdy zažil, že sociální pracovník dělá.

Tím myslíš...

To znamená sedět za stolem a tlučit jenom do počítače. Tehdy jsem zažil psychoterapii v Červeném Dvoře, v léčebně. A tam se mě hodně líbila práce jednoho terapeuta. To byl jeden z momentů, kdy jsem se rozhodl, že psychoterapie je něco, co bych chtěl dělat. Až pak jsem se dozvěděl, že je k tomu třeba vystudovat psychologii. Tak jsem šel na psychologii a potom do výcviku.

Jak u tebe probíhal vývoj zájmu o postmoderní přístup v psychoterapii. Bylo to vždycky tak, že jsi k tomu nějak inklinoval?

Ne, vždycky ne. Psychologii jsem studoval na filozofické fakultě, kde je ten obor víc medicínsky orientovaný, základ v medicíně je tam dost jasný. A to mě ani moc neoslovalo. Ve stejné době jsem také začal studovat sociologii na FSS (*Fakultě sociálních studií, pozn.aut.*), kde to studium bylo naopak otevřené do postmoderních sociálních směrů. Například Sociální konstrukce reality od Bergera a Luckmanna tam byla úplně základní knížka. A to mě tehdy nějak oslovalo, ale nedokážu říct moc proč. Takže jsem potom intuitivně hledal ty směry v psychoterapii, které by tomu odpovídaly.

V čem je podle tebe hlavní charakter postmoderních směrů. A v čem je rozdíl oproti těm klasickým?

No, ono původně, když jsem začal studovat sociologii, hlavně pak tu kritičtější odnož postmodernismu, tak mě přišlo, že zpochybňuje psychoterapii jako takovou. To znamená koncept toho, že jednotlivce by měl někdo nějak napravovat, nebo vyvolávat v něm nějakou změnu. Tehdy jsem si dokonce říkal, že to ani nejde, že postmoderní psychoterapie je nesmysl, protimluv.

Aha, jak se ti to tedy podařilo skloubit?

Potom jsem se setkal s uvažováním Harlene Anderson, když jsem byl na výcviku systemické terapie. Ten výcvik je u nás těm postmoderním směrů nejbliže.

Do Česka ji tenkrát pozval David Skorunka, který ji znal. Pro mě nebyla úplně nová, už předtím jsem od ní četl i nějaké články. Ale obrat přišel na tom setkání, kde jsem ji dělal klienta, když ukazovala svůj přístup.

Její práce mě přesvědčila, že to jde zkombinovat, tedy psychoterapie a to postmoderní myšlení. Musí se ale jinak konceptualizovat psychoterapie. Ten psychoterapeut tam není někdo, kdo má něco vyvolávat ve druhém člověku, ale to co se děje, se chápe jako společný výtvar lidí, kteří jsou v té psychoterapeutické situaci. Pak z toho může vzniknout něco nového. Vše se děje v rámci dialogu, který se odehrává během té vzájemné konverzace mezi klientem a terapeutem/terapeutkou.

Konverzace a dialogický prostor

Někdy si postmoderní přístupy berou na pomoc nějaké analogie. Třeba textové, nebo jiné. Dalo by se to pojmenovat jako metafory, Jill Freedman hovoří o narativní metafoře. K jaké máš případně ty nejbliže?

Já nevím, jestli se tomu dá říct taky metafora. Pro mě je důležitý dialogický prostor. Ale třeba ty směry, kde se říká, že člověk je nějaký text, tak to mě zas tak blízké není, protože terapeut je zase pak někdo, kdo by měl člověka nějak číst. Mě je naopak bližší, že terapeut pomáhá utvářet dialogický prostor, kde potom mohou vznikat nové možnosti jednání pro všechny zúčastněné.

Co myslíš dialogickým prostorem?

Můžeme jej odlišit od monologického prostoru, ve kterém převládá pouze jedna myšlenka, pouze jeden úhel pohledu a brání vstupu dalším. Do dialogického prostoru mohou přicházet myšlenky, perspektivy a hlasy všech přítomných, ale i nepřítomných. Různě se mísí, doplňují, přetvářejí a vždy dochází ke vzniku něčeho nového. To slovo „prostor“ je myšleno metaforicky, nejde o prostor jako takový, je to spíš určitá charakteristika konverzace. Důležité je, že navozování a udržování dialogického prostoru je základní odpovědnost terapeuta nebo poradce. Občas to vypadá, že si pracovník může ve spolupracujícím přístupu dělat co chce, ale tak to není, terapeut musí vždycky myslet například na to, aby byly vyslyšeny všechny přítomné hlasy, aby měly možnost vstoupit do dialogu a aby se mohly zrodit nové příležitosti pro jednání.

K tomu mě napadá, jak se to pak daří uplatňovat při práci s klienty?

Musím říct, že dobrý (smích). S prací s klienty v rámci tohoto přístupu jsem se poprvé setkal v Houstone Galvstone Institute, který zakládala Harlene Anderson. Byl jsem hrozně zvědavý, jak to všechno vypadá v praxi. Tam jsem si uvědomil, že to je něco, k čemu jsem dlouhodobě směřoval. Já už jsem si před roky říkal, že by pro mě ideální psychoterapie byla, kdyby vypadala jako běžný rozhovor, jako běžná konverzace.

Když jsem to viděl v tom Houstonu, tam nebyl žádný začátek, že by terapeutka řekla: „Tak, teď začíná ta psychoterapie,“ a začne se odehrávat něco jiného. To je naopak rozhovor, který

začne už třeba předtím, než klient přijde, odehrává se v tom vnitřním dialogu všech zúčastněných. Potom naváže na ten vnější dialog mezi psychoterapeutem a klientem. A pak neskončí jenom tím, že se klient rozloučí, ale zase to ještě dál v hlavách běží. Když o tom takhle uvažuji, tak mi to při práci s klienty hodně pomáhá. Že proces té terapie je v podstatě nekonečný. Terapeutický proces pořád probíhá v rámci dialogického prostoru, který si člověk vytváří sám, nebo s někým.

Jak neradit, ale říct své názory, aneb neexpertní postoj terapeuta

Někdy se možná stává, že klienti přijdou do terapie s tím, že ty budeš expert, který rozumí jejich problémům. Jak se vyrovnáváš s tímhle?

Tohle mi postmoderní přístup usnadnil. V systemice se říkalo, že bys neměl dávat žádné rady, klient si na ně musí přijít sám. To bylo pro mě dost úzkostné, aby tam nezazněla žádná rada. Víím, že to ty klienty i štve, když vyloženě radu chtějí.

Mluvíš hodně o Harlene, můžeš uvést jak se k tomu stavěla ona?

Podle ní ten základní postoj je neexpertní v tom, že nejsi v pozici někoho, kdo je obecným expertem na něčí život, ale máš své názory. A ty názory můžeš říct. To, že je řekneš, pak udržuje vzájemný dialogický prostor. Názory je ale zároveň třeba říct tak, aby to neznělo jako nějaká pravda, nebo jako nějaké přesvědčování, ale aby to ještě rozvinulo další dialog. Například když někdo Harlene požádal o radu, tak ona se buď na něco ještě doptala, nebo rovnou řekla: „Tak, řeknu Vám teď tři myšlenky, které mi běží hlavou.“ A řekla pak opravdu, co se v ní odehrává, o čem přemýšlí. A řekla to takovým způsobem, že odhalila svůj vnitřní dialog. Na to klienti reagují dobře.

Občas se mi taky stane, že mi ulítne nějaká rada, která je samozřejmě dobře myšlená. A to občas vede k tomu, že to klient nepřijme, nebo se proti tomu naopak brání.

To ve mně vyvolává otázku, jak se ti daří sejmout dojem té expertnosti i z těch zveřejněných myšlenek, které jenom nabízíš?

Tak jednak tím, že to říkám v těch předběžných termínech. Neradím, ale zveřejňuji nad čím přemýšlím, ten svůj vnitřní dialog. Taky tím, že to vyloženě řeknu, ať to neberou jako radu experta. Nebo k tomu ještě dodám: „Ale někdo si myslí i něco jiného“, nebo „někdo jiný by řekl tohle.“ To proto, abych vysvětlil, že já si to myslím jinak a není to jediná možná varianta. Nabídnou těch možností víc. Aby to nepůsobilo, že rada je jenom jedna.

Ostré vymezování může uškodit

Co bys řekl o vztahu postmoderních terapií k ostatním terapeutickým směrům? Spolupracují, nebo se spíš vymezují?

Například v tom Houstone Galvstone Institute jsem to vnímal jako problém. Hlavně tím, jak je to nový směr a většina lidí, kteří se to teprve učí, se snaží nějak vymezit. To vymezení je vůči těm moderním, nebo modernistickým terapiím celkem nasnadě. Celkově to někdy

vypadá, že se postmoderní směry naváží do těch ostatních terapií. Ale tak je to spíš v podání těch studentů.

Jinými slovy ten přístup sám o sobě to vůbec neučí. Já si dokážu představit spolupráci s ostatními směry, to se vůbec nevylučuje. Je to třeba na delší čas, když se bavím s někým z jiné školy, než si najdeme nějakou společnou řeč. Hodně si ujasňuji, co myslí tím, či oním. A někdy tu řeč třeba nenajdeme. Vždy ale záleží na tom konkrétním člověku.

Ted' jsi mě navedl k jedné otázce. Ty postmoderní směry mluví hodně o jazyku jako o základním nástroji, se kterým se v terapii pracuje. Můžeš k tomu něco říct?

Jazyk je tam úplně základní. A to je myslím často vytýkáno těm postmoderním směrům, že na jazyku moc záleží. Na slovech, nebo na výrocích té druhé osoby. A to z toho důvodu, že ten směr uvažuje tak, že jazyk je základní médium, kterým se lidé dorozumívají. Ale nechápe ho jenom jako slova, jak by se z kritiky mohlo zdát. Ale jako jazyk v celém svém kontextu, jako souhru gest, mimiky, všeho. Takže oni nemluví o slovech, ale o výrocích.

Co to pak znamená pro Tvou práci?

To byl pro mě taky takový obrat, že tam jde hlavně o porozumění druhému člověku. Nikdy nemůžeš porozumět druhému úplně, ale tím, že se doptáš, že zopakuješ jiným způsobem to, co bylo řečené, tak se můžete dopracovat k nějakému společnému porozumění. To je hrozně důležité. A někdy je to to jediné, co v terapii probíhá - neustálé hledání společného významu, na kterém se oba shodnou.

Na závěr by mě zajímalo, jak vnímáš, jestli vnímáš, nějakou kritiku postmoderního přístupu v terapii?

Jedna věc je to ostré vymezování, o kterém jsem mluvil. To si myslím, že by mohlo v důsledku uškodit. I když nějaké vymezení je na začátku asi potřeba. Protože my nejsme jenom jiná škola, ale jinak konceptualizujeme celý ten psychotherapeutický proces. Potom si myslím, že pokud by se ten směr, který nyní patří spíš k okrajovým, dostal do mainstreamu, tak se z něj vypreparuje něco jako nějaký nástroj. Ale všichni hlavní představitelé se brání a vyhýbají používání metod, technik. To v podstatě neexistuje. Samotný směr nemá ani žádné metody nebo techniky. To vychází z jeho postoje. Bojím se, že kdyby to bylo nějak masově rozšířené, že se toho někdo ujme a řekne: „Tohle jsou techniky postmoderního přístupu.“ A tak se může stát třeba z konverzace technika.

Autor: Jakub Černý