

Vybráno z textů:

1. Contributions from Maturana's Structure determinism
(Přínosy Maturanova strukturního determinismu – část)
Jay S. Efran and Mitchell A. Greene v knize
Constructing Realities – Meaning – Making Perspectives for Psychotherapists
Vydal Josefs – Bass Publishers, San Francisco, U.S.A. 1996
2. Cotext: The Fulcrum of constructivist Psychotherapy
(Kontext: středobod konstruktivistické psychoterapie – část)
Jay S. Efran a Leslie E. Clarfield
Journal of Cognitive Psychotherapy vol 7, Numb. 3/93
3. Radical Constructivism: Questions and Answers
(Radikální konstruktivismus: otázky a odpovědi – celý text)
Jay S. Efran and Robert L. Fauber v knize
Constructivism in Psychotherapy edited by Rober A. Neimeyer and Michael J. Mahoney, American Psychological Association, Wash DC 1995
4. Constructivism in the Inner City
(Konstruktivismus v bahně velkoměsta – celý text)
Jay S. Efran
Networker, sept. 1991

Adresa:

Jay S. Efran, Ph.D., Department of Psychology, Temple University, Philadelphia, PA 19122

Přínosy Maturanova strukturního determinismu.

Novicové psychoterapie často popisují zmatky, které mají se svou úlohou: mají být empatickými naslouchači, zrcadlícími odrazy, urovnávači konfliktů, sociálními advokáty, politickými reformátory, konverzujícími hostiteli, psychologickými kouči, náboženskými vůdci nebo guru New Age? Nejasno je vydává na milost klientovým přáním a očekáváním, a pak se také mohou cítit ohroženi přímou otázkou, jak jejich terapie funguje. Díky své nejistotě jsou pak náchylní oscilovat mezi terapeutickými modely a dokonce v jednom sezení smíchat hned několik terapeutických stylů.

Naneštěstí takové věci nejsou omezeny jen na novice. Dokonce i někteří zkušení terapeuti blábolí mají-li vysvětlit, proč některé jejich případy dopadají lépe než jiné. (Omer & London 1988). Terapeuti, aby dosáhli jasnosti vysvětlení si vypůjčují modely od řady disciplín včetně medicíny, náboženství, sociálního inženýrství či organizace práce. Jenomže pro vytčení terapeutovy úlohy jsou takové vypůjčky stejně matoucí jako pomáhající. Například důvěrně známý žargon konceptů jako např. “léčba”, “ošetřování”, “pacient”, “případ”, “symptom”, “patologie”, “nemoc”, “zdraví”, “placebo”, “porucha” či “prognóza”, vypůjčených

z medicíny, ztrácí svůj přesný význam jakmile je přesunut na pole duševního zdraví. George Kelly (1955), ranně konstruktivistický myslitel, často poukazuje na to, jak slovo pacient nevhodně implikuje, že člověk, která má problémy by měl trpělivě čekat vedle, dokud dobrý pan doktor nedokončí svůj výkon na jeho těle. Další medicínské pojmy mohou být stejně zavádějící. Například pojem léčba předpokládá existenci specializovaných léčebných technik, které by v oblasti duševního zdraví byly analogické tělesné medicíně. Jenomže psychoterapeut nemá žádné masti a náčinky k přikládání, žádná antibiotika k užívání, žádné chirurgické nástroje k řezání.

Pro psychoterapeutickou interakci nepochybně existují zvláštní konverzační formy, např. psychoanalytické volné asociace, racionálně emotivní rozklady, na řešení orientované přerámčování, kognitivně behaviorální restrukturalizace, na klienta orientované zrcadlení atd. Ovšem kouzlo terapie není skryto v žádné speciální formuli. Důkladná analýza ukazuje, že terapie je pouhé *mluvení*, obyčejný rozhovor. Ačkoli se z toho mnohdy dělá složitost a záhada, skutečně jde o nejpřímější metodu, kterou si lze představit.

Na cestu bludištěm terapeutických složitostí doporučujeme použít rámec odvozený z teorie strukturního determinismu Humberto Maturany (Maturana & Varela 1980, Zeleny 1981). Podle našeho mínění tato moderní biologická perspektiva, svým širokým záběrem a vysokou mírou vnitřní konzistence, nabízí psychoterapeutům dobrý teoretický základ v jejich hledání jak vyjasnit vlastní profesi.

Ačkoli Maturana a Varela začali se studii nižších živočichů, ukázalo se, že vyvinuli model, který lze přímo aplikovat na fungování člověka. Vedlejší zisk tohoto pojetí, je jeho obrovský praktický význam pro praktiky v oblasti duševního zdraví. (Dell 1982a, 1982 b; Efran & Lukens 1985....) Především přinesli užitečnou a kompletní definici jazyka jakožto biologického jevu a ozřejmili jeho centrální úlohu v utváření lidského poznání.

Úvahy o lidských způsobech, kterými Maturana pokračoval, jej dovedly k odhalení, že stávající pojetí vědy má své hluboké trhliny. Vědecké zkoumání se tradičně chápe jako výlučně oprávněné otevírat pohledy na realitu. Toto vysvětlení ale nesejí Maturanově a Varelově vysvětlení, jak živé bytosti vytvářejí poznatky, nebo jak pracuje jejich nervový systém. Maturana (1990) demonstroval, že dokonce i při úzkostlivém dodržování kánonů vědy, nevyhnutelně musí být součástí rovnice poznání i struktura organismu a cesty jimiž se sdružuje (coupled) s prostředím. Jinými slovy, pozorovatel a pozorované nemohou být nikdy zcela odděleni. Proto je nemožné vyjádřit zcela nepředpojatý závěr nebo přinést zcela objektivní pozorování. Jak tvrdí Varela (1979) "Všechno řečené je řečeno ze zvyku". Tradice živí význam. A proto, ačkoli věda může poskytovat užitečný vhled do života, nemůže splnit své původní poslání, totiž vytvořit čistý, kontextem neovlivněný obraz vnější reality.

Konstruktivisté přijali podobnou pozici již dříve na základě filosofické spekulace, logické dedukce a praktické zkušenosti (Anderson 1990; Efran, Lukens, and Lukens 1988; Gergen 1982, 1985; Mahoney 1991; Watzlawick 1984)

Teprve Maturana a Varela jí ovšem dodali přesvědčivost tím, že došli k totožným závěrům na půdě svých neurologických výzkumů.

Kontext: středobod konstruktivistické psychoterapie

“Nikdy nesud’ člověka, dokud jsi dva měsíce nechodil v jeho mokasínech.” Toto známé indiánské přísloví zachycuje kontextualistické poznání, že vnímání je závislé na stavu a aktivitě vnímajícího. Před čtyřiceti lety G. Kelly (1955) zdůraznil ve svých spisech o teorii osobnosti a psychoterapii podobný moment. Jeho krédo znělo: “nic není tak samozřejmé, aby to z jiného úhlu pohledu nevypadalo jinak”. (Kelly 1979, str. 227)

Budete-li však pozorovat terapeuty na konferenci, budete odcházet s pocitem, že jsou velmi přelétaví. Vypadá to, jakoby byli na nekonečné šoulačce za novými pikly a neopotřebovanými technikami. Jenomže jejich nadšení pro nové techniky není v souladu se závěry psychoterapeutických výzkumů. Jen vyjímečně jsou metodické variace spojeny se soustavnou změnou účinku. Častější spíše je, že výzkumníci srovnávající různé metody jsou nuceni konstatovat že “všechny pokusné skupiny se zlepšily” resp., že rozdíly mezi skupinami jsou minimální nebo statisticky nevýznamné. To posiluje názor, že kontext může být důležitější než technické machinace – že terapeutická situace je přinejmenším stejně důležitá jako terapeutická metoda.

Díky obecnému podceňování kontextu, terapeuté často nerozumějí nejen práci druhých, ale ani pravidlům svých vlastních intervencí. Například, když si všimnou, že to, co udělali, nebo řekli, bylo velmi účinné u jednoho klienta. Na základě této zkušenosti mohou předpokládat, že narazili na nový a mocný domácí úkol, cvičení, vysvětlení či příklad. Jestliže tatáž intervence dokonce “funguje” s jedním či dvěma dalšími klienty, už by to patentovali. Jenže nadšení z nové procedury může slábnout jak se ji terapeut snaží “exportovat” na jiné situace, dokonce i ty na první pohled stejné. Tak terapeuti procházejí sousledností technik, každou zprvu nadšení, aby ji po krátkém období popularity nechali upadnout do zapomenutí. (Efran a Clarfield 1992)

Radikální konstruktivismus: otázky a odpovědi

Radikální konstruktivismus může být pro psychoterapii přínosem. Obnovil zájem o obecná témata a zdá se, že této oblasti přináší řešení některých komplikovaných dilemat. Jenomže pro pozoruhodně mnoho kolegů byl zážitek setkání s konstruktivistickým myšlením spíše nehodou než pomocí. Dozvěděli se, že kdesi v hlubinách konstruktivistické teorie je zakopán poklad, ale nenašli cestu jak jej vykopat a zužitkovat v praxi. Někteří z nich usoudili, možná trochu ukvapeně, že konstruktivismus je jen další z abstraktních akademických rozcviček, dělajících

příliš mnoho povyku s příliš malým praktickým dopadem. Jak řekl jeden terapeut: “Otráslo to jistotou mých starých přesvědčení a metod, aniž by je to nahradilo čímkoli konkrétním či použitelným”. Jiná psycholožka popsala své seznámení s konstruktivismem jako propadnutí do tekoucího písku – vypadalo to, že tam není nic čeho se držet, ani jak se z toho dostat pryč. Takovým lidem konstruktivismus přinesl mraky nejistot a zmatků vyvolávajících znepokojivé otázky, aniž by nabízel jasné odpovědi.

Maturana a Varela (1987) napsali, že otázky bez odpovědí rozrušují systém. Radikální konstruktivismus skutečně rozrušil mnohé, zvláště tím, že vmetl rukavici objektivistickému pojetí světa, v němž většina lidí vyrostla a který je základem jejich každodenního života. Sofistikovaní epistemologové mohou objektivismus nahlížet jako naivní a starožitný, ale kdokoli jiný v něm žije od chvíle, kdy ráno vstane. Krotší varianty konstruktivismu, jako je kritický konstruktivismus (Mahoney 1991), ponechávají objektivistům útulek ve věži ze slonoviny, ale radikální konstruktivisté nikoli, trvají na neomezené epistemologické bitvě, která nebere žádné zajatce.

Abychom pomohli těm, kdo jsou okouzleni ale zmateni otázkami, které radikální konstruktivismus vyvolává, nabízíme odpovědi na některé z otázek, které dostáváme nejčastěji. V průběhu odpovědí na tyto otázky, osvětlujeme momenty našeho vlastního pohledu a nabízíme několik ilustrací práce s klienty.

Jazyk, emoce a jednání

Otázka: Proč dělá radikální konstruktivismus takový povyk kolem mluvení? Není lepší podnítit klienta, aby šel a začal se v reálném světě chovat jinak, než jen sedět a tlachat nad tím?

Odpověď: Jazyk je opravdu středem zájmu konstruktivistických terapeutů, ale různost v pojetí tohoto pojmu vede k nedorozumění, co tento důraz znamená. Například vyslovení uvedené otázky předpokládá striktní dichotomii mezi mluvením a jednáním – rozdíl, který radikální konstruktivismus odmítá jako falešný a zavádějící. Jazyk považuje za skutečný způsob jednání a nikoli za náhradu jednání. Pokud tomu máme rozumět, znamená to v důsledku přijmout, že jazyk, jak jej definují konstruktivisté, obsahuje jak použití symbolů, tak slov a zahrnuje obojí, slovní i mimoslovní způsoby projevů. Takže osoba ukazující doleva, aby pomohla někomu najít pokoj 322, používá jazyk a stejně tak člověk, který pohrdavě obrací oči v sloup při zmínce při neoblíbené osobě. Rozdělovat jednání do jednotlivých a odlišných kategorií vede k sklonu považovat natažení kohoutku pistole za cosi reálnějšího, než zosnování vražedného či sebevražedného plánu, které mu předcházelo. Ovšemže mlčenlivé rozřešení nevyvolává takový tlak jako náhlé fyzické napadení, jenomže každý krok je v tanci lidského života nepostradatelný pro jeho celkovou identitu a může být klíčový pro jeho výsledek.

Otázka: Je-li jazyk, formou jednání, jak říkají radikální konstruktivisté, proč potom popisují terapii jako konverzaci a ne jako aktivitu? Dávají klientům vůbec někdy úkoly?

Odpověď: Volbou pojmu konverzace k popisu svého terapeutického přístupu konstruktivisté spíše věci zkomplikovali, než vyjasnili. Pro mnoho lidí tento pojem vykresluje obrázek klábosení v klubovkách a terapeuta, který je relativně pasivní a nečinný. Řekněme na rovinu, že konstruktivističtí terapeuté používají pojem konverzace velmi široce. Pod touto hlavičkou mají dovoleno dávat domácí úkoly, angažovat se v hraní rolí a dokonce využít celý arzenál takzvaných akčních technik. Když racionálně emotivní terapeut Albert Ellis předepisoval jedno ze svých proslulých “protistudových cvičení” (Ellis a Dryen 1987), při kterém má klient jít do obchodního domu a jako pouliční vyvolávač všem oznamovat “Jsou tři hodiny a všechno je v pohodě” – můžeme říci, že přistoupil na určité konverzační téma. (On zdůvodňuje, že lidé v této kultuře mají ve společnosti daleko větší prostor, než si troufnou očekávat.) Takže konstruktivistický terapeut považuje Ellisův bombastický úkol za slučitelný s označením terapie jako konverzace. Současně Ellisův postup dokládá jiný koncept, s nímž jsou konstruktivisté připraveni se ztotožnit: nahlížet terapii jako proces hledání.

Před lety George Kelly (1955) poznamenal, že lidé jsou zatvrzelí badatelé: nepřetržitě vynalézají jak svět funguje a pak na sobě své hypotézy testují. Kelly se pokusil poznat a charakterizovat tato hledání. Viděl, že hypotézy některých lidí, hezky zformulované a zacílené kupředu, slouží k rozšíření životních možností. Zároveň takové hypotézy vedly k stále spleťtějších otázkám a dobrodružstvím. Zaměření na otázky plytké a neurčité vedlo k zabřednutí do vedlejších uliček a slepých cest. Konstruktivisté rozvíjejí Kellyho analýzu v tom, že za základ své práce pojmají pomoc při efektivnějším vymezení životních otázek klientů, tak aby mohly klientovi přinášet uspokojivější odpovědi a způsoby zvládnání života. (Kelly používal metaforu o “terapeutovi jako výzkumném poradci”, kterou pro své vlastní snažení konstruktivisté berou jako velmi trefnou.)

Jak jsme naznačili, klienti si do terapie přinášejí určité otázky a samozřejmě, když už jsou zde, rozvíjejí další záležitosti. Někdy může být jejich hledání odpovědi zvládnuto diskusí v křeslech. Jindy, jako v případě cvičení racionálně emotivní terapie, uvedeného výše, je nutné bizarní pracoviště. Konstruktivisté považují za omezení definovat terapeutickou interakce na oblast předem daných formulek či technik. Jako terapeuté se soustředíme na to, abychom vyjasnili otázky, které dostáváme, abychom rozjasnili kontext z něhož vyvěrají a abychom zajistili jejich odpověditelnost – to jest zjistit jak tazatelova zkušenost splňuje tento bod. Stejně jako v jiných výzkumných projektech, musí metoda použitá pro zvládnutí určitého problému, být střížena podle potřeb tohoto problému a některé musí být vymyšleny bezprostředně. Konstruktivistická terapie, stejně jako život sám, je dobrodružství.

Ačkoli konstruktivisté v žádném případě terapii předem neomezují na slovní interakci, spospícháme dodat, že přímý dialog mezi klientem a terapeutem je

většinou vše, co je třeba. Beru v úvahu sílu filmu jako *My Dinner With André*, který je vysoce působivý, i když si v něm lidé jen tiše povídají a necválají na koních, nešermují ani se nevězní. Jak každý ví, může být několik šeptaných slov sexuálně provokativnější než výrazně erotická fotografie nebo, že fantazijní představa může vést k úplné změně pohledu na život. Ještě jednou to lze ukázat na reakci vůči Satanským veršům Salmana Rushdieho: jazyk se ve své nejjednodušší a nejpřímější podobě může stát smrtelně vážnou věcí.

Otázka: Ještě stále není jasné, proč je jazyk pro konstruktivisty tak důležitý, zvláště když jste o něm mluvili jako podtřídě jednání. Co je tak speciálního na této formě jednání?

Odpověď: “Lidé žijí v jazyce” Packer (1985). Dovoluje lidem mít jména, “vědět” kdo jsou, vydělit jednotlivé věci z nepřetržitosti proudu, který je považován za univerzum. Lze si představit baseball bez přestávky ale nikoli beze slov a symbolů, které odlišují první metu od domácí čáry. Bez jazyka, by bylo nemožné, aby se člověk zabýval myšlenkami o sobě, vedl knihu návštěv, nebo měl problémy (Jaynes 1990). Okolnosti neutvářejí problémy, jak objektivisté nutí všechny věřit. Problémy jsou výpovědi – ve slovech a symbolech – stanovující, co má a nemá být, co se může nebo nemůže stát, co je poctivé a co nikoli, vhodné či nešťastné, změnitelné anebo stálé.

Je paradoxní, že beze slov by pro objektivisty nebylo možné formulovat třídu událostí, zvaných aktuální okolnosti a rozhodnout, že jejich obsah je odlišný od obsahu jiných kategorií, jakými jsou výtvořivé představitivosti, individuální vnímání, plány do budoucna atd. Posuzování, co kde má své místo, se děje v jazyce. Duševní problémy jsou utvářeny řadou vrstevnic – především je to osoba nebo skupina která lidí, určuje, že něco vůbec okolností je a následně rozhoduje o tom, co z této okolnosti plyne. Fakta a okolnosti jsou výsledky lidského uvažování a fakta sama o sobě ani nevytvářejí problém, ani nevynucují závěry. Musí k nim být přidáno ještě něco: někdo, v jazyce, musí rozhodnout, která skupina faktů má význam či důležitost. Jestliže vám někdo prostě řekne, že prší, ještě není jasné, zda si stěžuje nebo si chválí. (To bude záležet na tom, zda se téma dostane do pozornosti skupiny, jejíž vodárny vyschly, nebo té, již se řeka vylévá z břehů.) Sdělení, že manželství končí, bude potřebovat další diskusi, aby bylo jasné, zda je na místě kondolovat či gratulovat.

Problémy se vytvářejí a udržují v oblasti jazyka, proto je to také oblast, kde musí být řešeny. Jazyk je tedy médium každé psychoterapie, nehledě na školu k níž se hlásí. Konverzace klienta s terapeutem kolem řešení problému se navíc nikdy neodehrává izolována. Rezonuje s tématy, která jsou nastolena v širší komunitě a zrcadlí vývoj, který komunita učinila při hledání toho, jak by lidé spolu měli žít. Jinými slovy, problémy, které se objevují na místě činu, mají paralely v širším společenském pořádku, jsou regionální manifestací nedokončených záměrů lidské civilizace – hlušinou nevyřešených diskusí o hranicích. Například pracovní terapeutů zaplavují dnes ženy, které přicházejí s tématem zneužívání manželek.

Jsou povzbuzeny publicitou případu O. J. Simpsona. Prostě kultura v dané záležitosti dále vyjasňuje své možnosti, stejně v rámci státu, rodiny i krizových center po celé zemi.

Také může být užitečné představovat si problém jako lingvistické *snad*, plavoucí na moři plném ano a ne. Průměrný klient se obvykle netrápí, zda bude vyzván, aby kandidoval na prezidenta, odlétl do práce bez letadla, nebo jedl polévku vidličkou. Pro většinu lidí jsou tyto problémy vyřešené a proto se jimi nezabývají. Co lidi drží vzhůru celé noci a někdy je dožene až k terapeutovým dveřím, je jejich osobní snad jo, snad ne. Zcela stručně, jazyk, jako forma jednání, které koordinuje jiná jednání, je pro terapeuta důležitý, protože je tím médiem v němž lidská snad přebývají.

Otázka: Charakterizujete problémy jako nedořešená rozhodování. Znamená to, že nejsou opravdu skutečné, zatímco záplavy či zemětřesení skutečné jsou?

Odpověď: Vůbec ne. Problémy jsou absolutně skutečné a bolí. Jenomže slovo skutečné znamená pro radikálního konstruktivistu něco jiného, než pro objektivistu či naivního realistu. Pro konstruktivistu vděčí záplava za svou existenci ne množství vody, ale koncepci, vytvořenou v jazyce, která obsahuje představy odkud se přivalí voda, proč zaplavuje břehy řek, kdy se zastaví, co s ním dělat atd. Navíc tyto představy jsou dohodou lidí – dohodou která koncipuje způsoby, co činit a rozděluje odpovědnosti. Záplava je toto všechno a ještě víc.

Před lety zubaři nenabízeli svým pacientům Novokain, protože nebyl vynalezen. Navíc tehdejší vrtačky nebyly jako dnešní vodou chlazené, vysokootáčkové, ale pomalé, vibrující, kladkami hnané modely, které jsou dnes muzejními kuriozitami. Nicméně návštěva zubaře v té době nebyla o nic více heroický výkon než dnes – bylo to běžné. Navíc je nejisté, že by tehdy bylo více dentofobií, než je dnes. Lidé přijímali existující podmínky, protože nic jiného neznali, žádná zpochybňující snad nebyla. Dnes, navrhnout pacientovi pracovat bez Novokainu (nebo použít pomalorychlostní vrtačku) by mohlo vytvořit příznačné *snad*. Navíc dnes lidé vypadají, že trpí více – zažívají více bolesti a nepohodlí – než zažívali lidé za podobných okolností minulá desetiletí. To není proto, že by se pacienti na zubním stali změkčilými, nebo byli konstitučně oslabeni. Spíše jde opět o problém stvořený v jazyce. Ten vytváří kontext, který ustavuje samu povahu událostí a nemůže být jen tak ignorován nebo zracionalizován. Zážitek zrodu problému je pro dotyčného absolutně skutečný. A co víc: připomínat tomu člověku, že dřívější podmínky byly jiné, že například malé děti musely snášet zubařovu práci bez umrtvení, obvykle neusnadní dnešnímu pacientovi vrátit se k starým praktikám. V Peru a Ekvádoru je zvykem v kině pojídat jako pokroutku mravence, jakýsi ekvivalent popkornové tradice amerických kin. V Zambii a Zimbabwe jsou pochoutkou housenky a v Mexiku pojídají s chutí červy z agáve. Takové informace však nijak průměrnému Američanovi neusnadní zážitek nepohody, je-li mu takové jídlo nabídnuto k ochutnání. Ještě jednou. Problémy jsou závislé na jazyku, a to nikoli imaginárně nebo nehmotně.

Otázka: Popisujete odpor k neznámým jídlům v pojmech jazyka. To je nezvyklé, protože většina lidí bere takové reakce jako citové reakce, spíše než jako jazyková témata. Vlastně jste až dosud ve své diskusi pomíjeli jakoukoli zmínku o emocích, nebo poznámku, že by lidé trpěli emocionálními problémy nebo potřebovali pomoc naučit se vyjádřit své pocity. Jaká je role emocí ve vaší verzi radikálního konstruktivismu?

Odpověď: Poukázali jsme na nevýhody, pokud se dichotomie verbální – neverbální bere příliš vážně a také jsme argumentovali proti reifikaci rozštěpování jazyka a jednání. Ovšem existuje schéma, které máte ještě daleko více, které souží lidi od Aristotelových časů, totiž rozlišení zkušenosti do tří stavů: cítění, myšlení a chování. Zcela umělé odštěpení “máte vše a nevysvětluje nic” (Kelly 1969). Tato mytologie neústupně vyžaduje, aby lidé dualisticky lokalizovali mluvení či myšlení do hlavy a cítění někam níže. To vede k nekonečným potížím včetně ztráty obrovského množství času na pokusy ustavit prioritu jednoho ze tří předpokládaných subsystémů – cítění, myšlení a chování. Terapie byly rozděleny a označeny podle toho, které kategorii dávali její stoupenci přednost: behavioristé zdůraznili chování, kognitivisté zaútočili na přesvědčení a humanisté se zaměřili na objevování a zveřejnění pocitů. Každá skupina se domnívá, že se změnou jejího elementu budou ostatní držet basu. Také předstírají, že mezi těmito postulovanými subsystémy je určitý stupeň nezávislosti, a to přesto, že mají vůli mluvit o propojeních a integracích

Pochopitelně ještě větší počet škol vznikl křížením a přizpůsobováním těchto základních přístupů k problémům a jejich popularita prodělává proměny v čase. V 60. letech bylo haló s primárním výkřikem a skupinami setkání, ale již v 70. a 80. letech bylo vyjadřování drsných emocí zastíněno přímým důrazem na změny chování a později na kognitivní manipulaci a modifikaci. Ironií je dnešní návrat zájmu o techniky posilující vyjadřování citů.

Jenomže konstruktivisté používají pojem emoce odlišně od způsobů vyplývajících z Aristotelovské trichotomie. Aristotelci mají sklon uvažovat o těch emocích, které si vynucují zvláštní pozornost, jako divoké šílenství, pomstychtivost, hravé nadšení či truchlivá deprese. V našem pojetí konstruktivismu, emoce šířeji odkazují k určitým stavům těla, potřebným pro nějakou lidskou aktivitu, včetně těch nejobyčejnějších a nejjádnějších; emoce nejsou oddělené neurální či hormonální procesy, které se vyřinou jen ve zvláštních případech. Emocionální stavy, včetně změn a udržování hormonálních hladin, jsou nepřetržité podpůrné vlivy, které působí na veškeré lidské chování. Takže rozumové úvahy a soustředěné rozjímání, mají specifické emocionální požadavky, stejně jako útok, útěk či sblížení. V této racionální kultuře, lidé nejsou zvyklí považovat přemýšlení za náladu, která přijde a odejde stejně jako strach, znepokojení nebo zklamání. Místo toho uvažují o myšlení jako o trvalém neutrálním pozadí proti němuž mohou emoce teprve povstat. Někdy děti uvažují stejným způsobem o vanilkové zmrzlině, předpokládají mylně, že je to neutrální stav v němž se zmrzlina nalézá,

do něhož jsou posléze přidávány různé chuti jahod či čokolády. Jenomže sama vanilka je chutí. Stejně i myšlení je silnou systémovou preferencí, nikoli podkladem vůči němuž jsou posuzovány jiné způsoby a pochody.

Tělesné stavy, včetně těch, které lidé označují za myšlení usnadňují, nebo znesnadňují to co člověk dělá. Lelkování je usnadněno ulehnutím a zavřením očí, sprcha zdá se katalyzuje vokalizační experimentace, pohoda s vínem, svíčkami a hudbou je tradiční cestou k romantice. Povšimněte si, že přátelské uvolnění u večere při svíčkách se nehodí pro daňový audit, který naopak vyžaduje udržování pozornosti a připravenost chránit svou kuličku. Sexuální sblížení, zdá se, interferuje s rozvodovým rozhodováním, protože případní účastníci se pokoušejí o dva navzájem neslučitelné postoje: sblížení a oddálení. Je obtížné myslet chladnou hlavu je-li člověk veřejně ponížen a je těžké uchovat neústupnost uprostřed lichotek. Rodičovská zlost se může neočekávaně rozplynout, když dítě udělá něco šikovného nebo zažertuje v pravou chvíli.

Člověk není ani duch volně se vznášející, který může myslet cokoli se mu líbí, ani není sbírkou neplesných pocitů vyvěrajících z neznámých hlubin. Jednání je tělesné. Cesty myšlení jsou závislé na kontextu a podporované vlivy tělesnými i vlivy prostředí (Krüll, Luhman a Maturana 1988, Maturana 1988, Varela Thompson a Rosch 1991) V těchto mezích konflikty nejsou bojem mezi myšlenkami a pocity. Místo toho jsou kontradikcí neslučitelných volebních programů, z nichž každý směřuje k uspokojení voličů, kteří existují v osobní zkušenosti (Akillas a Efran 1989, Mendez, Codou a Maturana 1988).

Otázka: Můžete nám dát příklad, jak váš pohled na emoce, který je tak odlišný od obvyklého, může být užitečný terapeutovi, který se snaží porozumět svému klientovi?

Odpověď: Jistěže. V tišině terapeutické místnosti si člověk s fobií z létání může dovolit být racionální. V takovém sezení může snadno porozumět tomu, že létání je méně rizikové než řízení či jízda autobusem. Jenomže ledová logika takových argumentů roztaje, když se blíží čas odletu. V ordinaci mají klient a terapeut luxusní možnost vyslyšet hlas zdůvodňování. Na letišti přežívající strach získává výhodu a energetizuje zcela odlišné preference a aktivity. Jedna skupina emočních požadavků vylučuje druhou. Jak nedávno popsal jeden náš klient “Zde se všechno jeví pochopitelné a rozumné, ale jakmile na to dojde, nedokážu si vybavit jedinou věc, o které jsme mluvili.” Zkušenost, že se klient stane jinou osobou jakmile se změní kontext, je pochopitelná v pojmech teorie emocí, kterou jsme načrtli. Tato proměna je samozřejmá a neznamena ani duplicitu motivů ani selhání zobecnělé odpovědi.

Předsevzetí zapáleného dodržovače diety se, může lehce zborit má-li pod nosejn svůj nejmilejší moučník. Později, jakmile tento moment pomine, může být zcela zmaten proč vlastně podlehl tak dokonale pomíjivé touze. Tato zmatenost obvykle vede jedince k tomu, aby se poohlédl po nějakém svérázném vysvětlení. Naneštěstí je jich až příliš mnoho hned po ruce v každém talk show a většině

terapeutických místností. Člověku může být řečeno, že je zajat v “sebe-zamítavém chování”, má “hluboce skrytou potřebu zachránit rodinu”, je “závislou osobou” a podobně. Nicméně taková pozorovatelná přetržitost chování, je běžná a nepotřebuje žádná spleť vysvětlení. Téměř žádné jednání, je-li podrobně zkoumáno, nevypadá logicky nebo soudržně. V životě je příliš mnoho skupin zájmů, které mají být potěšeny, příliš mnoho soupeřících preferencí předpisuje jaké má lidské chování být, než aby zůstalo konzistentní v každé chvíli či od jednoho sezení k druhému. Naštěstí je lidská touha po kontinuitě udržována tím, jak konstruueme z událostí relativně souvislá vyprávění a chceme jim věřit, čehož hlavní účel je sami sebe a sebe navzájem přesvědčit, že jednáme smysluplně. Naši přátelé jsou buď příliš slušní, nebo příliš zaujati svými vlastními příběhy, než aby věnovali pozornost zjevným diskrepancím v našem chování. Civilizovaný život zavazuje všechny lidi, aby byli připraveni vydat ze svého chování počty, které budou znít smysluplně a na oplátku přijímali jako bernou minci vyúčtování svých bližních. Všichni nenávidí, jsou-li přichyceni obnaženi bez zahalujících důvodů a jsou v rozpacích, když přistihnou druhé ve stavu jejich lingvistické nahoty. (Goffman 1959).

Terapeut, který nepočítá s tvárností a neustálou proměnlivostí lidského chování, může spolu s klientem ustrnout na nemotorných a zvětčujících vysvětleních. Ta nevyhnutelně vedou k odvrácení se a odtržení od kontextu. Pro radikálního konstruktivistu je diskontinuita v jednání očekávatelná na každé rovině života, od individuální k sociální. Každý z nesčetných kontextů v nichž lidé žijí, vyvolává a podporuje jiné konverzační prvky. Po většinu času nejsou lidské životy ani řízeny rozumnou úvahou ani nejsou funkcí nekontrolovatelných vnitřních pudů – jsou sociálně situovanou kreací. Problémy se vynořují, když se kontexty navzájem srazí.

Terapeut, který trichotomizuje emoce, myšlení a jednání často pocítuje povinnost klienta vybídnout aby se se svými emocemi sžil nebo se je naučil lépe vyjadřovat. Když takové věci říká, nevyhnutelně se stává stranickým. Vezměme jednoduchý příklad mládence, který se učí na housle, ačkoli by raději jezdil na skejtu se svými přáteli. Když se odmítne učit, bude nespokojená jeho matka. Když se bude učit příliš, budou se mu jeho přátelé skejtaři smát, že se drží máminých sukní. Zde nejde o žádný souboj domnělých složek systému, totiž myšlení a cítění, či cítění a jednání. Je to konflikt mezi dvěma způsoby chování, z nichž každý má svá pro a proti. Terapeut, který naléhá, aby mládenec vyjádřil své pocity, se přiklání na stranu skejtařů a zaměřuje jej k revoltě proti matčinyým přáním či ji snad přímo “podněcuje”. Zákeřné na takové situaci je to, že terapeut navenek odmítá být zaujatý nebo se zaručovat za důsledky, které přijdou. Zdánlivě pouze nabízí vyjádření pocitů a nevyjadřuje přesvědčení o situaci. Jenomže nejsou žádné jiné pocity k vyjádření mimo těch, které jsou úzce spjaty s preferencemi každého účastníka jednání a veškeré terapeutovy nabídky podporují jedno proti druhému. Neutralita je objektivistická chiméra. Terapie nikdy není prosta hodnocení a nikdy není bez zaujatosti. Výhoda konstruktivismu je v poznání, že to tak musí být. Z

tohoto pohledu to není terapeutův hřích, když má názor nebo dokonce nabízí jasné doporučení jak nejlépe mají členové přirozené skupiny navzájem vycházet. Špatné je maskovat takovéto hodnotící operace asepticky znějícím profesionálním žargonem. Bojiště života není mezi myšlením a pocity ale mezi sociálními směrnici, z nichž každá si žádá něco jiného. Terapeut, který rozpozná tento základní fakt sociálního života, má lepší pozici pro účinnou pomoc klientovi.

Realita konstrukcí

Otázka: Protože jste zmínil sociální vlivy, je možná dobrá chvíle zeptat se, jak radikální konstruktivismus bere drsné reality života jako chudobu, rasismus, smrtelná onemocnění?

Odpověď: Salvador Minuchin (1991) v posledním článku kritizujícím konstruktivistické hledisko popisuje ženu žijící v chudobě. Tvrdí, že její realita "není konstrukcí, ale je nepochybně konkrétním světem" (str.50). Z konstruktivistické perspektivy Minuchin minul terč. Zdá se, že se pokouší ustanovit hranici pevně oddělující podmínky od vysvětlení těchto podmínek a tvrdí, že ta žena strádá prvním a nikoli druhým. Bere podmínky – tvrdou realitu samu, jakoby stála kdesi mimo krajinu konstruktivismu a bere jako dané, že těžkosti ve změnitelnosti podmínek, ilustrují trhlinu konstruktivistického myšlení. V tomto argumentu je skryta subtilní implikace, že konstruktivisté slíbili zmizení všech obtížných podmínek nějakou verbální magií či manipulací a že každé opomenutí tak činit je porušením tohoto příslibu.

Jenomže radikální konstruktivisté neslíbili že změní vše. Radikální konstruktivismus je přístup k rozumění tomu, jak se svět, který lidé mají na mysli, stává skutečností. To neznamená, že je snadné svět měnit. Po pravdě řečeno, mnoho aspektů tohoto světa je téměř nemožné změnit, včetně některých prvků, které jsou zřetelně výplody lidských přesvědčení a postojů. Jako lidské bytosti žijeme svými přesvědčeními a bereme je velmi vážně. Čarodějky ze Salemu byly stvořeny čistě na základě přesvědčení a postojů, nicméně pověšeny byly na skutečném provaze! Trvalo nějakou chvíli, než se zastavily podobné praktiky změnou ekonomických a společenských schémat, které posunuly sociální konsensus dobrým směrem. Lze pochybovat, že konstruktivista působící v Salemu té doby, by mohl přemluvit někoho, aby změnil vedení čarodějnického procesu. Ve skutečnosti by to bylo velmi nebezpečné zkoušet.

V každé případě je konstruktivismus způsob analýzy, nikoli záruka, že chudoba náhle zmizí, rakovina bude vyléčena, život se stane peříčkem. Konstruktivismus možná ještě důsledněji než objektivismus respektuje jména, kterými společnost označuje různé jevy. Důvod, že nějakou nemoc označujeme za terminální, je ve vědomí relativní nedostačivosti možností ovlivnit její průběh. Jestli konstruktivista, nebo kdokoli jiný, nalezne jistotu přesvědčení že lze zastavit tělesné chátrání, které takové podmínky vyvolává, lidé rychle vyloučí tuto nemoc

z kategorie smrtelných, jak se již u nejrůznějších nemocí stalo. Když konstruktivisté tvrdí, že my lidé vytváříme svůj svět v jazyce, není to důvodem ignorovat či trivializovat, co jsme již udělali pro řešení problémů. Jinými slovy, říká-li cedule “Tenký led”, je to nejspíše dobrý důvod jít bruslit jinam, nehledě na epistemologickou orientaci.

Ačkoli žádná terapie, včetně konstruktivistických, není připravena eliminovat chudobu či přerozdělovat národní bohatství, zdá se jasné že podmínky označované za chudobu, mají oporu v prvcích sociálního uspořádání, které jsou sdíleny v jazyce a že tyto prvky jsou přístupné konstruktivistické analýze. Některé z nich je těžké změnit, jiné jsou překvapivě tvárné...

Konstruktivismus docela dobře rozumí tomu, jak nemilosrdně omezující mohou být aspekty sociálního konsensu. Popírat pravdivost takové nebo jiné reality životní zkušenosti jedince je antitezí konstruktivismu. Radikální konstruktivismus tedy rozumí něčemu, co objektivisté někdy ztrácejí – že sociální podmínky bez ohledu jak hrozné a nesnesitelné, nezpůsobují nevyhnutelně a automaticky stejný sled zážitků u všech kdo jsou jim exponováni. Pozice každého je trochu jiná a každá osoba se sdružuje s prvky sociálního a přírodního prostředí svou jedinečnou cestou. Lidé žijící v témže společenství se stejnými příjmy, budou mít velmi různé zkušenosti se sebou a světem. Takže je zde tolik chudob kolik osob, které se považují za chudé. Dokonce i v chudinském ghetu, netrvá dlouho najít člověka, který je hluboce spokojený, vede smysluplný život a má pro své děti zřetelnou představu o jejich budoucnosti. Naopak návštěva nevyšší společnosti brzy vyplaví ztracené duše, které vedou “život bez cíle”, nebo odmítají přemíru komfortu a zavrhnou kapitál.

Objektivisté, kteří jsou oddáni objektivním podmínkám, riskují přehlédnutí podstatných detailů individuální zkušenosti. Mohou být znevýhodněni pro práci se znevýhodněnou populací právě pro svůj názor, že jen málo může být učiněno, dokud se nezlepší základní podmínky. Naopak konstruktivisté rozumějí tomu, že žádná skupina nemá monopol na osobní uspokojení a že obyvatelé ghet stejně jako vilových čtvrtí mohou profitovat z vyjasnění cílů a smyslu života. Dokonce i člověk vystavený nedostatku jídla a tepla, stále žije v pojmech svých osobních snů o budoucnosti (Efran 1991). Je povýšenecké očekávat, že jediná služba, která je pro znevýhodněné osoby smysluplná je náhrada za chybějící blahobyť, nabídka náhradní péče o děti nebo přidělení lístků na jídlo. Konstruktivistická terapie samozřejmě není náhradou za výzkum v medicíně, politická jednání, či trvalé zaměstnání. Současně, na jiné úrovni, může být užitečná pro smrtelně nemocné, stejně jako nezaměstnané, či bezdomovce. Terapeut může takovým lidem pomoci vyjasnit jejich cíle a jejich podíl na smysluplnosti životě.

Konstruktivismus v bahně velkoměsta

Otázka: Ne, že bych něco měl proti z pohodlným lidem střední třídy, kteří berou

terapii jako filosofické safari, ale já pracuji v bídě velkoměsta zamořené kriminalitou a drogami. Moji klienti nejsou “tvůrci své vlastní reality” – jsou smýkáni silami stojícími mimo jejich kontrolu. Můžete mi říci jak prakticky použít konstruktivismus, abych mohl pomoci mladé depresivní osamělé matce bojující o blaho svých dětí snahou udržet je ve škole, aby nevypadly a nestaly se součástí místní drogové scény?

Odpověď: Formulace otázky zachycuje pojetí, které mnozí z nás nešťastně přijímají z Filozofie – totiž myšlenku, že filozofie je odtržené přemílání banalit, zásadně nepoužitelné pro řešení životaplného tepu skutečného světa. V protikladu k uvedenému pojetí nevnímám trápení bezdomovců, obětí znásilnění, feťáků a starostlivých matek o nic méně filosofické jen proto, že jejich svět může být plný brutality a ohrožení. Ve skutečnosti filosofická jednoznačnost je často tím, co vzpružuje kuráž a schopnost řešení těch, kdo jsou postavení v tvář velkému protivenství.

Je to základní poselství, které si беру z práce vítěze Pulitzerovy ceny Roberta Colese, který píše o dětech žijících v chudobě či pokoušejících se vycházet s tlakem rasové segregace. Podobně ti, kdo zasvětili své životy zlepšení podmínek ponížených skupin, vůdci jako Martin Luther King, Mahatmá Gandí, Malcom X a Elie Wiesel, nepochybně uspěli právě díky komunikaci se svými přívrženci v hluboce filosofických pojmech. King například, nabídl svým následovníkům vizi, svítání příležitostí a možností, nikoli seznam chmurných nezměnitelných “realistických” faktů. Po pravdě není příliš přehnané nalézt v Kingovi hlubokého konstruktivistického ducha.

Ve světle těchto příkladů můžeme považovat za urážku příslušníků “potlačovaných” nebo “nižších tříd” je-li jim podkládáno, že buď nedovedou odpovědět, jde-li o zhodnocení filosofických témat, nebo že jejich problémy jsou tak neovlivnitelné a nezměnitelné, že terapie by se měla omezit na dílčí, konkrétní řešení. Tato mince má i druhou stranu: zdá se mi zásadně pomýlené nazírat těžkosti a potíže klientů střední třídy jakoby byly méně “skutečné” nebo podstatné než těch, kdo jsou vystaveni znevýhodnění.

Pro mne jsou všechny podoby trápení ve své legalitě rovnocenné. Život není závod s cenami pro ty “kdo jsou na tom nejhůř” nebo jsou “nejhrůzněji viktimizováni”. V kteroukoli chvíli se bolesti jednoho mohou jinému jevit nepodstatné či dokonce lehkovážné, ale vždy jde pouze o perspektivu a místo odkud se dívá. Každý má – a je oprávněn mít – své vlastní problémy. Podle mého žádná matka nikdy nepřesvědčila své dítě, aby jedlo špenát jen tím, že by jiné kdesi hladovějící dítě bylo vděčné, kdyby jej mělo. Lidé prostě takto problémy neprožívají. Bolesti jsou posuzovány momentálně na individuálním základě. Co víc, téměř ihned jakmile unikneme ze sevření jedněch problémů, máme sklon být pohlceni jinými, podle obecného zvyku zapomínající co nás předchozí stály.

Nedávno jsem mluvil s agorafobickou ženou, jejíž stav se velmi zlepšil. Loni v létě touto dobou, nebyla schopná opustit dům, bála se zapnout větrání a nedokázala se vykoupat bez pomoci přátel. Když jsem jí tyto těžkosti připomněl,

byla upřímně překvapená. Zkušenost jak hrozné byly věci před několika měsíci zapadla a ona se účastní činností, které dříve považovala za nemyslitelné. Ovšem nyní ji na mysli tíží jiné problémy jako najít práci. Současné rány mají obvykle přednost před minulými vítězstvími.

Kontextualisté jako jsem já, tvrdí, že to nejsou okolnosti samy o sobě, které by přímo určovaly lidské reakce, odpovědi či zkušenosti. Jak opakovaně ukazuje historie, lidé dovedou vytvářet smysluplné alternativy dokonce v těch nejtěžších podmínkách zahrnujících drtivé porážky, bolestivá odloučení, smrtelné nemoci, holocaust, náboženská tažení, politická uvěznění a mnoho dalších. Zajisté žádná z těchto okolností není doporučována jako dobrý život, ale žádná také nevede nevyhnutelně k zániku lidské schopnosti radosti a smysluplného naplnění. Je ironií pokud je postmoderní konstruktivistická metateorie brána jako nedostačivá pro lidi, kteří jsou zajatci “objektivně” beznadějných okolností. Právě tato skupina je přesně tou, která se naléhavě potřebuje naučit jak tvořit realitu a zbavit se role oběti.

Tvrdohlaví realisté na druhé straně, až příliš lnou k “faktům”, takže nemohou zplnomocnit takové jedince. Označit podmínky za fakta je učiní pevnými a silnými a prakticky to zajistí, že ti, kdo jsou v nich se stanou pasivní a odevzdaní. Úzkoprsé pojetí objektivismu může podpořit symptomy profesionálního vyhoření, nebo vyústit v cynismus, co vlastně vůbec může ovlivnit. Protože fakta se nikdy neobjevují a neohlašují sama od sebe a přímo, to co označujeme faktickým je vždy věcí mínění a fakta se mění jak se mění tradice a přesvědčení. Cokoli existuje, může být rekonstruováno. Faktografické kazuistiky, diagnostické nálepky a jiné takové projevy jsou průběžně dojednávány. Brát je příliš vážně pak zavírá dveře rozvoji tvořivě osvobozujících alternativ. Dávám přednost pracovat s parafrází klinického kréda adleriánského terapeuta Harolda Mosaka: Bez ohledu na situaci je zde vždy něco užitečného, co lze dělat, ačkoli není vždy jasné co užitečné je nebo se na užitečné změni.

Starostlivá matka zmíněná v dotazu nepochybně nepotřebuje dodatečnou porci objektivní reality. “Fakta” a rizika již sama zná. Soudím, že bohužel stejně jako všichni další v systému péče, v němž pracuje tazatel. Často je to v takových agenturách jen naivní nováček, kdo jediný má energii očekávat něco opravdu významného – všichni ostatní se naučili smířit se s “tím co se dalo čekat”. Připomínám si rozhovor s pracovníky komunitního centra duševního zdraví, kde mi bylo řečeno, že myšlenky, které jsem předložil, jsou zajímavé a mohly by být užitečné, ale nesouladí dobře se specifickou státní regulací, postupy agentury, klinickými hodinami, supervizorovými sklony či politikou pojišťovny. V takových úřadech, v nichž mnozí z nás souhlasí pracovat to, co by klient mohl skutečně chtít, je to poslední.

Matka z uvedeného příkladu říká, že je zklamaná. Beru tento význam tak, že se opakovaně a marně snažila prorazit hlavou zeď. Vzato jinak, předsevzala si něco, co nemůže ani splnit, ani opustit. Jako její terapeut bych potřeboval vědět tak nejpřesněji jak je to možné, jaký je to slib. Mnozí lidé si vezmou za své například

to, že jsou nezaměstnatelní a tím se vzdávají na milost ostatním. Nebo např.: předsevzetím, že moje děti musí potkat tu správnou osobu nebo mě učinit dědečkem, aby mohly převzít rodinný podnik, podmíním svou pohodu výsledky něčeho, co je mimo moji kontrolu a ve velmi hlubokém smyslu také není mou starostí. Pochopitelně mohu být potěšen, když takové okolnosti nastanou, ale raději bych měl sebe definovat vhodnějšími pojmy.

Některá z takových matčinych přesevzetí se podle všeho vztahují na děti. Jako mnozí jiní rodiče i ona káže dětem protestantskou pracovní morálku – budou-li tvrdě pracovat, budou-li dobří ve škole, budou-li bez drog, budou jim odměnou dobré výsledky. Jen je nejistá, jestli vůbec ještě někdo další v jejím okolí podporuje tuto verzi, jak to v životě chodí. Takto se může vloučit do rodičovského přístupu pochybnost a učinit jej pro její potomky obzvláště zatěžující. (Zajímavé je že podobné přesvědčení přicházející od toho, kdo mu věří, přináší celkem odlišné výsledky).

Dealer drog v sousedství přináší zcela jiné poselství a bohatne, když se jím řídí. Ovšem může to být tak, že blaho její rodiny ohrožuje mnohem bazálnější hrozba totiž, že se nedaří její vlastní život a neodpovídá filosofii, kterou si zvolila. Ředitel Philadelphského rehabilitačního ambulantního centra Robert Forman, často upozorňuje členy pracovního týmu aby “věnovali pozornost tomu co toxici říkají a co dělají, ale ať věří jen tomu, co dělají”. Nehledě na to, co tato matka říká o životě, co když je smutná a zklamaná? Což jestli působí opuštěně, zmateně, opotřebovaně a utrápeně? Je-li tomu tak, proč by jí její děti měly následovat, držet se její představy pro budoucnost, kterou na ní vidí? Její neštěstí spíše zvyšuje jejich vlastní životní nejistotu, zanechává je obzvláště náchylné k ukvapeným řešením, která vidí kolem sebe a o nichž si ona myslí, že budou mít kuráž je odmítnout.

Zájem této matky je prospěch jejích dětí, ale když neprospívají, terapeut musí být zaměřený především na ni. Ona potřebuje příležitost přehodnotit svůj vlastní život – zvláště v rámci významů, v nichž se rozhodla být. Je to tak trochu jako s instrukcí jak používat plynovou masku v letadle: rodiče nejdříve musí použít svou vlastní, než se budou věnovat dětem! Jinými slovy tato matka musí najít základ na němž by dosáhla uspokojení a potřebuje ho rychle.

Uspokojení, když jsem použil tento termín, nesmí být odloženo ani nesmí závislé na dosažení částečných výsledků, jako je udržet děti ve škole, nebo je uchránit před drogami. Uspokojení nesmí být zaměněno za “objektivní zlepšení”, které je podle mého názoru ze zcela jiného konceptu. (Zmatení těchto dvou konceptů vede k otázce proč existují lidé ze skromných poměrů, kteří zažívají velikou spokojenost, zatímco jiní, mnohem úspěšnější v očích světa, vedou prázdné a nenaplněné životy.)

Uspokojení je spíše východiskem než důsledkem. Je dosahováno splněním závazků vůči sobě a vytvořením jasných hranic. K uspokojení člověk musí přijmout plnou odpovědnost za všechny důsledky, které vyplývají z toho, jak se rozhodl žít.

Tato matka potřebuje s terapeutovou pomocí ozřejmit jak se může považovat za spokojenou osobu (a rodiče), nehledě na to, zda děti dosáhnou nějakých zvláštních výsledků. Potřebuje vědět za co sama stojí a co jí pomáhá v jejím snažení. Například, je jejím dětem opravdu jasný její vztah k drogám a důležitosti vzdělání? Je schopná bez pokusů vyvolat vinu nebo soucit posoudit, jak sama postupuje cestou, kterou chce aby šly její děti? Je jí jasné, že způsob jak děti použijí její informace je jen na nich a že je bude milovat nehledě na to?

Rodiče často pro své děti tvrdě pracují a přinášejí oběti. Ovšem tyto oběti se mohou ukázat marné pokud kontext v němž se vyskytují, nezahrnuje možnost uspokojení pro všechny zúčastněné. Nechce se nám chytit do kličky logického paradoxu v níž příslušníci každé generace mají povinnost obětovat své životy pro příští generaci. V takovém schématu není nikomu dovoleno prospívat a všichni musí zakoušet pocity viny a nedostačivosti.

Pro dítě je těžké žít uspokojujícím způsobem v kontextu frustrovaných a sebezavrhujících rodičů. Totéž lze říci o vztahu mezi učitelem a studentem, terapeutem a klientem. Proto také můj známý doporučil svému příteli, který pro sebe hledal terapeuta, najít si takového, který je spokojen se svým vlastním životem. Považoval to za kvalifikaci důležitější než výcvik v určitém přístupu. V takových situacích, stejně jako v mnohem obyčejnějších aspektech života, potřebujeme mít jistotu, že kontext, který pro sebe vytváříme bude podporovat dosažení našich vlastních cílů.

Individuální volba a ekologické imperativy

Otázka: Zdá se, že radikální konstruktivisté považují svobodnou vůli a individuální volbu za iluzi pozorovatele. Je-li to systém či ekologie, která jednoznačně určuje, co si lidé myslí a dělají, co pak je smyslem návštěvy terapeuta či jeho práce.

Odpověď: Pojetí svobodné vůle a individuální volby přináší západní kultuře spoustu hrůz a zmatků. Kultura nutí měnit se v této věci několikrát týdně, v některých případech několikrát denně. Někdy se lidé drží toho, že výchova determinuje chování člověka, zvláště je-li v pozadí sexuální zneužívání či zneužívání dětí, jindy se nechtějí držet toho, že člověk je individuálně odpovědný za svou volbu, nehledě na prostředí rodiny či dědičnou výbavu. Na jedné straně lidé věří, že ačkoli jej jeho otec jako dítě bil, měl by být masový vrah potrestán, protože “ ví co udělal” a to bylo špatné. Na druhé straně jsou lidé ochotni omluvit totální selhání dítěte ve škole, protože je nešťastným produktem výchovy v dysfunkční rodině. Je-li dítě silněji podporováno v hraní baseballu než v plnění matematických úloh, má být kritizováno za své osobní preference? A co jestliže je to genetická struktura, která relativně zlehčuje vyniknutí na atletickém hřišti, ale nedovoluje být lepší než průměrný v učebních povinnostech? Jaký rámeček má

obsáhnout obvinění? Učitele, trenéra, rodiče, spolužáky nebo společnost jako celek? V terapii často klienti chtějí ocenit, že se rozhodli něco se svými problémy dělat, ale vzápětí přehodí výhybky a očekávají, že terapeut vystopuje prapůvod jejich nežádoucího chování až k vlivům, které jsou mimo jejich dosah, jako že jejich otec byl alkoholik, nebo měli úzkostnou matku (Efran, Heffener a Lukens 1987). Jestliže v terapii dále pokročí chtějí všechno změnit znovu a získat pocty za své odhodlání ku změně, za svou osobní odvahu čelit problému, za svou vytrvalost atd. Nikdo není zcela konzistentní v určení viny, přisouzení příčin a ustavení zodpovědnosti. Je ironií, že lidé mají nepodloženou a mnohdy neotřesitelnou důvěru v nekonzistentní a nelogická vysvětlení, která si pro sebe vytvářejí.

Když někdo koupí do domácnosti něco, co se ukáže vadné, může se stejnou mírou oprávněnosti, spílat prodavači, který mu to prodal, dodavateli, zaměstnancům továrny, kteří to vyrobili, reklamě, která klamala, podvodníkům ve velkoobchodu, kteří nepouštějí kvalitní výrobce na trh, pracovní morálce, která toleruje podřadnou produkci, politickým vůdcům, kteří špatně řídí obchodní vztahy a tak dále. Všechny takové stížnosti budou legitimní a nikdy jich nebude konečným počet. Ačkoli zde není místo na to pouštět se do široké filosofické debaty o otázkách svobodné vůle a determinismu, měli bychom poznamenat že zmatek v pokusech přisoudit vinu a odpovědnost, silně narůstá díky lidskému sklonu použít logiku prvků u jevů, které by mohly být lépe analyzovány holisticky. Lidská touha dát každé věci (vytvořené v jazyce) zřetelný počátek a konec vyvolává, stejně jako klasický problém slepice a vejce, virtuálně nekonečný seznam vysvětlovacích paradoxů. Smyčky procesů v nichž lidé žijí, nemají nutně postižitelné objektivní začátky a konce, ani přesné, lineární, souslednosti příčin a následků, které by bylo možné definovat. Logika prvků vede k nekonečné regresi vysvětlujících fikcí. Stejně, jako když se poperou děti, může být marné a nesmyslné zkoušet jednoznačně určit, kdo si začal a kdo za to může. Jediné, co lze vždy vědět s určitostí je, že bitky škodí, člověku je z nich těžko a potřebuje obnovit mír. Život je nepřetržité uplývání v němž jsou všechny prvky důležité a žádná analýza nezachytí celý obraz. Radikálně konstruktivistická terapie nenavrhuje konečné vysvětlení, které by mělo přednost před všemi ostatními. Takové vysvětlení je nutně částečným vysvětlením, nebo pseudovysvětlením. Proto se radikálně konstruktivističtí terapeuté méně než jiní věnují detektivní práci, která přiřazuje minulé události současným trápením. Jejich zájem je spíše v budoucnosti než minulých vlivech. Necháme-li filosofii stranou, diskuse, která tvoří terapii, se musí odehrávat mezi dvěma jedinci, kteří chtějí uplatňovat odpovědnost za to, kdo a co jsou. Odpovědnost a vina jsou jedno a totéž. Lidé jsou odpovědní nikoli protože osobně vybírají své genetické struktury, své rodiče, nebo své tělesné preference, ale protože jsou umístěni přímo ve středu svého světa zkušeností. Jak říkají existencialisté, není jiné cesty. Nehledě na to, jak jsme se zde vzali, nebudeme-li jednat, jakože věci našeho žití jsou naše, není možné přiřknout je někomu jinému. Ba co víc, i když žijeme své životy v rámci společenských struktur, tyto struktury se změní jedině změní-li své chování lidé, kteří je utvářejí. Auto lze opravit jedině

tak, že změním jednu součástku po druhé. Není možné opravovat “celé” auto. Naopak každá změněná či opravená část, ovlivní fungování celého vozu. Podobně, když člověk interaguje s terapeutem, prochází celou jeho ekologií vlnový efekt, který se nakonec vrátí a člověka ovlivní.

Ve skupinové nebo rodinné terapii, se mohou odehrávat různé konverzace v téměř stejném čase a místě a každá z nich formuje vztahový kontext a němž se nacházejí ostatní. Konstruktivističtí terapeuté tvrdí, že ačkoli jsou zde vazby, je lepší nahlížet tyto konverzace jako separátní, individuálně vztažené, každou s jejími vlastními bariérami a možnostmi. Každá osoba v rodinném sezení se obírá tou otázkou, která má pro ni přednost. Příslušníci rodiny se účastní obecné činnosti, aby si našli odpovědi na své vlastní otázky. To určuje cestu, kterou se ubírá, co má být řečeno v terapeutické místnosti. Jinými slovy, ačkoli je v místnosti řada lidí, každá osoba jedná v poněkud odlišném a jedinečném rámci významů. (Efran, Lukens a Lukens 1990)

Konstruktivisté nesouhlasí tak docela s pohledem některých rodinných či skupinových terapeutů, že terapeut může pracovat se skupinou, nebo mluvit k rodině. Pouze jedinci naslouchají a mluví. Terapeut jedná s jedinci, třeba mluví k několika najednou. Terapeut se dokonce může dívat najednou jen na jediné individuum, míníce, že co je řečeno, bude zaslechnuto ostatními a bude hrát roli v postupu terapie, které se oni účastní. Připomínáme, že obecný konsensus vyplývá z účasti lidí na něm, nikoli navzdory této účasti. V politice jednotlivý volič jen vyjimečně určuje výsledek, jenže vítězství ve volbách je součtem individuálních aktů volby – mnoho částí konverzací, spojených dohromady produkuje celkový výsledek. Jedinec se počítá, ale význam jeho nebo její akce, může být pochopen pouze je-li vztažen k sociálním vztahům.

Otázka: Je tento pohled pro radikální konstruktivisty pozicí, které je třeba věřit a hlásit se k ní?

Odpověď: Kdyby to byli jiní lidé, nebo vyrůstali v jiné době a na jiném místě, nepochybně by radikální konstruktivisté shledali jiné věci působivějšími. Jenže stejné může být řečeno o obhájcích kteréhokoli přístupu, včetně objektivistického. Navíc to jak se teoretikům či terapeutům přihodilo, že přijali určitý úhel pohledu, neříká většinou nic o validitě a životaschopnosti tohoto pohledu. Alfred Adler (1968) podle všeho zdůraznil pořadí narození a sourozeneckou rivalitu, protože sám byl třetím dítětem v rozsáhlé rodině v neustálé rivalitě se starším bratrem. Také se říká, že jeho nápad zavést takové koncepty jako komplex méněcennosti či touhu po moci, vyrostly z jeho vlastních zkušeností jaké je to být malý a nést z raného dětství vážné následky křivice a zápalu plic (Rychlak 1981). Ovšem cena takové teoretické invence pro ostatní, musí být posuzována nezávisle na historických okolnostech narození a vzrůstu, které k ní Adlera přivedly.

Důležitost pravdomlupnosti

Otázka: Vaše předchozí tvrzení o “magii slov”, vás zjevně staví do ostrého protikladu s některými krátkými, strategickými a rodinnými terapeuty, kteří spoléhají na přeznačkování a jiné techniky reinterpretace, jimž zdá se radikální konstruktivismus oponuje. Není ale to, co zavrhuje jako “magii slov”, základem konstruktivistické praxe?

Odpověď: Z našeho pohledu někteří pracovníci vyhrotili význam pojmů jako přeznačkování či pozitivní konotace (viz Nichols a Schwartz, 1995) do krajnosti. Podceňují stabilitu konstruované reality a předpokládají, že je-li něco závislé na jazyku, je to nestabilní a může být libovolně změněno jiným označením. Cítí se oprávněni chyby označovat za ctnosti, selhání za úspěchy, sobectví za altruismus. Někteří terapeuté pro strategický účinek řeknou téměř cokoli. Kritici pak napadají takovéto ad hoc konceptualizace jako povrchní a manipulativní, jako nebezpečné splývání rolí terapeuta a kejklíře. (Bogdan 1984, 1986; Johnson 1986; Ridley a Tan 1986) Souhlasíme s nimi.

Například v případě zahrnujícím chronickou bolest (po automobilové nehodě) řekl terapeut svému klientovi, který se vzpíral vysvětlení, že jeho problém může mít psychologickou etiologii: “Možná chcete příliš mnoho; opravdu byste měl být na lůžku ... v nemocnici” (Shutty a Seras 1991 str. 638.) Terapeut předpokládal, že jeho myšlenka bude klientem zavržena protože přeci nechce být na starost druhým. Takové terapeutické vyjádření předstírá profesionální názor, není založeno na aktuálním zhodnocení pacientovy potřeby být v posteli, nebo potřeby nemocniční péče, a místo toho bylo vykalkulováno jen aby vyprovokovalo vzpouru. Klient však ve skutečnosti nerebeloval, nastoupil do nemocnice. Přes tento nečekaný posun v událostech, Shutty a Seras posuzují svůj trik jako úspěšný, protože klient si později zařídil propuštění a přeci jen začal domácí cvičební a rehabilitační program.

Dokonce, i když toto strategické (ale zjevně nepoctivé) terapeutické doporučení bylo v dlouhodobé perspektivě užitečné (příčemž je téměř nemožné to v komplexitě situace tvrdit), cena je pro ztrátu klientovy důvěry příliš vysoká, nehledě na nevyhnutelné náklady hospitalizace. Z hlediska klienta a zaměstnanců nemocnice, hospitalizace nepomohla a ze strany terapeuta byla nepatřičná. Zkušenosti tohoto druhu nejen podřívají klientovu víru ve výroky kteréhokoli pomáhajícího pracovníka, ale vážně ohrožují dobrou pověst těch, kteří chtějí přijímat konstruktivismus, aniž by byli označeni za podvodníky. Radikální konstruktivismus ve skutečnosti ani nehlásá ani nevyžaduje vzdát se konvenčního odlišení přesného popisu a svévolného výmyslu. Odvolává se na to, že jazyk je sociálně založená činnost a že kultura z dobrých a dostačujících důvodů vytvořila třídy diskursů a návody pro jazykové jednání. Stržení jazykových dohod nebo účelové matení jazykových kategorií může být hazard, a rutinní výsměch takovým pravidlům je nepochybně cesta k sociálnímu vyloučení a invalidizaci. Existují chvíle, kdy může být na místě rozbít společné kódy – ověřit jejich pevnost a

domáhat se reforem. Jenomže takové případy musí být pečlivě zváženými výjimkami, protože rychle přijímají označení “nepřijatelné”. Pro většinu terapeutických účelů je poctivost stále nejlepším způsobem. Dobrá terapie, konstruktivistická jako jiná, není verbálním žonglérstvím. Potřebuje být vystavena na solidních základech důvěry, spolehlivosti a pojmové jasnosti. Konstruktivisté mají možná obzvláštní zaujetí pro hledání původu a epistemologického postavení takových jazykových kategorií jako jsou fakta, postoje či fantazie, ale – protože rozumí jejich mocnosti – požívají u nich zvláštní péči a respekt.

Otázka: Co ale pak je myšleno “vynalézáním skutečnosti”, abych použil Watzlawickových slov (1984)?

Odpověď: Člověk nevytvoří něco jen tím, že to řekne. Nikdo nemůže létat bez křídel, jen tím, že to říká, ovšem člověk může vymyslet letadlo, jako to udělali bratři Wrightové, když o tom mluvili jako o možnosti. Jazyk je v tomto smyslu stejně volný a svázaný, stejně příčinou jako výsledkem. Spisovatel vytvoří nový příběh napsáním svých představ na papír, ale když to dělá nezbyvá mu, než použít především slova a významy, které byly vytvořeny dříve; jinak nikdo nebude rozumět o čem hovoří, a najít vydavatele bude ještě těžší. Každá inovace musí být zapojena do stávajících idiomů a konvencí. Jak píše Doherty (1991): “Nové může dýchat jen vzduch dostupný při vlastním narození”. Příběh může být nový, ale vzniká v rámci historicky determinovaných omezení formou a obsahem, je psán na souhrnném pozadí významů.

Podobně terapeut a klient rozvíjejí nové pravdy, ale jen když vycházejí z dosavadních pravd svých zkušeností. Ačkoli konstruktivismus tvrdí, že lidé nemají žádný přímý přístup k objektivní pravdě, to jim nijak nebrání sdílet navzájem své osobní a společenské perspektivy. Toto je vlastně přesně ten proces, který vytváří konstrukci okolního světa. Například nějaká žena může navštívit terapeuta, protože má nadváhu a je z toho nešťastná. Ačkoli dnešní standard lidského těla není posvátný a nikdo není nucen vést dlouhý život, ona pravděpodobně chce shodit několik kilo aby byla spokojená. Pohybuje se v určité době a místě – sociálním kontextu – a přesevzala si v tomto kontextu k něco, co nedodrží. Trápí se proto. Takové předsevzetí je v jazyce – nikoli v tuku – a je navázáno na širší společná témata. Proto spokojenost v životě vyžaduje být se sebou srovnáný, to znamená buď svůj svět přijmout, nebo přijmout jeho změnu.

Jak jsme poznamenali výše, vše co jedinec skutečně má, je jeho vlastní svět, a tak je lepší si jej udržovat v dobrém stavu. Objektivisté se domáhají toho luxusu, aby vše co dělají bylo diktováno vnější autoritou, ale radikální konstruktivisté rozpoznali, že konečnou autoritou jsou sami lidé. Jestliže člověk řekne, že by měl být hubenější, pak jsou taková slova zákonem v jeho světě dokud je nezmění pozdějším vyjádřením. Neexistuje lepší či horší cesta života, univerzu je to jedno, ta či ona. Soustava hodnot, která platí je ta, kterou si lidé vymyslili a souhlasně přijali. Nejsou-li si jisti vlastními měřítky, trpí osobními důsledky, které mohou být různé. Mnozí, kdo se rozhodli pro sebevraždu, tak učinili protože byli sebou

znechuceni. Christopher Morley, americký spisovatel tvrdí, že “existuje pouze jediný úspěch – být schopen strávit svůj život vlastním způsobem” a ačkoli se lidé mohou starat, co tomu řeknou sousedi, sami do svých sousedů projikují hodnoty, které berou vážně.

Člověk, který chce být hubenější, může vyprodukovat jakékoli množství výmluv a racionalizací, jako že dosažení nadváhy je výsledek odmítání v dětství. Takové řečnické triky a zůstanou řečnickými triky i kdyby byly pravdivé, nepřinášejí osobní spokojenost. V nejlepším případě na čas schladí. Výmluvy dokonce mohou agónii prodlužovat tím, že člověka činí slabším, místo aby jej posilovaly. Stejně jako ve francouzském přísloví: “kdo se omlouvá, ten se obviňuje”, či jak říká Szasz (1990): “Člověk který mluví jazykem omluv...prohrál polovinu bitvy o sebeúctu dříve než o ni vůbec začal bojovat” (str. 61).

V životě jsou lidé spokojeni přesně do té míry, do níž jsou sto uskutečnit své cíle jak si je definovali v jazyce, který používají. Takové definice se mění a posunují jak se lidé vyvíjejí (tj. většina dospělých už doopravdy neaspiruje na to být strojvedoucími, jak snili v klukovských letech), ale to hledání, které zůstává nenaplněné je hlavním zdrojem nespokojenosti a dezorientace v životě (Cummings, 1979). Z takové výhodné pozice mohou být symptomy jako úzkost či deprese nejlépe označeny jako “ztracené sny” (Efran, Germer a Lukens, 1986). Když je osobní cíl ve stavu neopravitelnosti, pojivové předivo spojující události se oslabuje či zničí. (podobnou poznámku viz Bergner, 1988, či Martins, 1974)

Součástí konstruktivistické terapie je vytvoření fóra, kde si klient může vyvolat či vyslovit svá sny a cíle, stejně jako najít takové podoby, v nichž by mohly být přiměřeně dodrženy a uskutečněny. Je také povzbuzován, aby přesněji vyjádřil cenu za trivializaci, odkládání nebo opuštění svých žádostí. Představy se mění a přesouvají podle potřeb, ale ignorace preferencí, které jsou ještě aktivní, nebo vymýšlení takových, které neodpovídají zkušenostem, je příliš drahou alternativou. Někdy klienti do terapie přicházejí hledat rychlou nápravu, stejně jako žena popsaná výše. Chtěli by být hubenější aniž by na tom zapracovali, nebo chtějí nezaslouženě prominout, že odložili práci ačkoli měla být udělána. Ovšem často pod těmito přáními doufají že jim někdo v jasných pojmech připomene, břímě, které přijali. Život je tak plný rozptýlení, že si lidé potřebují pravidelně připomínat, co řekli, že chtějí, takže buď změni své cíle, nebo je uspokojí. Jak každý ví, nedokončení práce je zatěžuje a dokončení uspokojuje. Takže existují případy, v nich takové ne-nesmyslné rady jako “jíst méně, cvičit více nebo přestaňte nás obtěžovat svými stížnostmi” mohou být větší podporou a ujištěním než záplava dobromyslných pozitivních konotací či přeznačkování. Konfrontace člověka s nestoudnou pravdou jeho vlastního zážitku je terapeutická strategie, s níž jsou konstruktivističtí terapeuté připraveni se identifikovat.

Stydlivost

Otázka: Můžete nám dát ještě jiný příklad čím se může lišit přístup radikálního konstruktivismu od jiných, lidem bližších přístupů?

Odpověď: Vezměme si problém stydlivosti Philips, 1991) ve kterém jsme nedávno dělali některé výzkumy. Objektivistický přístup v této aréně pozůstává obvykle z toho, že ostýchavé klienty cvičí, aby hráli chování a vzhled asertivních lidí a cvičí je, aby o sobě říkali takové věci, které obvykle říkají společenší lidé.

Stydliví lidé mají zkoušet seznam konverzačních témat, stejně jako vstřícná slova typu: “ovšem”, “podle toho”, “potom ještě”, “zajisté” – aby posílili plynulost konverzace. Takový přístup se snaží vybudovat společenskou průbojnost od základů, nebo chcete-li jinou metaforu, zvenku dovnitř. Předpoklad zní: naučí-li se člověk jednat asertivně vytváří asertivitu samotnou. Ovšem z hlediska naší zkušenosti je těžké, ne-li nemožné vyléčit stydlivost programy kognitivního a behaviorálního nácviku. Slova, gesta a přesvědčení nemohou být přeneseny z jedné osoby na jinou. Názory jsou zakotvené sociálně a nejsou připraveny k přenosu. Chovat se a mluvit jako společenský člověk, nepřináší zážitek jaké to je být společenský, stejně jako anglický akcent vyšších tříd neudělá z nikoho ani vyšší třídu ani Angličana. Angličan mluví tak, jak mluví protože žije jak žije, ale herec či podvodník kteří napodobují zvuky a manýry, tím nezískají stejný náhled, zkušenost či genetickou výbavu.

Skutečně, kdyby se sebejistota dala jednoduše vytvářet napodobováním, pak by úspěšní herci byli jen vyjímečně viděni v ordinacích psychoterapeutů s problémy trémy a nejistoty, jenže jsou a v zástupech. Sir Lawrence Olivier, jeden ze nejslavnějších a nejvyhlášenějších herců moderní doby, zažíval nejhlubší hrůzu, když se měl postavit tváří v tvář živému publiku. Později musel užívat zvláštní premedikaci, aby se mohl podívat do očí jinému herci, aby nepodlehл pokušení uprchnout v závodě na záchranu vlastního života. (viz Holden, 1988)

Pro vyváženost je třeba dodat, že dokonce i nejostýchavější osoby se mohou za vhodných okolností změnit v tygry například, když jednají se svými mladšími sourozenci, napomínají své vlastní děti, nebo bojují v kauze, která je jim přidělena. V takových případech předvádějí celý rejstřík nejlepších dovedností, slovních i výrazových těch, které se je asertivní cvičitelé pokoušejí naučit. Mluví plynule bez pomoci taháku vstřícných slov. Jak už jsme ukázali dříve, konstruktivisté takovou hlubokou nekonzistenci v chování od situace k situaci, berou velmi vážně. Zdá se, že máme více co dělat se změnami kontextu a významu, než se zobecnitelností či přenášením společenských či verbálních dovedností.

Ve světě chování, takové jednání, které je postaveno na divadelním předvádění, nepodložené významem je někdy nazýváno nápodobou. I v případě, je-li prováděno zručně výsledkem jsou, jak říká (Marowitz, 1961), velkolepé mělčiny. Podobně v programování počítačů, tak zvané expertní systémy, založené na papouškování rozhodnutí učiněných zkušenými odborníky, mohou začátečníka pozdvihnout jen na relativně jednoduchou úroveň jednání. Dál už jen samotná nápodoba nemůže nahradit zvnitřnělou zkušenost.

Motivovaný člověk, když tvrdě pracuje, může vyblýskat svůj projev provedením

kognitivně behaviorálních cviků. Bohužel ale jen vyjimečně mu to pomůže překročit neviditelný práh, oddělující jej od opravdové sebejistoty. Někdy se dokonce cítí po takovém tréninku ještě protivnější, protože předstírají něco, co nejsou. Vzpomínám na člověka, který cvičil a cvičil, ale jak asertivní trénink pokračoval, cítil se stále méně ochotný přistoupit při večeři k někomu u stolu a říci mu “nazdar”. Trenér mu řekl, že by neměl být tak vystrašený z neúspěchu. Dotyčný mu odpověděl, že není vystrašený z neúspěchu, ale z úspěchu. On ví, že i když perfektně zvládl rutinu představování (s příslušnými otevíracími frázemi a konverzačními gambity), někdo by si ho mohl splést s opravdu pohotovým jedincem. Ba co víc, jakákoli pozitivní odpověď, kterou dostane, bude posilovat pouze chování, které se naučil předvádět, nikoli jeho samotného. Jak jsme naznačili dříve, sebeuspokojení není pouze potěšení dané druhými, nebo jejich ocenění. Vyžaduje uspokojení se sebou, což je docela jiná podmínka. Ačkoli slovy německého filosofa Artura Schopenhauera “zaprodáváme tři čtvrtiny sebe, abychom byli jako druzí” očekávaná odměna – sebeuspokojení – zůstává těžko dosažitelná.

Z konstruktivistického hlediska ostýchaví lidé, kteří hledají pomoc, mají palčivou otázku. Chtějí něco vědět o tom, co jsou a co žijí. Naneštěstí lze v tréninku napodobování najít jen nepatrné množství relevantních odpovědí. Ostýchaví lidé už sami tolik předstírali! Předstírali, že se by se rádi účastnili společnosti, ale že jsou celí špatní ze ztřejsí zkoušky, nebo předstírají, že je víc baví počítač, než jít v sobotu na rande. Už nepotřebují přidávat další lži výmluv na hromadu těch, které již navršili.

Zcela jiný přístup, který jsme také kritizovali, “terapie upevňování rolí” George Kellyho, je ve větší shodě s konstruktivistickým pohledem a přeci nese některé vnější podobnosti s behaviorálními technikami. V jeho úpravě, je člověk vyzván hrát roli druhého jen krátkou dobu. Zde nejde o behaviorální nácvik, rozvoj dovedností nebo změny kognice. Cílem cvičení je následný proces osobnostního zkoumání. Klient tím získá nástroj k objevování mezilidských věcí z jiného, výhodnějšího úhlu pohledu – vytvořením toho, co Bateson nazval “dvojitý popis”. Kelly pečlivě navrhnul projevy, které lidé mohou zahrát, aniž by potlačili rysy odpovídající role. (Neimeyer a Feixas, 1990). Takže nenutil zamklé lidi být hlučnými. Místo toho doporučil, aby přijali označení “starostlivý” namísto váhavý nebo ustrašený. Navíc celé předstírání bylo časově omezeno a citlivě označeno. Když experiment skončil, nikdo v žádném případě nežádal, aby člověk změnil své chování nebo to čemu věří.

Konstruktivistický přístup k pomoci ostýchavým lidem nabízí příležitost prosadit v jejich vlastní konverzaci práva a privilegia na něž sami cítí, že mají právo. Ryzí důvěra pramení z vyjasněných oprávnění, nikoli z předvádění nacvičených triků. Příkladně klientka, která nebyla schopna odporovat matce v otázce návštěv rodiny (a řadě jiných rodinných povinností), se opakovaně cítila vina a musela se omlouvat že nenavštěvuje častěji. Bylo pro ni záhadou, že její chování je opakovaně kritizováno, ačkoli byla pozornější k matčiným přáním, než její sestry,

které pro rodinu nedělaly téměř nic.

V rozhovoru s terapeutem, nakonec explicitně vyjádřila, co bylo implicitní jejímu chování, že totiž zaujala místo “hodné dcery”, vymezila si jako svůj životní úkol “být hodnou dcerou za každou cenu”. K tomu více méně automaticky čekala, že bude-li se držet matčiných přání a očekávání, dosáhne matčina ocenění. Jenže její matka nikdy nevyžadovala, aby byla hodná a neodměňovala ji, když hodná byla, a daleko více uznávala sestry, které “se nestaraly”.

Mimo rozhovor s konstruktivistickým terapeutem, sama přišla na to, že ona a ne její matka, zavedla, že má být hodnou dcerou a že ačkoli se jí určitě daří vytrvat v této roli, nikdo jí za to není nijak vděčný. Plnila svůj vlastní závazek. Dokázala si pak pro sebe vytvořit jiné role, protože ani matka, ani nikdo jiný na světě, jí nemůže diktovat jak správně být v rodině. K tomu je třeba dodat, že kritika, za to že se snažila být hodná, není ani spravedlivá ani nespravedlivá. Pro konstruktivisty svět není nikdy spravedlivý. Spravedlnost je pojetí, kterého se my lidé dovoláváme, chceme-li dosáhnout pochopení, upevnit teritoria, získat podporu pro své důvody a potrestat oponenta. V tomto smyslu je to vždy politický trik.

Diskuse vyjasnila klientce, kde kdo stojí. Rozpoznáním vlastního vkladu do rozhodnutí být hodná, našla více síly osvobodit se od břemena, které ji samotnou učinilo bezmocnou obětí matčiných přání. Takový kontext snímá děs ze vztahu s matkou. Otevírá nová pole možností včetně toho vzít si “dovolenou” z účasti na rodinných událostech, dokonce i kdyby ostatní byli zaskočení. Také to učinilo návštěvy rodiny příjemnější, protože pouhé vědomí, že člověk má právo říci ne, dovoluje pravé osvojení schopnosti říci ano a také to tak myslet. (Szasz, 1990)

Mluvení je pro lidské bytosti totéž, co pro šimpanze vzájemné upravování, potvrzuje roli člověka v společenském uspořádání a současně podporuje udržování tohoto řádu. V terapii, jisté formě vzájemného opečovávání, má člověk příležitost blíže se podívat na nejasnost rolí, kterými se souží a porozumět způsobům, kterými se vytvářejí interpersonální léčky. Terapeut klientovi asistuje tím, že pozorně naslouchá jeho jazykovým vyjádřením a tím, že mu je podává zpět. Dovolte nám malý příklad.

Klient říká, že si není jist, zda jej jeho práce uspokojuje. Terapeut odpovídá, “Mohu vám říci, že neuspokojuje.”

“Jak to víte?”

“Právě jste to řekl.”

“Řekl jsem ‘nejsem si jistý’.”

“Tak dobře, jste spokojený?”

“Ne! Ale můj problém je, že nevím, co by se mi líbilo víc, kdybych tu práci nechal.”

“To je docela jiná otázka.”

Dokonce i v tak krátkém útržku rozhovoru, se stalo něco důležitého: jedna otázka se vytratila (byla vyjasněna) a jiná, závažnější ji nahradila. Později se v tom samém sezení klient a terapeut shodli, že bývá časté vědět “co ne”, dokonce i když nebývá jasné oč jde. Malíř vám normálně řekne, že jeho olej není dokončen, ačkoli

možná ještě neví, jak bude vypadat hotový, nebo jak dlouho bude trvat jeho dokončení. Je samozřejmě těžké přemítat nad změnou zaměstnání, když vám není jasné, jaké by to další mělo být, zvláště máte-li živit rodinu. Ba co víc, když jsou lidé plni obav, zpomalují běh událostí tím, že jsou “zmatení”. Ovšem je možné si to vyjasnit, přijmout strach a odložit přijetí nákladných a zbrklých činů. To je projev odpovědnosti, protože do rozhodování jsou zapojeny všechny podmínky a zaujímají své patřičné místo. řeč a osobní odpovědnost nevyhnutelně jdou ruku v ruce.

Otázka: Jak konstruktivističtí terapeuté vědí, kdy pracovat na úryvku dialogu, jako v předcházejícím příkladu a kdy na širších tématech a vzorcích?

Odpověď: Obvykle konstruktivisté propojují letmé útržky rozhovoru s širšími tématy, která objasňují. Každá momentální nejasnost zrcadlí širší nerozřešenou otázku. Ale podívejme se na komplexnější příklad a zaměříme se tentokrát na širší obzor než na část rozhovoru.

Manželka si stěžuje, že její muž, s nímž nežije, promrhal čas jejich společné terapie. Místo podrobného popisu událostí týdne, měl podle ní mluvit o tom, jak zamýšlí zlepšit jejich vztah. Manžel, který zoufale chce svou ženu zpět domů se pokoušel o vstřícnost přehledem osobních změn, které plánuje. Ženu to nezaujalo, naopak se zdálo, že je ještě nevrlejší, když pokračoval, ačkoli se zjevně snažil přizpůsobit, co mohl. Paradoxně, jak později poukázal terapeut, se odmítnutím její žádosti mohly její pocity dramaticky vyjasnit. Nakonec se neubránila úsměvu nad terapeutovým vyjádřením, že “byl až příliš vstřícný”.

Jedním z jejích hlavních zklamání bylo, že “silný” manžel, kterého si myslela, že si bere a k němuž doufala patřit, se změnil na Kašpara Bábovku, brzy po začátku jejich soužití. Stal se už jako hodně mladý úspěšným obchodníkem, což byl jeden z jevů, které ji přitahovaly. Jenomže od té doby, co se rozhodl vrátit se do školy aby si zvýšil odbornost, správná rada nahradila školní lavice. Navíc se začal doma chovat jinak, dovolil, aby věděla jak hluboce ji miluje a jak moc ji potřebuje, aby byl spokojený. Například když odjela navštívit své příbuzné, přicházel na něj smutek a opakovaně jí dlouze telefonoval.

Ironií bylo, že čím více se snažil ji potěšit, tím napjatější byl jejich vztah. Ona měla tajné (a nereflektované) přání být jeho “dcerou”, když spolu chodili. Jenže po sňatku se ocitala stále víc v pozici jeho matky. Místo aby si mohla být závislá na něm, začal být on neodbytně závislý na ní. Jak její zájem o něj klesal, stával se stále větším chudákem a prosebníkem, podporujícím nešťastný kolotoč.

Tato žena, jako mnoho jiných lidí zakouší lásku a přání jako neslučitelné: láska znamená naplnění a otevřenost, zatímco přání je spojeno s naléháním a doprošováním. V pojmech takové zkušenosti, člověk nemůže milovat (nebo být milován) tím, kdo si jej žádá. Navíc, čím naléhavější je potřeba, tím méně je příležitostí k tomu, aby se láska projevila spontánně (Smothermon, 1979). Jen pro málo lidí je přitažlivé být s osobou, která se strachy zhroutí v okamžiku, kdy na pár kroků odejdou.

Kontext je pro práci konstruktivisty nejdůležitější. Jednou volala paní, zda pracujeme se “závislými”. Existuje mnoho odpovědí na takovou otázku. V tomto případě terapeut odpověděl: “Ne já pracuji s lidmi. Někteří z nich si o sobě myslí, že jsou na něčem závislí.” To byl začátek vyjasňování, v němž potenciálně znevýhodňující označení bylo vyňato a zkoumáno a nikoli automaticky přijato. Tím, že si přivlastní řadu označení, která činí život těžším, se klienti znevýhodňují. Je na místě, aby terapeut učinil krok stranou, vyhnul se lákadlům takových označení a odmítl je podporovat coby řídicí principy. Závislosti např. můžeme rozumět jako tomu, co představuje pohodlné opakování řešení, které už jednou člověku zachránilo kůži. V tomto smyslu je každý “závislým” (Maturana a Varela, 1987). Člověk “pije moc” vždy jen z pohledu někoho jiného (Efran a Heffner, 1991; Efran et al., 1987). Nepochybně i člověk sám může mít podobný názor druhý den ráno, protože dochází k změně kontextu. Jenomže závislost neznamena nevyhnutelně zničení mechaniky organismu, a potřebu její opravy. Pro konstruktivisty jsou řešení složitostí s nimiž se organismus setkává, dokonale legitimní, dokonce i když jsou z jiné perspektivy nevýhodná. Například jsme nedávno mluvili s člověkem, který si o sobě myslel, že má několik hracích závislostí. Byl znepokojen obavou, že přijde o všechny peníze. Myslel si, že gambling je příznakem něčeho objektivně vadného v jeho vlastním systému. Ukázali jsme mu, že gambling jako esenci života. Hraje člověk, který přechází ulici nebo, který mění zaměstnání či si objednává Césarův salát v restauraci. Hraní není proces vyžadující hráčská zařízení a odehrávající se na stole rulety. Na druhé straně, uvnitř i mimo kasina, je užitečné zkoumat vyhlídky. Některé hry stojí víc než jiné a výhry jsou v nich zřídkaější obtížněji dosažitelné. To nás kruhem přivádí zpět k těm osobním projektům, do nichž se radikální konstruktivisté pouštějí nejraději – pomoc člověku zformovat a vyjasnit jeho životní otázky tak, aby mohly být uspokojivě zodpovězeny s minimem nejasností a lidské trýzně.

Shrnutí

Otázka: Možná by bylo užitečné shrnout některé hlavní body týkající se radikálně konstruktivistických stanovisek, která zazněla v této diskusi. Které základní výroky odlišují tento přístup k terapii od jiných?

Odpověď: Za prvé jazyk je nepochybně středobodem psychoterapie protože je to oblast v níž problémy vznikají a v níž přetrvávají. Ovšem jazyk nebereme jako “nějaké povídání”. Je to způsob společné koordinace, která je umožněna podporou emocionálního aparátu těla a okolností v nich lidé společně žijí. Konstruktivní terapie je určitě způsobem konverzace, ale není omezena na čistě verbální či hypotetické oblasti, zahrnuje následné jednání.

Za druhé, lidský svět může být konstruován v jazyce, ale tyto jazykové konstrukce obsahují takové sociální reality jako je chudoba, zneužití, nemoci či nerovnost. Příroda nedbá co lidé dělají se svými životy, to lidé dbají. V konzultacích s

druhými lidé společně určují svá vlastní měřítka úspěchu a selhání, štěstí a strádání. Psychoterapie není určena k záchraně ekonomiky nebo hledání léku proti rakovině, je to prostor k vyjasnění místa jedince v sociální ekologii a k objevování cest, jak být výkonný člen rodiny, užitečný občan, a spokojený člověk.

Říci, že problémy existují v soustavě jazyka je neoznačuje za triviální či chimérické. Uspokojení v životě vyžaduje, aby člověk jasně vyjadřoval kdo je a kam směřuje. Přetvářka v takových věcech může být výhodná, ale brání dosažení sebenaplnění. I když lze obalamutit druhé, nelze obalamutit sebe. V tomto smyslu podvodník vede docela vyrovnaný život, protože jsou mu jasné lži, které říká a rizika, která nesou. Bere na sebe plnou odpovědnost za cestu, kterou se vydal. To je víc, než mohou mnozí lidé říci o vlastních životních zážitcích, které si přivodili. Pro konstruktivisty je osobní spokojenost funkcí dodržení daného slova a nikoli nevyhnutelně uskutečňování konvenční morálky nebo žití objektivně nezměnitelných okolností.

Radikální konstruktivisté netrvají na tom, že jejich pohled je objektivně správný ani na tom, že o to, v běžném slova smyslu, usilují. Vědí, že konstruktivismus je přitahuje pro to jací jsou a na jaké jsou úrovni vývoje. Jako kterýkoli jiný přístup (včetně objektivismu), i konstruktivismus se odvozuje od způsobů interakcí v tomto historickém čase. Tím, že se dostal do pozornosti člověka, se radikální konstruktivismus stal legitimním a potenciálně užitečným i kdyby byl vybrán pro důvody spíše historické než svobodnou vůli či racionální rozhodnutí.

Lidé nemohou jednostranně určovat své osudy, jsou zasazení v obojím, ekologii přírody i sociální komunitě. Nemohou si myslet ani dělat cokoli, co se jim zachce; jejich chování je odrazem široce rozvinuté konverzace. Komunita se rozvíjí právě účastí jedinců, nikoli jí navzdory. Každý, včetně terapeuta má právo na své preference a právo pracovat na ustavení určitých hodnot a přístupů. Ve světě bez objektivních pravd, mají všichni lidé jen jeden druhého a právě vynález sociální dovoluje společně ustavit co platí.

Problémy vznikají díky společnému rozlišování, ale jakmile jsou rozlišeny, nelze je nechat zmizet verbálně kejklířským trikem. Radikální konstruktivisté se nesnaží dávat klientům formulkovité a vmlouvavé reinterpretace jejich věcí, aby se cítili lépe. Spíše se zajímají o to jak pomoci klientovi vyjasnit si nejasnosti soužití a konflikty požadavků na jeho jednání, které vycházejí z mnohosti společenských členství. Jako konstruktivní terapeuté klienty zveme, aby si urovnali teritoriální pochybnosti k vlastní spokojenosti.

Staráme se o klienty v kontextu dotazování, nestaráme se o technologie přecvičování konkrétních dovedností nebo pozměňování dílčích poznatků. Konstruktivismus není důvod pro či proti určité metodě či strategii. Vytváří rámec v němž platí, že lidé jsou plně odpovědní za to jak si odpovídají na své otázky a kde smysluplné existence nelze dosáhnout žádným jiným způsobem.

konec