

Jakou psychoterapii bych chtěl mít

Mnoho z toho o čem píšu, bylo již publikováno, především díky Konfrontacím a Zbyňkovi Vybíralovi. Myslím, že je však třeba tyto věci opakovat, rozvíjet. a vnímám to jako svůj příspěvek k probíhajícím diskusím o profesi psychoterapie.

Psychoterapie je samostatný vědní obor z rodiny sociálních věd¹

Přestože nemá jednotící a všeobecně uznávané paradigma², je psychoterapie vědou, protože používá vědecké postupy a metody: teorie staví na empirických pozorováních, zkoumá pravděpodobnosti zákonitostí průběhu zkoumaných dějů, své hypotézy ověřuje a potvrzuje praxí a na základě toho konstruuje samostatnou profesi psychoterapie, způsoby studia a přípravy psychoterapeutů i způsoby ověřování kvality jejich praxe.

V duchu T.S.Kuhna můžeme říci, že různé psychoterapeutické školy, přístupy a oblasti aplikace se ani tak neliší mírou vědeckosti, či snad selháním v této metodě – všechny jsou vědecké – navzájem jsou však nesouměřitelné (a tedy i mnohdy nesmiřitelné) svými *způsoby pohledu na svět* a provozování vědy v tomto světě. To, čím se liší není okruh jevů či postupů, ale - podle slovníku Gregory Batesona - *epistemologie*, neboli způsob vysvětlování. A tak zde stojí psychoterapeuti a jejich školy v celé šíři možností od teorie odrazu k solipsismu, nebo v jiném rozměru od přírodovědného k duchovědnému pohledu či ještě jinak od intrapsychické k sociální determinaci.

Potřebuji podotknout, že představa o jednotě vědy, se neuskutečnila v žádném oboru, takže vedle sebe existuje řada fyzik, matematik nebo chemií, které jsou všechny vědecké, ale používají jinou epistemologii. Mylný dojem, že jen jedna věda je ta pravá, je dán způsobem výuky a výcviku nových adeptů vědy, a to od prvních tříd školní docházky. Jestliže tento pro vědu typický rozpor plurality a snahy o jednotný vzhled nedochází mnoha odborníkům, nelze se divit, že politiky a úředníky, kteří určují hranice a pravomoci odborností, ani nenapadne. Převládající a všeobecně přijímané paradigma, je jen jedno z mnohých možných a dříve nebo později bude nahrazeno jiným paradigmatem. To v mnohých budí karteziánskou úzkost.

Hledání paradigmatu psychoterapie bude, podle mého názoru, znamenat soutěž nikoli v míře vědeckosti, ale v užitečnosti epistemologií - toho kterého pohledu na svět a jeho výklad. Možná by se dala použít metoda falsifikace, jak ji doporučuje K.R.Popper. Možná je dobré si připomenout, že: *Pokud je někdo příliš závislý na kterémkoli diktátu z množství sociálně konstruovaných realit, má to přirozeně důsledky. Nepozorovatelně to člověka odpojí od postupného vývoje³.*

Psychoterapii vykonávají psychoterapeuti

Považuji za nesmysl říkat, že ji vykonávají psychologové, lékaři, pedagogové či jiné odbornosti, protože absolvent studia psychoterapie není smysluplně označitelný

¹ viz např. Declaration of Right to Psychotherapy, EAP Annual report 1997/98 str. 61 a jiné materiály EAP. <http://www.psychother.com/eap/>

² T.S Kuhn – Struktura vědeckých revolucí, OIKOYMENH, Praha 1997

³ The Cybernetics of Prejudices in the Practice of Psychotherapy, Cianfranco Cecchin, Gerry Lane, Wendel A. Ray, David Campbell, Ros Draper editors
Systemic Thinking and Practice Series, Karnac Books, London, 1994

jinak, než jako psychoterapeut. Člověk pochopitelně může být nositelem různých odborností, takže vedle psychoterapeuta, může být i psychologem, psychiatrem, pedagogem, poradcem apod. Pokud snad rezortní tabulky říkají něco jiného, mýlí se.

Psychoterapeutem je možné se stát absolvováním studia psychoterapie

EAP¹ nabízí představu o tom, co obnáší studium psychoterapie, kdo může psychoterapii studovat i jaký je rozsah celého studia. Podmínky jsou natolik přísné, že podle mého nehrozí průnik šarlatánství ani nebezpečí nevědeckosti, ani zaplavení rychlokvašenými nedouky.

Psychoterapeut užívá psychoterapeutické prostředky

Toto tvrzení je možná nové, protože tradičně se říká, že psychoterapie využívá psychologické prostředky. Psychologické prostředky ovšem slouží psychologii. Psychoterapeutické prostředky, postupy či metody, se adepti učí studiem psychoterapie.

V různých resortech jsou psychoterapeutické prostředky užívány stejně

Resorty se dělí podle aspektu života, na který se zaměřují. Není pravda, že psychoterapie se smí vykonávat pouze ve zdravotnictví. Zákony ČR vyžadují poskytovat psychoterapii v řadě resortů. Přesto například ve zdravotnictví, sociální práci, školství, službách lidem, vězeňství, armádě, policii či dalších psychoterapeuti *užívají své prostředky stejně*. Psychoanalýza, KBT, logopedie, rozvodová terapie či krizová intervence a kterékoli další, probíhají stejně, nehledě na resort.

Prvoplánové odlišnosti přináší kontext daného resortu, který si klade své vlastní podmínky na své „zaměstnance“. Tyto podmínky ovšem stojí mimo psychoterapeutickou odbornost a práci. Důsledkem jsou pak rozdíly v použití dorozumivacího jazyka (např. pro definování cílů), nebo v podmínkách dalšího specializovaného vzdělání, případně v používání či nepoužívání diagnóz a podobně. Proto tedy v resortu zdravotnictví musí psychoterapie definovat svůj příspěvek k léčení. Například jako cílené a plánovitě zasahování do organismu psychologickými prostředky, založené na vědecké bázi. Bez toho by jinými profesemi ve zdravotnictví byla považována za šarlatánství a ze zdravotnictví vyloučena². Právě tak ve školství musí definovat svůj příspěvek k základnímu poslání školství – výchově, nebo ve službách lidem ke kvalitě života.

Přitom nepochybně léčení psychoterapií bude mít průběžné efekty výchovné a bude zvyšovat i kvalitu života, naopak psychoterapie ve službách lidem bude mít efekty léčebné, stejně jako výchovné. Primární důraz není dán odlišnostmi použití psychoterapeutických prostředků, nýbrž specifiky kontextu té které oblasti.

K zásadnímu nedorozumění dochází záměnou při níž se kontextuální podmínky výkonu profese v jedné oblasti mechanicky přenáší a aplikují na oblasti jiné. Ve zdravotnictví nutně platí jiné podmínky než ve školství. Mechanická aplikace školských podmínek by psychoterapii ve zdravotnictví zlikvidovala, naopak zavádění zdravotnického kontextu vytvoří v pedagogice nesmysly.

Vzdělání

¹ EAP <http://www.psychother.com/eap/> či kterékoli písemné materiály

² Děkuji Blance Čepické, která mi pomohla si toto ujasnit.

Jestliže přijmeme, že psychoterapie je praktikována stejně, bez ohledu na resorty, pak lze myslit jedno psychoterapeutické vzdělání dostačující pro kterýkoli resort. Psychoterapeutické vzdělání, díky neexistenci obecného psychoterapeutického paradigmatu, musí probíhat v rámci jednotlivých směrů a škol. Resorty si navíc a nad psychoterapeutickou kvalifikaci, přidávají své specifické podmínky, které je nutno splnit, aby v tom, kterém resortu bylo možné psychoterapii praktikovat¹.

Mnohost psychoterapií přináší adeptům psychoterapie těžkost: jestliže žádný z psychoterapeutických směrů není obcí psychoterapeutů všeobecně přijímaným paradigmatem, nemůže žádný psychoterapeut nějaký názor, nebo nějakou techniku považovat za zaručenou. Je tudíž nucen vždy znovu budovat celý obor znovu na vlastních základech a jeho volba podpůrných experimentů a pozorování je poměrně libovolná, neboť neexistuje žádný standardní soubor metod, který by každý autor na poli psychoterapie byl nucen využívat. (Kuhn) A to přesto, že v jednotlivých školách či přístupech, takové soubory platí.

Předmět psychoterapie

V intencích dosud řečeného, cítím potřebu překročit resortní definice psychoterapie typu *psychoterapie je léčení nemocí psychologickými prostředky*. Nenabízejí podle mého místa pro psychoterapeuty ostatních resortů, ani nejsou dostatečně obecné pro obor aspirující na samostatnost.

Navrhuji tedy k diskusi definici, která by mohla zlákat více profesionálů, aby připustili, že jsou psychoterapeuty, nebo aby nemuseli psychoterapii dělat ilegálně. To, co charakterizuje činnost psychoterapeuta je:

Záměrné, zdůvodněné a cílené použití psychoterapeutických prostředků k dosažení, obnovení a udržení kvality² života klienta tak, aby mohl žít život, co možná bezpečný, podněcující, uspokojující a příjemný a to především a aspektech osobních, pracovních, zdravotních a sociálních.

Dobré zdraví je důležitou dimenzí kvality života,³ právě tak jako dosažení harmonického rozvoje osobnosti a odstranění psychického utrpení.⁴

Písek 16. ledna 2000

Ivan Úlehla

¹ V této oblasti pro mne byl velkou inspirací Karel Koblic.

² Kvalitu výstižně definuje norma ISO 9000: vztahuje kvalitu k souboru vlastností a rysů, které se týkají schopnosti uspokojit zjevné nebo předpokládané potřeby

³ WHO, Ottawa Charter for Health Promotion, First International Conference on Health Promotion Ottawa, Canada, 17-21 November 1986

⁴ EAP - Declaration of Right to Psychotherapy