

O smyslu intervenování

aneb

Příroda a Bůh z pohledu systemického terapeuta

Vratislav Strnad, ISZ-MC Praha
Červenec 2008

*„Proč jsi utrhala křídla (=chmýří) tomu poletujícímu semínku?“, ptám se pětileté dívky v doprovodu její maminky. „Protože jsem chtěla“, odpovídá bez rozmýšlení.
„A proč jsi zašlápla toho mravence?“, ptám se jindy zase, v doprovodu její maminky a mé přítelkyně. „Protože jsem chtěla, bála jsem se. Velcí červení mravenci jsou nebezpeční, říkala kamarádka ve školce.“ „Ale tento je černý a maličký“, namítám. „Není“, ona na to, po chvíli. (Slapy a Sirakusa, léto 2008)*

Ústředním problémem, jenž bude v budoucnu stát v centru kulturní práce a na jehož vyřešení bude záležet vše – nejen blahobyt či nouze, nýbrž život či zkáza lidstva – je moc. Nepůjde již o její stupňování – to probíhá samočinně – nýbrž o její ovládnutí, o její správné užití... nesprávné užívání moci se zatím stává pravidlem. (R.Guardini, 1950, s.72)

Úvodem

Pokouším se ve zkratce a poměrně riskantně – v nároku na porozumění - popsat komplexitu procesů, které jsou ve hře v „dosti dobré“ psychoterapii, v níž jde na rozdíl od medicíny o poněkud víc, smím-li se tak rouhat. Nejde totiž o život a přežití, o koloběh života a smrti, ale o kvalitu života. Zkrátka o to, proč to všechno – včetně koloběhu - vůbec je.

(Drtivá většina klientů psychoterapie – ne všichni ovšem! - může žít i bez ní, což se nedá říci o radikálně neřešené apendicitidě.) Post mortem omne animi „felici“ sunt...k čemu pak psychoterapie?

Co je příroda a co je mimo ni?

Zvykli jsme si oddělovat přírodu (a přírodní fyzikálně chemické a biologické procesy) od lidské kultury a vůle. Znamé je dilema všech rodičů a vychovatelů při doprovázení dětí – příroda (dědičnost) versus výchova. Jak příroda, tak i dědičnost jsou přitom opředeny mnohými mýty – osobně si myslím, dosud o nich mnoho nevíme. K základu mýtu o přírodě patří, že je nelidská a nezná slitování. Lidé se svojí velkolepou civilizací jako by stále podléhali strachu předků – z těch neznámých zvuků pralesa a jevů na obloze. Vůči přírodě jsme stále v postoji jakéhosi distancovaného nepřátelství a staré nedůvěry. Přes všechno co víme globálně, přírodu neustále dobýváme, aniž bychom s ní spolupracovali, soužívali s ní. Přece však, je mnoho důkazů o tom, že kultura vztahu člověka k přírodě se v posledních desetiletích skutečně mění a staré nepřátelství člověka s přírodou se mění postojem sebeironie, umožňující otázky, od počátku novověku neslýchané. A současně novou metodologii výzkumů.

Zvířata, zejména pak primáti a mezi nimi nám nejbližší šimpanzi, jsou spojujícím článkem mezi královstvím přírody a světem lidí. Poslední dobou padají kulturní bariéry předsudků, že zvířata nemohou myslet a cítit a že – nemohou užívat znakové řeči. Příležitostné zabijácké sklony šimpanzů, studované v poslední době ve střední Africe, činí propojení člověka s přírodou zcela konkrétním. (O schopnosti šimpanzů mít i 50 let trvající přátelské vazby a v sexu být schopni misionářské face to face polohy nemluvě.) G. Bateson učinil od dob Aristotela velkolepý krok pohlédnout na člověka a přírodu jako na jeden sebeorganizující se celek, jehož všechny motivy jsou podřízeny právě principům sebeorganizace, mimo dobro a zlo. Žel, na Batesona jsme příliš brzy zapomněli, protože naše morální předsudky jsou zdá se silnější.

Vypadá to, že jako lidé – jsme součástí přírody, jsme přírodou. Přírodou jsou i naše předsudky a zvyky, naše morálka, ne nepodobná již známým podstatným obrysům morálky šimpanzů. Přírodou jsou i naše kulturní normy, pomáhající instituce a postoje lidí v nich působících. Přírodou je i psychoterapie, ta reagující zde a nyní na zde a nyní se vynořující podněty.

Komplexita a singularita

Naskýtá se otázka, zda je vůbec něco, co přírodou není? Upřednostňuji pohled na tuto otázku z hlediska komplexity a singularity. Bateson mi při tom velmi pomáhá. Zdá se, že příroda existuje v evoluci, tedy v postupných krocích. Vystoupit nad tento klopotný, jakož i velkolepý lineární sled událostí jdoucích po sobě, v interakci s událostmi jinými a s událostmi jiného řádu komplexity (též v individuální historii!) – je úkol hodný Boha. Přece však, *právě tuto troufalost potřebujeme, chceme-li pojem intervence naplnit smyslem – aniž bychom se chtěli dostat do poměrně nevýhodné konkurence s přírodními procesy*. Povýšit se nad přírodu (aniž bychom ji chtěli a měli nutně podmanit, tedy prvotně destruovat jako malé dítě ve snaze něco mít, mít pod svou kontrolou) znamená vlastně – zrychlit lineární běh událostí v dramatické zkratce, jejíž dopad bude v krátké době srovnatelný s efektem evoluce přírody. *Zrychlit čas*. Pro mě to v návaznosti na Batesona znamená – dosáhnout systémového vědění. Tedy „povšimnout si“, „uvidět“, jak jednotlivé akce (jednání či myšlení) přes svou protikladnost naplňují jediný cíl. „Myslet ve vzorcích, které spojují!“ (Mimoходом, toto motto zvolil Petr Boš v r. 1987 pro uspořádání první mezinárodní konference rodinné terapie v Čechách, jíž vděčíme za rozvoj rodinné a systemické terapie v Čechách dodnes.) Pro intervenci však potřebujeme nejen systémové vědění, ale i troufalost. Jinými slovy – mít dobrý důvod pro to, že neponecháme věci dále plynout ve svém rytmu (v případě klientů, v rytmu utrpení). A konečně - mít po ruce řemeslo, věci, které jsme započali, také dokončit.

Klasická případová ilustrace:

V rodinné a párové terapii jsme sváděni k tomu vnímat problémy i žádosti jednotlivých osob jako od sebe oddělené a svébytné (též ve snaze dopřát osobám jejich svébytnost), protože se tak tváří. Muž nechce být obtěžován nároky své ženy na intenzivnější emocionální soužití s porozuměním, protože je vnímá jako neukojitelné. Cítí se být pořád na tapetě a proto uniká s pocitem oprávnění. Žena se nechce spokojit s tím, že „toto má být všechno“. Cítí, že pro soužití vykonala a obětovala už dost a manžel to nechce nebo neumí vidět. Stupňuje svou naléhavost. „Systémové vědění“ by nás např. mohlo vést k tomu, že oba chtějí to samé: dostat za své snahy konečně uznání a lásku. Mužovo unikání je stejným trváním na požadavku uznání a lásky, jako manželčina aktivní snaha, přenášená v nárocích i na terapeuta. Je to příklad „vzorce, který spojuje“. Absolutně. To ale nestačí. S manželi třeba propracovat, že manželova úniková pasivita je druhem aktivity (neschopnosti představit si, že manželka vlastně nenaléhá) a manželčina zanícená aktivita druhem pasivity (neschopnosti přestavit si, že manžel vlastně neuniká).

Co se děje v párové a rodinné terapii, je jenom očividnějším a dramatičtějším případem toho, co se děje v terapii jedinců!

Co je intervence?

Cílem intervence je nepochybně vyvolat změnu, a to způsobem revolučním. Naproti tomu, evoluční změna jako dlouhodobější proces nebývá vnímána jako důsledek jednotlivých intervencí. V systemické terapii mluvíme v této souvislosti především o změně preferencí – vnímání, hodnocení, a především – myšlení koncentrovaném v předpokladech. Předpoklady totiž tvoří rámce pro všechny naše soudy a hodnocení. Předpoklady nám jsou jaksi k dispozici ještě dříve, než si cokoli myslíme a – což je ještě kurióznější – než zaujmeme emoční postoj. Zdá se, že potřeba či subjektivní nutnost změny provází celý náš život – ty šťastnější nejspíš zaměstnává méně.. Projevuje se cílenou snahou něco udělat, co bude mít významné důsledky.

Dítě operuje s okolním světem a učí se na něm, jak operovat se sebou samým. Tato kompetence „mít něco ve své moci“, „control mastery“, je klíčová pro psychickou stabilitu a pro zdárný psychomotorický vývoj. Prvotní nástroj kontroly je ovšem možnost něco rozbít, zničit, případně zabít. Protože přes pocit takové absolutní manipulační nadvlády mohou dojít k pocitu, že je něco moje. (Srov. např. práce Winnicotta). Pokrok ve výzkumu raného období života dítěte a další vývoj metapsychologie umožnily v posledních 50 letech překročit dřívější interpretace o polymorfni perverzité lidského mláděte a o jeho vrozeném destruktivním pudu – směrem k self psychologickým cílům (psychoanalýza), anebo k sebeorganizaci (konstruktivismus). Destruktivita jako testing, nikoli jako pud, otevírá mnohé možnosti porozumět též pozdějším pokusům osvobodit se od něčeho a něco mít, též v procesu psychoterapie. To otevírá mnohé účinné možnosti pomoci. Zejména to umožňuje i v takových bizarních situacích stát na straně cílů klienta a neopustit jej ve vnitřní nebo i zveřejněné „dobře míněné“ námitce.

Poté, co (to šťastnější) dítě dospěje k jistotě, že může něco mít pod svou kontrolou, dospívá k dalšímu problému, řešenému po celý život – jak to nebo ten, co nebo kdo je pro něj významné/významný – *cíleně ovlivnit!* A to ve směru vlastního postoje vůči skutečným nebo jen domnělým vlastním cílům (přízeň, zájem, zájem o něco určitého, atp.). Ve stejné situaci je i terapeut, který nejen chce, ale je i společensky povolán k tomu, aby (spolu)vyvolal, ne-li způsobil významnou změnu. Lze v tom vidět hluboký paradox, protože *cílem terapie není jedinec ovlivněný námi, ale sebou samým*. Orientace na skutečný (užitečně formulovaný) cíl klienta je v tomto ohledu klíčová. Při nešikovně formulovaném cíli, nebo při kopírování cíle s klientem, který je součástí jeho problém udržujících strategií a předpokladů – nehrozí ani tak, že dojde ke škodlivé indoktrinaci klienta terapeutem, ale že intervence nebude účinná, protože nebude mít silné spojení. Víra v možnost blahodárné změny bude pak dramaticky narušena na obou stranách, pokud záhy nevyvolá nové intenzivní hledání.

Přetržení vzorce versus singulární podnět-odpověď intervence

Jako dosud žalostně málo využívanou výzvu systemické rodinné terapie vidím – Batesonovo myšlení ve vzorcích, které spojují. Myšlení vůbec a alespoň úsilí myslet komplexně zvláště. Jsme až příliš zaměřeni na všespásné techniky a na hledání dalších všespásnějších technik. Jsem až příliš zahleděni na politikum postoje terapeutické neutrality, spolupráce, rovnocenného dialogu, neovlivňování, které – a doba je na to již zralá, abychom si toto mohli

sebeironicky připustit - jsou mnohdy spíše karikaturou otevřenosti, prošustrované v nikterak okouzlující plytkosti a marnosti. Nemyslím tím jen naši českou, ale i evropskou, i euroatlantickou psychoterapeutickou kulturu. Jako výraz frustrace z toho, jak málo techniky fungují, spatřuji renezanci psychoterapeutické kultury „magické prožitkovosti“, vpád magie do řemesla a étosu indoevropské medicíny, počaté u nás v 5. st. před kr. Řeky. Protože techniky nenaplňují naději. Je to velká škoda, protože technika umí přinést intervenci, je-li doprovázena systémovým věděním. Nemám nic proti magii, tím méně proti silným prožitkům. Je to však kompletně jiný obor a lidé, kteří operují s magickými prostředky a tvrdí že jsou psychoterapeuti, by měli být obdařeni stejnou morálkou, jakou se snažím popsat v podmínkách pro vykonání „intervence do procesů přírody“. Skuteční mágové se přece nepotřebují zašticovat psychoterapií. Činí tak ti, kteří nejsou ani terapeuti, ani nejsou obdařeni magickou schopností uzdravovat. Psychoterapie je vnitřní práce. Práce a odvaha ducha. Magie si hluboce cením. Je to ale jiné zaměstnání a užívá absolutně jiných prostředků..

Smysl změny a mravní řád z hlediska konstruktivismu

Shrnuji: Snažil jsem se popsat psychoterapii jako zaměstnání vedoucí k dosažení významné životní změny. Nástrojem změny je intervence, která by měla překročit nebo významně usměrnit a urychlit přírodní procesy lineárního opakování. (Další generace může překročit problémové vzorce svých rodičů, ovšem za cenu dalšího trápení v jiném systému.) Pro uskutečnění intervence je třeba vytvořit nadhodnotu k přírodním procesům – jejich urychlení. Pro takové urychlení je zejména třeba – našeho systémového vědění „vzorců, které spojují“ a řemesla nástrojů, jak tyto vzorce uskutečnit. Nevidím lepší cíl komplexních vzdělávacích tréninků v systemické rodinné terapii než je tento!

Je tu však ještě jedna okolnost, totiž zvážení, nalik je naše intervence lepší než přírodní procesy postupné evoluce, bez našeho zásahu. Protože nejsme bozi a sami vezíme v lineárních procesech přírody v nás.

Konkrétně to znamená naši volbu, na co reagovat, kdy přerušit klientovo vyprávění a vstoupit do něj – otázkou, nebo sdělením. Nebo ještě chvíli mlčet...byť máme co říci! Dokud nám klient vypráví svůj příběh, je v řádu přírody, tedy v řádu evoluční postupné změny. Příroda v procesu terapie má jistě svůj veliký smysl. Na druhé straně, klient od nás též cosi očekává. Chce od nás podněty a to je přesně ten prostor pro naši intervenci, urychlující reflexi. Bez ohledu na to, že klient si vždy z našich podnětů vybere ke zpracování to své – jeho potřeba „slyšet nás“ nám dává možnost vstoupit do jeho světa, v němž bolest a trápení jsou výzvou k podstatným změnám života.

Jde při tom o neustávající velkolepé vábení a výzvu: vzdát se starého myšlení vázaného na problém a vstoupit spolu s námi do nového světa, světa jiných zákonů, výzev, nebezpečností a – šancí, dosud nenaplnitelných. Toto je ale proces, nedosažitelný jednotlivou intervencí. Příroda si žádá jeho propracování v postupných důsledných krocích.

Propracování systémových změn - závěrem

Snažil jsem se popsat své vzrůstající přesvědčení, že *intervence do přírodních procesů opakování je aktem daleko mimořádnějším, než si běžně myslíme*. Není divu. Vystupujeme jí nejen z řádu a rytmu přírody existující řečněme 5 mld. let (hledisko fyzikální), ale i z řádu přírody v nás (nějakých 3-100 let). Mravnost oprávnění takovou intervencí vykonat je podle

mého soudu především založena na schopnosti – *když něco začnu, měl bych to dokončit. Usefulness is the very Truth.* Jakkoli takovou důslednost nikdo nemůže zaručit dopředu (takovou jistotu „ovlivnění“ máme nanejvýš v případě pětiletého dítěte, totiž v přímočaré zkratkovité schopnosti něco zničit nebo zabít, jakož i ve scénářích televize Nova a v Událostech všech televizních programů), přesto je mravné o ni usilovat, anebo nic! Protože takové dokonání – při vší relativitě toho pojmu – je prakticky možné. V mnoha případech můžeme ovšem zpětně konstatovat – chtěli jsme intervenovat, byli jsme dokonce vybaveni zrychlujícím systémovým věděním, byli jsme odhodláni toto vykonat – ale ke změně nedošlo. Můžeme dodat – protože naše systémové vědění nebylo dost dobré, anebo nebylo dost sdílené. Nakonec je to jedno a to samé.

Jak jsem již naznačil u klasické případové ilustrace, *systémové vědění nemůže být pouze naším výkonem, ale musí se stát obecným systémovým věděním všech zúčastněných osob.* Jak toho docílit? Jak společně přejít tenký spojovací můstek mezi starou a novou přírodou, mezi světem starých systémových jistot k novým opěrným bodům, založeným na jiných principech: bezpečí a důvěře a kompetenci hrdinně odolávat rizikům? Na všech stranách, včetně u terapeuta! A to už jsme nejen ve sféře vědění, ale práce, řemesla, živosti, tvořivosti, hravé vzájemnosti, poiézis, úcty, pokory atp., jakkoli chcete. Nepochybně jsme ale ve sféře důslednosti a trpělivosti a dalšího hledání, i v těch nejlepších případech našeho systémového osvícení. To všechno patří k povolání psychoterapeuta/a/ky. Není to snadné, ale je to možné. Pro některé, pro někoho...někdy.

Epi-taf

Vzhledem k takto definovaným cílům psychoterapie by snad bylo pohodlnější vzdát se jich, žít dál pohodlně, s nepohodlným soukromým utrpením. Proč ne? To samé platí i pro nás psychoterapeut/ky a pro naši profesi jako kulturní celek. Nechat věci přírodě, která je vždy mocnější (protože komplexnější), tak jak to v 70. letech XX. století vyjádřil svým přesvědčením britský psycholog a výzkumník J. Eysenck, který chtěl a údajně dokázal, že příroda sama vykonává totéž a víc než intervenční úsilí psychoterapeutů. Dodal bych jen krátce: Bez pokusů o urychlení procesů...a s o to větší pokorou, nebo...rezignací. Podle toho, jak se nám líbí...

LITERATURA

Bateson, Gregory, Mysl a příroda, Malvern, 2007

Guardini, Romano, Konec novověku, Vyšehrad 1992

Mead, Margaret, Sex and temperament in three primitive societies, A Mentor Book, 1950

Morris, Desmond, Nahá opice, Máj 1971

Winnicott, D.W., The family and the individual development, Tavistock Publ. Limited, 1962