

Dámy a pánové,

doufám, že se Vás nedotknu předpokladem, že i Vy se doma občas střetnete, stejně jako já. Možná také Vás někdy napadlo uplatnit přitom nějaký terapeutický postup. Zvláště, když se tak učebnicově hodil na probíhající situaci.

Zkusili jste to někdy?

Já ano. Nevím, jak Vy, ale já dopadl bídně. Prostě to nefunguje. proč ale nefunguje to, co v terapeutickém kontextu zabírá?

Domnívám se, že to má přímou souvislost se sebedefinicí terapeuta.

Teze o ní zní: sebedefinice je nutnou podmínkou, aby vůbec nějaký terapeutický kontext vznikl. Znamená to, že na počátku musí stát moje chuť pomáhat druhým v jejich těžkostech. Skrze tuto touhu a další rozhodování se stávám psychoterapeutem.

Samotná taková touha je pozoruhodná a je třeba, aby se terapeuté do větší hloubky zabývali svými cíli a důvody proč dělají therapy. ono to puzení může být až příliš velké, zvláště, když pomáhající nezná žádný jiný způsob jak žít. je třeba dojít k velké moudrosti, abychom se dovedli krotit v pomáhání těm, kdo to nepotřebují.

Když jsem se vydal za vidinou psychoterapeutického pomáhání, musel jsem podstoupit řadu předepsaných zasvěcovacích a iniciačních obřadů, jako například studium, výcviky či supervize. Konečně posvěcen se mohu zviditelnit cedulkou na dveřích. Jsem kvalifikován, institucionalizován, formalizován.

Jsem však terapeut?

Zajisté nikoli!

Řeknu-li to volně na příkladu s manželkou, mohu se třeba uterapovat, ale když ona to nebere, tak jsem vedle.

Proto musíme **úvodní tezi pozměnit** takto: pro vznik terapeutického kontextu je terapeutovo sebedefinování podmínkou nutnou, nikoli však dostačující. teprve, když manželka nebo klient potvrdí, že právě v tuto chvíli jsem pro ně terapeut, je splněna konečná, a tedy determinující podmínka vzniku terapeutického systému. Jinými slovy, pouze a jenom tehdy, když klient potvrzuje mou účast v rozhovoru jako účast terapeuta, mohu se jako terapeut uplatnit.

Je to tedy klient, nikoli já, kdo rozhoduje, zda jsem pro něj terapeutem nebo ne.

Podle čeho se to pozná?

Odpověď najdeme v sebedefinici klienta. Jejím základem je touha nalézt pomoc. Klient hledá pomoc, protože si dovede představit, jaká pomoc mu může být prospěšná a čím. Tato představa pomoci je pak pro něj tím kritériem, podle něhož on pozná, kdy já jsem terapeutem.

Zde je třeba poznamenat, že vše platí také opačným směrem. Klient se v našem kontaktu stává klientem teprve a pouze tehdy, když o tom rozhodnu já, podle své sebedefinice terapeuta. Je pak moje odpovědnost, abych se domluvil na tom, co je objednávka na niž odpovídám a kdo ji dává. Velmi často to není ten, kdo vstupuje do dveří našich praxí.

Musíme tedy říci, že terapeutický systém je záležitost **interakční**. Vzniká a zaniká v průběhu interakce. Terapie sama probíhá v prchavých okamžicích vzájemných výměn, jimiž já chci pomáhat a ten druhý shledává pomoc užitečnou.

Mimo tento rámec nemůžeme hovořit o pomoci a tedy ani o terapii.

Takové pojetí si žádá drastickou změnu v sebepojetí terapeuta. terapeutovo definování sebe sama totiž zůstává jediným, co může definovat. Neboť kdokoli a cokoli může být klient či problém.

Právě proto potřebuji velmi přesně rozumět tomu, proč chci pomoc nabízet. K tomu teorie klinické praxe systemického přístupu nabízí kritéria zhuštěná do tří tezí:

1. cíl má být užitečný z pohledu terapeuta i klienta
2. forma má být estetická, tedy i příjemná
3. vzájemný postoj má být respektující v lidské důstojnosti

Přistoupit na myšlenku, že klient rozhoduje o tom, zda to, co mu nabízím je pro něj pomocí, znamená vzdát se pozice experta. Ale také to znamená, že už nemusím být stále soustředěn, abych svými intervencemi potvrdil své hypotézy. Nemusím diagnostikovat a psychopatologizovat. Nemusím být expertem, který ví, co je špatně a jak je to dobře.

Mohu být partnerem v rozhovoru. Soustředit se na konverzování. Využít svých dovedností k rozvíjení konverzace, aby byla užitečná, estetická a respektující.

Co tedy pro své definování z hlediska systemického mám? Díky vzdělání, výcviku, teorii a zkušenostem je to dovednost vést rozhovor. Mám také porozumění pro to, jak je důležité se vtahovat k lidem tak, aby se při tom cítili dobře. Mám také vědomí, že být profesionální znamená vědět, jaký druh vztahu chci mít.

Co nemám, to je vztah příčiny a následku mezi tím, že když toto vše použiji, jsem již terapeut. Také nemám žádnou možnost mít větší pravdu než klient. Všechny mé hypotézy a teorie jsou pomůcky pro mne, abych já porozuměl tomu, co mi říká. Zda tomu ale rozumím, může posoudit výlučně klient. Žádné terapeutické hypotézy, axiomy a poznatky nejsou blíže pravdě než to, co říká klient.

Čili : já nemohu terapií způsobit změnu, ale klient **může** mé chování, slova a myšlenky přijímat a tedy definovat jako terapeutické.

Když se definuji jako terapeut, tedy pomáhající, je také mou podstatnou starostí nabízet pomoc v tom, aby klient mohl použít své kritérium a posoudit, zda jsem pro něj pomáhajícím nebo ještě ne. K tomu musím vytvářet prostor. musím se na to ptát, chtít, aby mě hodnotil. A především stále klienta zplnomocňovat, aby tak činil. Je to přeci on, kdo dovede posoudit, zda je mu moje pomoc platná.

Také je samozřejmě mou starostí, abych byl pro klienta co nejvíc čitelný. k tomu potřebuji mít jasnou sebedefinici a jasně vymezenou pozici, v níž se nalézám. Vymezit, s čím chci a s čím nechci pomáhat. Konec konců závazek plynoucí z mé chuti pomáhat otrockým úpisem. Potřebuji si také ozřejmit, co za pomoc považuji, a kde jsou pro mě hranice mezi pomocí a kontrolou, která je dobově váženou, společensky doporučovanou a soustavně používanou alternativou pomoci.

Jak se to vše projeví v terapeutickém kontextu?

Především v nahrazení intervencí a interpretací dotazy, které rozvíjejí **klientův** pohled, přístup a měřítko. Znamená to ptát se např. :

- Je to, co právě děláme pro Vás tou pomocí, kterou potřebujete?
- Co z toho, co jsme zatím udělali, bylo pro Vás nejužitečnější?
- Podle čeho poznáte, že už další pomoc nepotřebujete?

Pro tuto chvíli si dovolím uzavřít takto:

K tomu, abychom se z nespolupracujícího pacienta naplněného odporem, stal plnoprávný partner konverzace, spolupracovník na společném díle, spolutvůrce cílů a vynálezce cest, jež k nim vedou, není třeba změny v pacientovi.

Zcela dostačující je změna v sebedefinici terapeuta.

(Inu, jako v manželství.)

Předneseno na Psychoterapeutické konferenci v Trenčianských Teplicích 1995