

PSYCHOTERAPIE JAKO VĚDA

V nesčetných příbězích a pohádkách odehrávajících se v minulosti či budoucnosti, přichází učedník k mistrovi do učení. Příběhy mají dvě základní společné rysy: mistr je poněkud výstřední a vždycky nechá svého žáka tak trochu na holičkách: buď ho pošle do boje ještě nepřipraveného, nebo mu umře, nebo sám musí čelit silám, které mu nedovolují pokračovat ve výuce. Výsledek je však vždycky stejný – adept se díky tomu, že sám musí najít cesty jak efektivně aplikovat již naučené, svou aktivitou nakonec předčí umění svého mistra. To první vám zajistíme, to druhé musíte sami. Necháme vás tak trochu na holičkách a doufáme, že nás překonáte. Nikdy vás nebudeme moci naučit všechno, co byste snad potřebovali, naopak vás od počátku budeme nutit k tomu abyste se učili vlastními silami.

Každý, kdo se chce naučit psychoterapii má před sebou mnoho velmi rozdílných možností a dříve nebo později si mezi nimi musí vybrat. To znamená, že dříve nebo později se mu začne rýsovat, co se učit nebude. Naše přání je abyste se po dobu výcviku nerozptylovali studiem jiných psychoterapeutických škol. Nikdy se nestihnete naučit žádnou z nich pořádně, když se budete učit všechny. Naše ctížádost je učit vás konstruktivistický přístup ke klientovi, pomáhání a terapii. A chceme abyste se jej naučili pořádně. Vybrali jste si psychoterapii jako samostatný obor. Vemte si, jak dlouho trvá studium psychologie, sociální práce či psychiatrie. Tolik práce a tolik času budete potřebovat ke studiu psychoterapie.

Vycházíme z představy, že psychoterapie je samostatný obor. To znamená, že má svou teorii, metodologii, systém vzdělávání a praktickou aplikaci. Jako většina humanitních oborů však nemá to, co Tomas Kuhn nazývá paradigmatem:

Za paradigma považují obecně uznávané vědecké výsledky, které v dané chvíli představují pro společenství odborníků model problémů a model jejich řešení.

Tomas Kuhn: Struktura vědeckých revolucí str. 10

Čili nějaké základní a pro danou chvíli sdílené a nezpochybnované fundamenty, které musí každý vědec daného oboru respektovat a jejichž podmínky musí být splněny v každém ohledu. Něco takového jako jsou v mechanických vědách zákon o zachování energie, druhý termodynamický zákon, gravitační zákon atd. Normální věda tedy znamená výzkum založený přísně na jednom či několika málo výsledcích vědy. Normální věda znamená, že pozorování a zkušenost drasticky omezí šíři přípustných vědeckých přesvědčení.

Psychoterapie si z toho všeho, čím se lidstvo zabývá vybírá určitý okruh jevů. Prochází tím, co je typické pro vědní obory v raných stádiích vývoje:

- tento okruh jevů je popisován a vykládám různými školami odlišným způsobem, takže různí lidé se sice v různých školách setkávají s tímtež okruhem jevů, ale již nikoli s týmiž konkrétními jevy
- adept, který se hodlá učit psychoterapii stojí před dilematem, že všechna fakta a výklady, která by se mohla týkat psychoterapie se jeví jako stejně závažná – různé školy neodlišuje to, že by snad selhávaly v metodě, všechny jsou stejně vědecké, ale liší se nesouměřitelnými a mnohdy nesmiřitelnými způsoby pohledu na svět, lidské trápení v něm a na zacházení s tímto trápením

- o tyto pohledy školy mezi sebou nepřetržitě soutěží – aby tato počáteční divergence nakonec vymizela a psychoterapie se stala paradigmatickou vědou, musí se v soutěži ukázat, že daná teorie je lepší i s tím, že nikdy nedokáže vysvětlit všechna fakta která před ní stojí
- teprve vítězství jednoho paradigmatu ukončí neustálé opakování základních principů a přesvědčení, že jsou na správné cestě, dodá psychoterapeutům odvahu pustit se do přesnějšího esoteričtějšího a náročnějšího způsobu práce.

Naneštěstí jsme stále ještě v situaci, kdy není rozhodnuto a tak se musí rozhodovat jednotlivci. Musí se rozhodovat mezi jednotlivými školami a nemají přitom šanci se naučit všechno. Nechceme od vás abyste uměli od každé školy „takňák“ trochu, ale nechceme ani abyste slepě věřili a přestali hledat.

Pokud je někdo příliš závislý na kterémkoli diktátu z množství sociálně konstruovaných realit, má to přirozeně důsledky. Nepozorovatelně to člověka odpojí od postupného vývoje¹.

Gianfranco Cecchin

Čili to, co učí různé psychotherapeutické školy, jsou různé myšlenkové postupy, které psychoterapeut používá, když pomáhá druhému člověku. Cvičit myšlení je těžké a náročné a nejde to zařídit zvenku, abychom vám nasadili do hlavy předem připravené, instantní myšlenkové postupy. Co lze dodat jako hotové a k okamžitému použití jsou tzv. techniky, to znamená konkrétní postupy zacházení s přesně definovanými jevy. Zde je nejlépe vidět rozdíl mezi psychotherapeutickou školou a nikdy nekončící šoulačkou za technikami. Škola představuje koncepci používání technik, představuje systém v němž techniky mají teorií a praxí vymezené místo, účel a způsob použití. Používání psychotherapeutických technik bez tohoto zázemí je pak ad hoc nahodilým tékáním od jednoho k druhému. Používání technik „tak ňák“ vede k takňakování. Škola dovoluje vysvětlit proč byla technika použita, dovoluje vysvětlit, proč psychoterapeut dělá, to, co dělá. A to je základní podmínka profesionality, jak ji vnímáme. Chceme abyste uměli vysvětlit, proč s klienty děláte právě to, co děláte.

Nabízíme vám k tomu vysvětlující aparát konstruktivistického přístupu a chceme, abyste se jej naučili používat, využívat a rozvíjet k prospěchu svému i vašich klientů.

Vztah psychoterapie k příbuzným oborům

Tradičně je psychoterapie spojována se dvěma obory, psychiatrií a psychologií, nověji ještě přibyla sociální práce. Všichni, kdo zkoušejí praktikovat psychoterapii však vědí, že ani jeden z těchto oborů jim neposkytl dostatečné koncepce a nástroje pro práci s lidmi a jejich trápením. To není nedostatečností těchto oborů, ale tím, jak mají vymezený předmět svého zájmu.

Psychologie i psychiatrie vycházejí z nejlepších tradic přírodních věd 19. století a jsou tedy založeny experimentu a induktivním myšlením.

¹ The Cybernetics of Prejudices in the Practice of Psychotherapy, Gianfranco Cecchin, Gerry Lane, Wendel A. Ray, David Campbell, Ros Draper editors
Systemic Thinking and Practice Series, Karnac Books, London, 1994

S koncem 19. století odstartovala v psychologii éra experimentů a spolu s ní vzniká mimořádně zušlechťený (sofistikovaný) slovník, který však ve své podstatě nepřináší nic nového: i nadále ho tvoří více či méně vzájemně nepropojené jednotlivé pojmy. tyto pojmy byly nazvány psychickými funkcemi, což není příliš šťastné, protože nemají nic společného s pojmem matematické funkce, ani jim o žádnou takovou shodu nešlo. Jak známo, byly za takovéto funkce označeny pojmy jako cítění, vnímání, apercepce, paměť a mnohé další. Bylo a je vynakládáno enormní úsilí na jejich uměle izolované studium. [...] I když byl slovník experimentální psychologie nakonec rozšířen o mezilidský kontext, jazyk psychologie přesto zůstal výrazně monadický. Pojmy jako postoj, vůdcovství, závislost, extroverze, introverze a mnoho jiných se staly předmětem detailních studií. Je zde nebezpečí, že všechny tyto pojmy, jestliže se o nich bude dlouho přemýšlet a pořád se budou opakovat, před nás předeštrou pseudorealitu, takže nakonec „postoj“ nebo „vůdcovství“ se z pouhých pojmů nepozorovaně stanou měřitelnou dimenzí duše, která je z monadického úhlu pohledu izolovaným jednotlivým fenoménem. Tam, kde jednou došlo k takovéto reifikaci se většinou nechápe, že termín představuje pouhou jazykovou zkratku pro zcela zvláštní způsob lidského vztahu.

Paul Watzlawick¹

Gregory Bateson² v úvodu ke své knize k tomu dodává, že jde o

seznam celé řady nedokonale definovaných vysvětlujících označení, která běžně používají behaviorální vědy: Ego, anxiety, instinkt, účel, mysl, self, upevněné struktury chování, inteligence, zaostalost, zralost a podobné. V zájmu slušnosti jsem je souhmě nazval 'heuristické koncepty', i když popravdě většina z nich je tak neurčitě koncipovaná a jsou tak vzájemně irelevantní, že se navzájem pletou až vytvářejí jakousi konceptuální mlhu, která významně brzdí vývoj vědy. [...]

Je až příliš zřetelné, že drtivá většina konceptů současné psychologie, psychiatrie, antropologie, sociologie a ekonomiky, je naprosto odtržena od sítě vědeckých fundamentů. [...]

Jsou dvojí (fundamenty): výroky a systémy výroků, které jsou truistické a výroky či zákony, které jsou obecnými pravdami. Mezi truistické jsem zahrnul 'věčné pravdy' matematiky, kde pravda je tautologicky omezenou doménou, v níž platí člověkem formulované axiomy a definice: „Jestliže jsou čísla přesně definována a jestliže operace sčítání je přesně definována, pak platí $5 + 7 = 12$ “. Mezi výroky, které bych popsal jako vědecky, či obecně pravdivé, jsem započítal empirické zákony zachování hmoty a energie, druhý zákon termodynamiky a podobné. Je pochopitelné, že hranice mezi tautologickými pravdami a empirickým zobecněním není přesně vymezena, a že mezi mými fundamenty je mnoho tvrzení, jejichž pravdu sice žádný člověk nezpochybňuje, ale které nelze jednoduše zařadit mezi empirické či tautologické.

Jinými slovy, psychiatrie a psychologie nenabízejí dostačující koncepty pro práci s lidmi protože se zabývají zvěčněnými, statickými jevy a jejich zákonitostmi, ale nedávají nic, co by profesionálovi pomohlo v situaci, kdy tváří v tvář trpícímu člověku hledá jak mu pomoci. Proto tyto profesionálové hledají dál a ob-

¹ Pragmatika lidské komunikace, Konfrontace 1999, str. 21 - 23

² Steps to an Egology of Mind, Paladin 1973

racejí se k psychoterapii jako dalšímu oboru v němž hledají odpověď na svou věčnou otázku: Co s tím mám (proboha) dělat?

Psychologie a psychiatrie pracují s významy, obecně platnými, nezávisle existujícími a zkoumatelnými reifikacemi. Naopak psychoterapie pracuje s tím, jak jedinec významy tvoří a jak tyto jeho výtvořiny spoluvytvářejí kontext v němž žije svou realitu.

Ivan Úleha 2003