

Ivan Úlehla

Všechno, co o systemice opravdu potřebuju znát, jsem se sice nenaučil ve školce, ale v mnohém je to tak prosté, jako by to ze školky bylo. Během posledních asi 25 let se mi tenhle styl uvažování a práce s klienty stal vlastní. V naivních začátcích a prvotním nadšení jsme začali už od roku 1990 systemiku učit. Když jsme začínali první, ještě krátké programy, přiznávám, že jsem tehdy řekl účastníkům úplně všechno, co jsem o systemice věděl.

Postupně jsem objevoval jednoduchost a krásu systemického přístupu i jeho místo v proudu konstruktivistických, postmoderních souvislostí. A postupně vznikaly výcvik Umění pomáhat podle stejnojmenné knížky a později 750 hodinový psychoterapeutický výcvik Umění terapie s akreditací ČPS ČLS JEP. Před deseti lety skončil jeho první běh, tehdy ještě pod hlavičkou ISZ. Od té doby bylo otevřeno dalších 12 běhů. Po celou historii jsme výcviky vždy vedli dva lektori, jen jsme přitom nehráli rodičovské role.

Lidé, kteří se do našich výcviků hlásí, uvádějí, že při výběru mezi mnoha dalšími nabídkami pro ně významné byly i dva osobní důvody: doporučení od známého a příslib, že není účelem veřejně se štourat v hlubinách osobních a soukromých věcí. Přitom, že sebezkušenost je samozřejmou součástí výcviku, považujeme účastníky výcviku za kompetentní sami rozhodnout, do čeho se přitom pustí. Navíc mají příležitost projít dlouhodobou tréninkovou terapií v pevně stanovené trojici - "klient-terapeut-reflektující pozorovatel", přičemž obsah práce v této skupince je neveřejný.

Práce ve větších skupinkách i celém plénu skýtá prostor pro nácvik postupů a způsobů jednání s klienty. Přitom se soustředujeme nejen na individuální, ale také na terapii párovou a rodinou systemickou terapii.

Výcvik stavíme na výukové tezi – learning by doing – učit se praxí. Od počátku vedeme účastníky k aktivní práci s klienty. Zkušenosti z této práce včetně jejích videonahrávek tvoří materiál, na němž se všichni společně učí, rozvíjejí alternativní možnosti a odnaučují se dělat hlouposti.

Účastnice výcviku komentuje: „Výcvik mi přinesl i nové techniky práce. Asi nejzásadnější pro mne byl přínos videonahrávek, právě díky nim je možnost návratu v terapii, hledání možností, které bez nahrávky již nenajdu a které mohou být pro následnou terapii velmi důležité. Zpočátku jsem byla poměrně velký odpůrce nahrávek, je to přeci zásah do klientova soukromí, většina klientů se vyděsila, když jsem se o kameře jen zmínila. Až postupem času jsem začala vnímat výhody nahrávek, právě tu možnost vrátit se v terapii o krok zpět a zamýšlet se nad něčím, co mi v terapii uniklo.“

Teoretický základ vychází z filosofie radikálního konstruktivismu a jeho implikací pro obecnou teorii pomáhání stejně jako pro klinickou teorii systemické terapie.

Chlubíme se důrazem na přímé propojení filosofických východisek s konkrétními postupy terapie. Jiná účastnice: „Z počátečního nadšení, jakým je systemika ohromujícím myšlenkovým systémem, jsem brzy zjistila, že teorie je jedna věc a praxe druhá. A že pravidelné praktikování, ke kterému nás lektori tlačili (díky jim za to), má své velké

opodstatnění. Protože teprve tam se mnohé ukázalo."

Upřednostňujeme výcvikovou skupinu složenou z různých profesních zaměření a resortů, různého věku a pokud možno i pohlaví (což se moc nedaří) v celkovém počtu minimálně 12 osob, maximálně 21. Pestrost složení zvyšuje příležitosti podívat se na terapii různými očima. Respekt, užitek a krása jsou díky Kurtu Ludewigovi i naše motto, jak při práci s klienty, tak při výuce i supervizi.

Psychoterapii přitom bereme v nejlepším slova smyslu jako řemeslo, kterému se lze vyučit. A aby byl terapeut dobrý řemeslník, musí se hodně naučit o tom, jak sám se sebou v terapii zacházet, aby mu šlo vytvářet podněcující pracovní prostředí, připojovat se ke klientovi, orientovat jej na pozitivní. Vlastně učíme toho víc o terapeutech než o klientech a ono se to pak zúročí: „Naučil jsem se být optimistou a více důvěřovat klientovi a jeho vlastním zdrojům. Bylo pro mne důležité najít terapeutickou sebedůvěru a sebedoporu ať je to pražský výtah, nebo otázka proč to dělám, když nemusím?. „Naučil jsem se učit" od ostatních výcvikových kolegů a inspirovat se jejich úvahami."

Ve výcviku nehrajeme na resortismus, připravujeme lidi na kvalitní terapeutickou práci s klienty i pacienty ve zdravotnictví i mimo ně. A kolegyně lékařka napsala: „V průběhu výcviku jsem absorbovala mnoho nových jak teoretických tak praktických znalostí a dovedností. Přiznám se, že zprvu bylo vše pro mě velmi náročné a ne zrovna jednoduché ve smyslu změny mého nazírání na „nemoc" z jiného úhlu pohledu než podle biomedicínského modelu. Byla to však pro mě velká výzva a výzvy mám ráda. Pozvolna se můj pohled měnil. Co mě z výcviku oslovilo nejvíc byl a je právě pohled na jednotlivce jako „experta" na svůj život a tím, dle mého názoru, i na svoji nemoc. Změnou pohledu se měnilo i moje vnímání pacientů."

Zdeněk Macek

V letech 1989 – 1990 vedli lektoři z hamburského Institutu pro systemická studia Kurt Ludewig, Rosemarie Schwarz, Ulrich Hausa a Ulrich Wilken v Praze první výcvik v systemickém přístupu.

Na jeho zkušenostech postupně vyrůstal – původně sto a později třísethodinový – program "Výcvik v systemickém přístupu ke klientům, pomáhání a vlastní profesionální roli". U jeho zrodu stáli Vratislav Strnad a Ivan Úlehla.

Komplexní psychoterapeutický výcvik Umění terapie, který dnes nabízíme adeptům psychoterapeutické profese je volným pokračováním tohoto výcviku, kdy postupně přibývala teoretická témata, prostor pro sebezkušenost a supervize. V dnešní podobě má výcvik 4 - 6 třídních setkání ročně v průběhu 5 let. V jednotlivých setkáních se prolínají teoretické, metodologické a praktické bloky.

Výcviková supervize je oddělena časově i personálně a je zahájena v druhé polovině výcviku. Supervizní je každé třetí setkání a vedou ho dva supervizoři, kteří nejsou lektory výcviku.

Za 15 let, co výcviky lektoruji, vnímám jasný posun od výcviku coby vstupenky do elitního klubu "zasvěcených" k výcviku jako základní kvalifikační výzbroji, po které sahají lidé v

oboru začínající a často ještě studenti. Vědí, že škola je na praxi připraví spíše méně než více a investují čas, energii a nemalé peníze do dalšího vzdělávání. Já jsem v jejich věku takhle zralý rozhodně nebyl. Že jsou málo zkušení, je jiná věc. Proto také neuznávám vysoký práh a odmítání zájemců o výcvik s tím, že je adept nezralý. Kdyby byl zralý, tak nemusí do výcviku.

Při výběru účastníků se soustředíme na motivaci, možnosti praxe či stáží, osobní a rodinnou situaci a samozřejmě posuzujeme, zda dotyčný nepotřebuje spíše psychoterapii, než psychoterapeutický výcvik.

Výcvik pojmáme jako vzdělávání zdravých dospělých. To znamená, že výcvikové skupiny nejsou ani pseudopacientské ani pseudoterapeutické. Nevěříme tezím o nutnosti vlastního klientského zážitku coby nezbytného předpokladu pro provádění kvalitní terapie. Ceníme si toho, že naši účastníci mohou po výcvikovém setkání přijít do práce (nebo domů) a fungovat. Že se mohou soustředit na své klienty a nemusí se ještě týden po výcviku "dávat dohromady".

Když jsem byl k práci v ISZ (tehdy Institut pro systemickou zkušenost) přizván, učarovalo mi, jaký důraz byl kladen na transparentnost terapeutického procesu. Víra v to, že když klienti "vidí" do terapeutické kuchyně, terapeutický účinek se posiluje a nikoli oslabuje, byla základem naší společné praxe a zůstává jedním z hlavních atributů naší práce dodnes.

Proto účastníky výcviku učíme, že nejlepším základem terapeutického efektu je vytvořit dostatek bezpečí pro otevřený dialog všech zúčastněných. Nabízíme jim takové pojetí psychoterapie, kdy není třeba se během sezení trápit s negativními myšlenkami o klientech a poté, co klienti odejdou se "vyventilovat". Učíme naše účastníky přemýšlet nahlas, vyslovovat své domněnky, předpoklady, pozorování. Učíme je, že jejich nápady jsou dobré a jde o to, jak je využít ve prospěch klientů. Učíme je, že jde daleko více o to "jak a kdy" než "co". A hlavně je učíme dovednosti opravdu naslouchat tomu, co nám klienti chtějí sdělit.

To všechno jsou pro pomáhající profesionály složité disciplíny a často se musí hodně věcí odnaučit, než je zvládnou.

Za těch 14 let, kdy výcvik Umění terapie existuje, jsme sami prošli mnoha omyly, selháními a udělali jsme spoustu chyb. Zároveň zažíváme během výcviku hodně radostí, malých i velkých "objevů" a spoustu legrace.

Úlehla, Macek

Výcviky dnes učíme se Zuzanou Kocábovou a Olgou Kunertovou, jako externí lektori a supervizoři se na výcviku podílejí Lenka Šimková a Richard Zajíc. {text2mod}

Mgr. Zdeněk Macek

Publikováno v SOFTforum 23. září 2014