

Systemická sebezkušenost

Výcvik v systemické terapii koncipujeme tak, aby sebezkušenost budoucího terapeuta byla nejen klientská.

Výcviky psychoterapie nejsou a nemají být terapií účastníků. Na druhou stranu se v nich pěstuje něco čemu říkáme jakoterapie. Standardně s cílem zprostředkovat adeptům sebezkušenost, přesněji zkušenost s rolí klienta.

Slovníkově sebezkušenost znamená spojení prožitku s jeho reflexí. Tradicí je ve výcvicích sebezkušenosti přisouzena i forma dynamicky orientované skupinové jakoterapie. Adepti se při ní učí na jedné straně o svých reflexích prožitků hovořit, na druhé straně si všímat, co to s nimi dělá, tedy jak těmi adepty, tak s těmi prožitky.

V systemickém výcviku jsme opustili tuto formu. Adeptům samozřejmě dopřáváme zkušenost s rolí klienta. Každý prožije mnoho hodin coby klient výcvikové systemické jakoterapie. Chápeme ji jako sebezkušenost prvního řádu. Tedy základní, výchozí a neopominutelnou. V systemickém výcviku je adeptům dostupná v různých výcvikových příležitostech. Zároveň podporujeme adepty, aby aktivně využívali příležitost ke klientské zkušenosti i mimo výcvik. Mohou si tedy dopřát nejen jakoterapii, ale skutečnou terapii, snadno a leckde. Přitom nelpíme na tom, aby to byla terapie systemická. Naopak klientská zkušenost s jinými přístupy přináší z našeho hlediska velmi užitečná srovnání.

Jakkoli je sebezkušenost prvního řádu neopominutelná, zdaleka podle nás nestačí ji pouze prožít. Bez následné reflexe, chcete-li zpracování, zvědomění, vytěžení, neznamena pro rozvoj odbornosti adepta moc víc než zajímavý zážitek. Vedle sebezkušenosti prvního řádu klademe důraz na sebezkušenost druhého řádu. Tedy reflexi prožitku odborníka. A to v roli terapeuta jako experta na systemickou práci i pozorovatele vlastní práce. Tedy sebereflexi role terapeuta a na tuto reflexi napojené dovednosti jejího využití k podpoře probíhajícího terapeutického procesu. Sebezkušenost druhého řádu považujeme za klíčovou součást přípravy psychoterapeuta již a právě během výcviku. Pracujeme s fenomény do značné míry podobnými konceptu práce s protipřenosem. Nepoužíváme však termín protipřenos protože patří do diskurzu psychoanalýzy, kam také patří jeho definice. Velmi zjednodušeně řečeno se zabýváme tím, co se v terapeutovi během konzultace odehrává, co mu jde hlavou, kam ho to táhne, jak mu je atd.,

Příkladem může být práce v pevně stanovených trojicích. Během třídenního výcviku má každá trojice každý den k dispozici hodinu samostatné jakoterapie. V dohodnutých dyádách terapeut klient (plus pozorovatel), které trvají po celou dobu výcviku. Během jednoho setkání však rotují v rolích klienta, terapeuta a pozorovatele. Po každé hodině jejich samostatné práce se společně se svým lektorem věnují nikoli probíranému terapeutickému tématu, ale použité metodice, prožitkům v jednotlivých rolích, jejich střídání, zkušenosti s vlastním vývojem v průběhu pěti let výcviku. Reflektování těchto zkušeností, reflektování rozdílů, změn a poznání, je ohňostroj sebezkušeností.

Máme k tomu vlastní epistemologii, metodologii a jde o integrální součást výcviku. Dokonce si troufáme sebereflexi terapeuta a jeho práci s ní označovat za základ metody systemické terapie.

Ivan Úlehla 28.6.2018