

Systemické reflektování

Mají-li zůstat systemické přístupy koherentní filosofií k níž se vztahují, pak musí jako metodu své práce označit to jediné, co v důsledku přijetí uvedených filosofií může terapeut dělat, totiž zacházet sám se sebou a tím podněcovat (perturbovat Maturana) (dnes lépe „nabízet příležitost“) své okolí. Metodou systemické psychoterapie rozumíme způsoby jimiž psychoterapeut v průběhu psychoterapie zachází sám se sebou. (Nemožnost instruktivní interakce, strukturální determinismus...) Tyto způsoby obecně nazýváme reflektování.

Metoda vychází z předpokladu, že jediné, čím můžeme my lidé a tedy terapeuti, opravdu zacházet je naše mysl. To znamená lapidárně řečeno, že můžeme myslet jen co můžeme myslet. A co nemůžeme myslet, nemůžeme myslet (Wittgenstein) Tím se vracíme k filozofickým předpokladům systemické práce, že to co má terapeut za nástroj je jeho mysl, nic více a nic méně. Metoda je tom, jak s tím, co mám k dispozici v konzultaci dál pracovat, jak zužitkovat své vnitřní stavy, lhostejno zda jim říkáme city či myšlenky. Předpokládám, že myšlenka je zvláštní případ citu, že myšlení je zvláštní případ citění. Tento předpoklad terapeutovi dovoluje s vlastními city pracovat ku prospěchu klienta, to znamená využít vlastních emocí v průběhu konzultace jako užitečného zdroje. Ostatně jak myšlenka tak cit nám prostě přijdou na mysl, a navíc: zkuste mít city a nemít je na mysl.

Jinak řečeno, terapeut prochází řadou změn, může v sobě nalézt množství rozlišení nejrůznějších hnutí v průběhu terapie. To vše mu přichází na mysl. Terapeutická metoda práce spočívá v zkoumání těchto pohnutek (změn) a výběru, které z nich a jak se mají projevit chováním, jímž je v terapeutické situaci především mluvení. (Nepochybně je mnoho změn, které vedou k chování, jež terapeut nemůže či nestihne ovlivnit) Předpokládám totiž, že ani podle citu ani podle myšlenky nemusím okamžitě a bezprostředně jednat. Právě moje schopnost od nich poodstoupit a zkoumat je, mi dává šanci uniknout imperativu citové abstinence a současně mi dává nevyčerpatelnou studnici témat, o nichž by se dalo mluvit.

Čirý systemický puritanismus říká, že jen takové reflektování je systemické, které se ubírá cestami, jež myslí otevřely modely praxe vycházející z obecné systemické teorie pomoci založené na aplikaci zcela konkrétního trsu spřízněných filosofií. Nebo naopak, že pouhé použití systemického technického návodu nečiní z rozhovoru systemickou terapií, protože je použita jiná metoda než systemická.

Reflektováním rozumíme schopnost naší mysli, zabývat se sama sebou, to jest ději, které v ní probíhají. Vycházíme z představy, že v naší mysli probíhá paralelně a značně nezávisle mnoho různých dějů. Reflektovat znamená povšimnout si smysluplných vysvětlení nabízených vlastní myslí. Mysl je nabízí jako odpovědi na to s čím se setkává. V tradiční řeči jsme si zvykli tato smysluplná vysvětlení označovat coby emoce, pocity nápady, myšlenky, postoje, soudy, city, víru, náklonost, teze a daál a dál. Jejich společnou vlastností je, že nám přicházejí na mysl a lze je chápat jako smysluplné odpovědi, čili vysvětlení toho, s čím se setkáváme.

Reflektování vychází z toho, že mysl pracuje samostatně a jediné, co může dělat, je produkovat smysluplná vysvětlení (viz krychle). Z tohoto hlediska vše, co nám na mysl přichází jsou odpovědi a lze jim porozumět pouze tehdy, když najdeme otázky, které si takovou odpověď vyžádaly. (Bělohradský: „Žádné větě nelze porozumět jen z ní samotné, ale jen jako odpovědi na otázku, která si tu větu vynutila“ str. 10))

Reflektování dává nevyčerpatelnou studnici možností, jak se rozhovoru s klientem účastnit, jak z této studnice čerpat a technické návody pomáhají s formulací přiměřenou probíhajícímu dialogu.

Klíčová otázka reflektujícího: „Proč já to dělám, když nemusím?“ je odpovědí na terapeutické dilema před nímž pracovník neustále stojí, totiž: „Pracuj účinně, aniž před víš jak!“ Toto dilema systemika neřeší, ale přijímá.

Takto pojatá metoda je tím, co činí terapii terapií, terapeutickou práci hojivou a rozhovor příjemný, respektující a užitečný. Reflektování není systemická výlučnost

Součástí systemického reflektování je všimnout si, v jakém jsem diskursu, zda náhodou nejsem někde úplně jinde.

Aby terapeut mohl co nejsnadněji předložit klientovi téma (doslova je vložit do prostoru, odkud si je klient může vzít), má k tomu přehrášle technických návodů, jak věci formulovat. technické návody systemická terapie soustřeďuje a cizeluje podle přinejmenším dvou kritérií:

podle míry v jaké zapadají do celého systému systemického uvažování o psychoterapii

podle toho jak zkušenost terapeutů ověřuje podnětnost jednotlivých formulací.