

Možnosť kresťanského psychologického pomáhania

Mgr. Vladimír KORPÁŠ

2005

Obsah

Anotácia	3
Úvod	4
1. Modely systemickej terapie.....	6
1.1 Naratívna terapia	6
1.1.1. Teoretické východiská.....	6
1.1.2. Terapeutická prax	8
1.2. Zákazkový model Kurta Ludewiga	10
1.2.1. Teoretické východiská.....	10
1.2.2. Terapeutická prax	11
1.3. Kybernetika predsudkov	14
2. Systemické východiská v konfrontácii s kresťanstvom	17
2.1. Základné otázky, východiská systemickej terapie	17
2.1.1. Realita: Čo je skutočné ?.....	17
2.1.2. Kauzalita: Čo je príčinou čoho ?	18
2.1.3. Jazyk: Ako vytvárame sociálnu skutočnosť ?	18
2.2. Postmoderné korene systemickej terapie	20
2.3. Kresťanská reflexia postmodernizmu	22
3. Kresťanská terapia.....	25
3.1. Pôvod problémov človeka (hriech alebo choroba ?).....	27
3.1.1. Človek = jednota alebo súbor častí ?.....	27
3.1.2. Hriech alebo choroba ?.....	28
3.2. Boh, terapeut a klient v kresťanskej terapii.....	29
3.2.1. Božia rola v terapii	29
3.2.2. Rola klienta, trpiaceho, hľadajúceho pomoc	29
3.2.3. Rola terapeuta.....	30
3.3. Kresťan a modely systemickej terapie	31
3.3.1. Kybernetika predsudkov	32
3.3.2. Naratívna terapia	33
3.3.3. Zákazkový model	33
Záver.....	34

Anotácia

Úvod práce vysvetľuje výber témy a nastoľuje prvú otázku: „Čo je predmetom kresťanskej terapie? Čím sa odlišuje od sekulárnej? Môže / ako môže kresťan – terapeut vychádzať zo systemického prístupu k terapii?“. V prvej kapitole sú popísané tri modely systemickej terapie: naratívna terapia, zákazkový model a kybernetika predsudkov. Sú uvedené teoretické východiská a základné terapeutické postupy v praxi. V druhej kapitole sú najskôr zhrnuté systemické východiská: skutočnosť je produktom pozorovateľa, kauzalita je len možnosťou výkladu, jazyk vytvára skutočnosť. Nasleduje konfrontácia systemických východísk s kresťanstvom. Vyplýva z toho potreba pridržať sa Bohom zjaveného metapríbehu ako základného a jediného konečného výkladu našej skutočnosti. V tretej kapitole sú formulované základné princípy potrebné pre kresťanskú terapiu. Vychádza sa z celostného chápania pôvodu problémov človeka (t.j. je to hriech + choroba zároveň), stanovuje sa rozdielna rola Boha, klienta a terapeuta v terapii. Záverom návrat k trom modelom systemickej terapie popisuje ich modifikáciu pri vedení kresťanskej terapie. Ústredným princípom je rešpektovanie základného Bohom zjaveného výkladu skutočnosti, ktorý vedie terapeuta k podnecovaniu klienta, aby sa vystavil Božiemu vplyvu a tiež stanovuje hranice pre terapeuta prípustných tém v terapii.

Úvod

Chcel by som vysvetliť prečo som si vybral práve takúto tému záverečnej práce. Pracujem ako psychológ v poradenskom zariadení pre deti zo základných škôl. Táto práca ma veľmi baví a zároveň aj v zbore sa snažím byť a pracovať s deťmi a mládežou (v Klube Pathfinder a v rámci sobotnej školy). Hľadám vlastný štýl, spôsob mojej pomáhajúcej práce, zvlášť je pre mňa prítlačivá individuálna a skupinová psychoterapia. Absolvoval som rôzne kratšie aj stredne dlhé terapeutické výcviky a už vyše jedného roka chodím na dlhodobý výcvik v systemickej terapii. Systemická terapia si ma už dosť získala, avšak vzhľadom na to, že viaceré systemické princípy vychádzajú z postmodernizmu, potrebujem si k nim ako kresťan zaujať kritický postoj. Niečo akceptovať, niečo upraviť či odmietnuť. V tejto práci sa pokúšam vysporiadať sa s týmto konfliktom a hľadať možnosť kresťanského psychologického pomáhania, ktoré vychádza zo systemickej terapii.

Najskôr sa pokúsím vymedziť predmet kresťanskej terapie (pod terapiu budem ďalej rozumieť psychoterapiu). Najskôr odpovedzme na otázku, čo je to terapia? Kratochvíl vymedzuje terapiu ako „špecializovanú metódu liečenia alebo súbor liečebných metód, zámerné ovplyvňovanie, proces sociálnej interakcie.“¹ Ďalej Kratochvíl² hovorí, že pre túto činnosť je špecifické to, že kvalifikovaná osoba pôsobí psychologickými prostriedkami (rozhovor, terapeutický vzťah,..) na nemoc, poruchu alebo anomáliu s cieľom odstrániť / zmierniť potiaže, podľa možnosti aj príčiny potiaží a v priebehu terapie dochádza k zmenám v prežívaní a správaní pacienta / klienta. Ludewig terapiu označuje veľmi úsporne ako „liečbu slovom“³. Súhrnom povedané (psycho)terapia je liečba psychických potiaží psychologickými prostriedkami – najmä slovom. Kresťanskú terapiu potom môžeme definovať ako to isté, ale vychádzajúce z Bohom zjaveného poznania o človeka a jeho prostredia a rešpektujúce kresťanské princípy. Takúto oblasť ľudského poznania má zmysel rozvíjať kvôli možnosti čo najúčinnnejšie pomáhať ľuďom s problémami v ich živote. Preto podobne ako napr. pri medicínskych špecializáciách je užitočné, myslím si, rozvíjať špecifické teórie a metódy pomoci, rozdielne od medicíny i pastorácie – také ktoré budú pomáhať ľuďom riešiť tzv. psychické problémy.

Avšak chcem poukázať na jeden problém. Čo sú to psychické problémy? A čo psychologické prostriedky? Opakovane tu počujeme grécke slovo yuch. Pod vplyvom starovekého grécko -

¹ KRATOCHVÍL, S. Základy psychoterapie. str. 13

² tamtiež

³ LUDEWIG K. Systemická terapia. str. 24

antického dualizmu si pravdepodobne predstavíme nehmotnú substanciu, zložku človeka, niečo čo môžeme vyjadriť slovami ako osobnosť, myslenie, emócie, motivácia,... Avšak biblické myslenie je iné. yuch- duša znamená živú bytosť, napríklad človeka v jeho celistvosti (podrobnejšie pozri podkapitolu: Pôvod problémov človeka). To nám naznačuje iný možný pohľad na predmet kresťanskej terapie.

Kresťanskú terapiu môžeme chápať ako pomoc človeku v jeho problémoch, trápeniach vôbec. Ako všetko v ľudskom živote, tak aj problémy sa odvíjajú od základnej identity, základného údelu človeka – t.j. žiť ako Božie dieťa, Boží služobník. Czech⁴ hovorí, že duchovná (kresťanská) terapia sa od sekulárnej radikálne odlišuje. Úlohou duchovnej terapie, ako ďalej Czech uvádza, je doprevádzať človeka (klienta) na ceste za ideálom, ktorý bol človeku Bohom udelený. Kresťanská terapia je potom pomáhanie človeku slovom s jeho ťažkosťami v živote, t.j. v jeho individuálnom napĺňaní údelu, ktorý dostal od Boha. Základný rámec dáva zjavené poznanie (o Bohu, človeku, svete) – môžeme to nazvať teológia, ďalšími disciplínami, z ktorých kresťanská terapia vychádza je psychoterapia, psychológia, pastorácia, medicína,...

Kresťanská terapia nám dáva možnosť rozvíjať v základnom rámci kresťanskej teológie špecifické poznanie ako človeku pomáhať s jeho trápením. Táto práca ponúka jednu možnosť kresťanskej terapie. V 1.časti formulujem základné princípy sekulárnej systemickej terapie. V 2.časti konfrontujem postmoderné východiská systemickej terapie s kresťanskou teológiou a následne formulujem základné princípy nevyhnutné pre kresťanskú terapiu. V 3.časti uvažujem nad tým aká môže byť kresťanská terapia využívajúca systemickú teóriu a metódy (to, čo je zo „systemiky“ pre kresťana akceptovateľné).

⁴ CZECH J. Psychoterapie a víra. str.7-8

1. Modely systemickej terapie

1.1 Naratívna terapia

1.1.1. Teoretické východiská

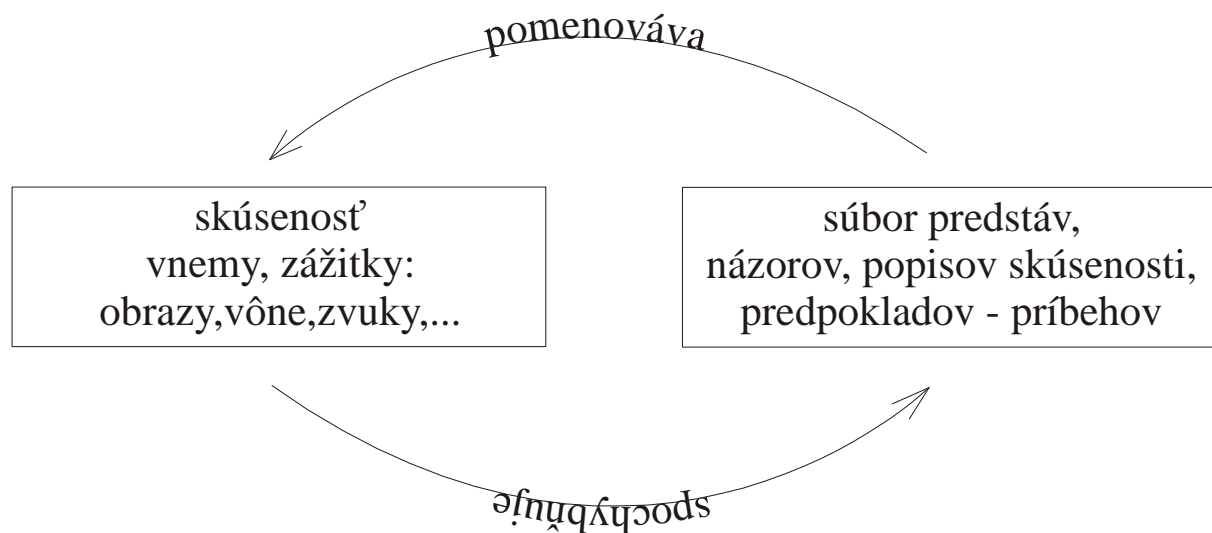
Naratívna terapia vychádzajúca z Batesonovej teórie tvrdí, že keďže nemôžeme poznať objektívnu realitu, všetko poznanie vyžaduje akt interpretácie. Všetky informácie, všetky jednotky poznania sú vlastne správy o zaregistrovaných rozdieloch. Práve len vnem rozdielu sme schopný si všimnúť a vnímať. Vnem rozdielu spúšťa tiež všetky reakcie živých systémov. Rozdiely, aby boli vnímateľné, musia byť kódované (t.j. mozgom spracované) ako udalosti v čase (t.j. ako zmeny).⁵

Ľudské poznanie, ľudský „svet“ si preto môžeme predstaviť ako súbor príbehov (keďže príbeh má dimenziu času), pomocou ktorých ľudia pomenúvajú svoju skúsenosť. Tak dodávajú zmysel, význam svojmu svetu, svojim vnemom, svojim zaregistrovaným „rozdielom“.

Súbor názorov a predstáv o svete (t.j. príbehy človeka) dávajú nielen zmysle prežívanej skúsenosti, ale určujú aj to, na ktoré vnemy / rozdiely / zážitky bude človek citlivý. Čo bude vnímať a čo nie.

Ako človek poznáva si demonštrujeme nasledujúcim jednoduchým modelom.

Obrázok č.1: Model ľudského poznávania z pohľadu naratívnej terapie⁶



⁵ podľa WHITE, M, EPSTONE, D. Narrative means to therapeutic ends.

⁶ podľa STRNAD, V. Výcvik v systemickej terapii.

Človek si utvára (do značnej miery pod vplyvom svojho socio – kultúrneho okolia) predstavy o sebe, ľuďoch, svete – teda súbor vlastných príbehov o skutočnosti. Pomocou nich pomenováva svoju skúsenosť. Neustále prežíva bohatý tok skúsenosti. Vníma množstvo podnetov z tzv. vonkajšieho aj vnútorného sveta, prostredia. Vnemy dostávajú význam (tým, že ich pomenúva) a tak začínajú pre človeka existovať. Len to, čo má nejaký význam, čomu človek rozumie, to pre človeka existuje. Ak súbor predstáv dostatočne uspokojivo pomenúva prežívanú skúsenosť, človek sebe, svojmu svetu rozumie a cíti sa v ňom dobre.

Avšak život, skúsenosť, prežívanie sa nedá vtesnať do súboru predstáv – pojmov, popisov, kategórií. Preto skúsenosť spochybňuje súbor predstáv. Niekedy je celá dostatočne predtavená a niekedy sa úplne vymyká doterajším popisom človeka. Aktuálne konštrukcie človeka nedokážu výstižne a uspokojivo popísať tok prežívania. Človek začína prežívať niečo ako neprimerané, nežiadúce, s niečím si nevie rady, s niečím má problém. Podobne nežiadúci stav môže človek prežívať, keď ľudia v jeho okolí nedokážu pre nich uspokojivo pomenovať jeho skúsenosť, nedokážu ho tak prijať, akceptovať. Nastáva odcudzenie, konflikt, problém.

Prežívanie nepríjemného stavu, problému vedie človeka k prehodnocovaniu prijatých predstáv, vytvorených konštrukcií, vlastných príbehov. Keď sa človeku podarí modifikovať svoj súbor predstáv tak, aby momentálnu skúsenosť dokázali uspokojivo popísať. Cyklus poznávania sa „točí“ ďalej (až pokiaľ opäť skúsenosť neprerastie predstavy a nezačne „robiť“ problémy). Pokiaľ sa nové popisy nevytvoria, skúsenosť zostáva neuspokojivo opísaná, človek jej nedokáže priradiť uspokojivé významy, prežíva situáciu ako problematickú. Cyklus poznávania sa akoby zastaví, až pokiaľ sa nenájde spôsob ako skúsenosť pre človeka zmysluplne a teda prijateľne popísať. Buď sa zmení skúsenosť alebo súbor predstáv – popisov – príbehov človeka. A tu je priestor pre možnosti terapie.

Vzhľadom na množstvo prežitých zážitkov si človek vždy vyberá niektoré, ktoré spája do dominantného príbehu o sebe. Tie zložky skúsenosti, zážitky, ktoré nie sú zaradené do dominantného príbehu (ktoré akoby vypadli mimo) predstavujú bohatý zdroj pre vytvorenie alternatívneho príbehu o sebe – ak ten aktuálny je pre jednotlivca neuspokojivý.⁷

⁷ podľa WHITE, M, EPSTONE, D. Narrative means to therapeutic ends.

1.1.2. Terapeutická prax

Typickým spôsobom vedenia naratívneho rozhovoru je čudovanie sa samozrejmostiam. Zo známych vecí sa robia veci prekvapujúce, exotické. Tým ľuďom pomáhame objaviť a pomenovať dôležité presvedčenia a príbehy pomocou ktorých pomenúvajú svoju skúsenosť – pomocou ktorých utvárajú svoj svet. Pomáha to rozuzliť ľudské „ja“ a vzťahy, tak ako sa utvárali v čase.⁸

Prvú, základnú fázu naratívneho rozhovoru tvorí dekonštruktívne počúvanie. Tu je dôležité pre terapeuta, aby dokázal vo svojom vnímaní oddeliť klienta od jeho problému. Nech je problém akokoľvek veľký, v prvom rade vidíme pred sebou človeka (svojprávneho, takého, ktorý najlepšie vie, čo je pre neho dobré, čo potrebuje). Terapeut načúva aktuálnemu svetu, prežívaniu klienta. Pýta sa, ako sa máte ? Kde sa práve nachádzate ? A počúva, čuduje sa samozrejmostiam. Snaží sa rozumieť príbehom klienta ako nástrojom, pomocou ktorých organizuje svoju skúsenosť, svoj život – tak, aby mal zmysel. Čudovaním sa samozrejmostiam je klient pobádaný, aby neostal v rovine zaužívaných popisov - predpokladov, ale aby sa ponoril do svojej skúsenosti. Typické je, že klient začne farbisto opisovať prežité zážitky, neraz i s výrazným emocionálnym nábojom. Tak sa klient dostáva do kontaktu so svojou skúsenosťou. Tu je potenciál obnoviť „zaseknutý“ cyklus poznávania / pomenúvania svojej skúsenosti. Klient môže dôjsť k zážitku: „Toto predsa nie som ja! Také problémy, bezradnosť ... ja predsa som aj iný / iná“. Terapeut pomáha klientovi tým, že je pri dekonštruktívnom počúvaní zvlášť citlivý na výnimky, paradoxy, prekvapujúce momenty v dominantnom problémovom príbehu o sebe u klienta.

Ďalej sa môže rozhovor uberať dvomi cestami. Alebo je zážitok klienta „Toto predsa nie som ja!“ spolu s obrátením pozornosti na výnimky v dominantnom rozprávaní dostatočný na to, aby si klient rozvinul alternatívny príbeh o sebe, bez prežívania nežiadúceho problému. Užitočné je ešte povzbudiť klienta, aby sa zdieľal so svojím novým príbehom, novou identitou s vybraným „publikom“ – ľuďmi vo svojom okolí, ktorí mu môžu pomôcť a posilniť v novom živote, novom životnom príbehu.⁹

Iná možnosť je prejsť do druhej fázy naratívneho rozhovoru – externalizovať vybraný problém. Externalizácia umožňuje klientovi dôkladné oddelenie sa od problému, je to vyčlenenie, vzdialenie problému zo života či osobnosti klienta. Externalizácia vedie k narušeniu predstavy, že „inak to v mojom živote nejde a nepôjde“, t.j. k narušeniu

⁸ podľa WHITE, M. Terapie jako dekonstrukce.

⁹ podľa ISZ group. Dekonstruktivní naslouchání.

predstavy, že život bez problému je nemožný. Vychádza sa z dekonštruktívneho počúvania, kedy klient došiel k zážitku „toto preda nie som ja, ja nechcem byť takýto / mať takýto problém“. Pri dekonštrukcii objavený dominantný problém, má klient priliehavo pomenovať. Problém sa personifikuje, až antropomorfizuje – predstavíme si ho ako nejakú bytosť, ktorá nám škodí, robí problémy. Potom terapeut pomáha klientovi skúmať, akú moc má nad ním problém. Môžu sa na to použiť nasledujúce otázky:

- Ako problém funguje a za akým účelom ?
- Ako ovplyvňuje život klienta (ako, kedy, kde to robí) ?
- V akom vzťahu je problém k ostatným ľuďom v živote klienta ?
- Aké podmienky najlepšie slúžia problému k budovaniu svojho vplyvu na klienta (kto a za akých podmienok problému pomáha) ?

Pri tomto pátraní by sa klient mal opäť dostať do kontaktu so svojou skúsenosťou, popisovať to, ako ho problém ovláda, ako problém funguje. Keďže život máva vždy mnoho možností, keď sa klient dostane za svoje obvyklé popisy skúsenosti, mali by sa v jeho rozprávaní ozvať aj iné prvky či „hlasy“ ako je hlas dominantného problémového príbehu. Sám klient si možno všimne, že preda problém nad ním nemá moc vždy a stále. Že sú aj iné možnosti. Klient tak začne rozvíjať alternatívny príbeh o sebe. Na jeho posilnenie sa terapeut môže pustiť do skúmania neúspechov problému a naopak zdrojov sily klienta napr. takýmito otázkami:

- V akých oblastiach si klient uchováva určitý vplyv na svoj život (bez problému) ?
- Aké účinné protiľahy si klient rozvinul za účelom zvládnutia problému ?
- Aké zvláštne schopnosti, vlastnosti či vedomosti má klient, ktoré odolávajú snahe problému kaziť klientovi život ?
- Kto stojí pri klientovi a pomáha mu víťaziť alebo aspoň znášať problém ?¹⁰

Klient rozvíja nové popisy svojej skúsenosti. Také ktoré mu umožňujú uspokojivejšie priradovať význam svojej skúsenosti. Cyklus poznávania sa opäť „roztočí“. Klient je opäť autorom vlastného, pre seba samého aj pre okolie, viac – menej prijateľného príbehu o sebe.

¹⁰ podľa ISZ group. Externalizační práce s problémom.

1.2. Zákazkový model Kurta Ludewiga

1.2.1. Teoretické východiská

Človek ako biologická bytosť je tvorený členstvami v rôznych sociálnych systémoch. Sám seba utvára na základe rozličných tém, kultúrnych vzorcov, významov s ktorými je konfrontovaný (ktoré zaregistruje a zaoberá sa nimi). Tak sa stáva sa členom sociálnych systémov spolu s ostatnými, ktorý spolu komunikujú alebo zdieľajú príslušnú tému či kultúrny vzorec. Sociálny systém je komunikácia ľudí, členov systému, o určitej téme. Existencia témy podmieňuje existenciu členov – jednotiek komunikačného procesu. Človek býva členom množstva sociálnych systémov, ktoré sa neustále menia, tak ako sa mení téma komunikácie, ktorá v nich prebieha. Niektoré sociálne systémy sú krátkodobé a rýchlo zanikajú, rozpadajú sa, keď ich téma prestane mať pre členov význam – napr. hľadanie vhodného oblečenia na večer, ktorý sa chystajú stráviť manželia spoločne. Iné sú dlhodobé, napr. manželstvo, rodina, členstvo v cirkvi. Ak sa význam témy stáva pre niektorého člena nepríjemným, nežiadúcim – stáva sa preň trápením. Tak vzniká problémový systém. Problémový systém je sociálny systém tvorený komunikáciou o probléme, trápení – o tom, že niečo je inak, než by si to niektorý člen systému prijal. Problém nejakého člena sa môže vyriešiť tak, že sa ukončí jeho členstvo v preň problémovom systéme. (Možno sa v zápätí stane členom iného sociálneho systému, čím bude kompenzovať ukončenie členstva v problémovom systéme alebo to vyrieši úplne inak.)¹¹

Terapia je definovateľná pomocou terapeuta. Bez terapeuta nie je žiadna terapia možná. Základnými kritériami, ktoré určujú čo je terapia (ktorá komunikácia je terapia) sú:¹²

- úžitok – ako základný cieľ pre terapiu - úžitok pre klienta
- rešpekt – základným postojom terapeuta je rešpekt voči záujmom a rozhodnutiam klienta
- krása – tvorivosť, inovatívnosť intervencií

Systemický pohľad považuje terapiu za spoločné hľadanie alternatív. Terapeut sa nesústreďuje na problém, ale na aktivovanie nevyužitých zdrojov klienta, nezapojených do problému (napr. alternatívnych pohľadov na seba a problém, výnimiek z problémového správania, zdrojov doterajšieho zvládanie problémovej situácie). Terapeut sa neusiluje o vyriešenie problému ale o využitie alternatív klienta.

¹¹ podľa LUDEWIG K. Systemická terapie. str. 74-77

¹² podľa LUDEWIG K. Systemická terapie. str. 86-87

Terapeut a klient spoločne dojednávajú zázakku. Vychádzajú zo žiadosti klienta o pomoc, ktorú na začiatku často nešpecifickú, všeobecnú (napr. pomôžte mi byť viac so sebou spokojný) v rozhovore postupne zužujú, až klient formuluje svoju konkrétnu objednávku, napr. pomôžte mi zvládať nehody v partnerskom vzťahu. Na základe objednávky klienta terapeut s klientom dojednáva zázakku, čo znamená spoločnú zmluvu, ktorá určuje cieľ a metódy pomoci, kritériá úspešnosti (Kedy budeme vedieť, že terapia sa podarila ?) a kontroly priebehu terapie (Ako budeme vedieť, že ideme správnym smerom ?). Spoločné formulovanie zázakky vedie k spolupráci. Klientovi sa prenecháva úloha experta nad svojim životom, keďže on určuje cieľ, smer a kroky terapie. Klientovi je priznaná kompetencia (a tým aj zodpovednosť) nad svojim životom.

Problém, trápenie je chápané ako členstvo v určitom problémovom systéme. V komunikácii sú stanovené / aktuálne platné / dojednané také hranice významu, ktoré spôsobuje, že klient vo svojom svete vníma niečo neprijateľné. Avšak v systemickom chápaní jazyka neexistuje iba jedna možnosť ako pripísať význam svojej skúsenosti.

Opustenie problémovej komunikácie, vystúpenie z problémového systému znamená vyriešenie trápenia. Reálna situácia klienta samozrejme nie je taká jednoduchá, že by stačilo si povedať, „No, odteraz sa budem na seba pozeráť inak.“ – keby to tak išlo, klient by si iste pomohol sám bez terapeuta. Z nejakého dôvodu sa iné možnosti pred klientom zavreli, je akoby zaseknutý v členstve v problémovom systéme. Aktivovanie možností klienta na zmenu – to je úloha terapie.

1.2.2. Terapeutická prax

V prvom rade je klient rovnocenným partnerom terapeutovi. Klient je expert na svoj život, svoje túžby a možnosti. Terapeut nemusí klientovi rozumieť aby mu bol užitočný. Terapeut je expert na vedenie rozhovoru, ktorý má byť pre klienta dostatočne inšpiratívny, aby sa prostredníctvom neho cez vyjednávanie a napĺňanie zázakky mohol zbaviť svojho trápenia. Terapeut potrebuje podľa Ludewiga¹³ zvládnuť dilemu: konať cielene (pomáhať) a zároveň nevedieť, kam svojim konaním klienta privedie. Terapeutove pôsobenie možno zhrnúť do dvoch činností: potvrdzovanie (klienta) a otváranie (nového). Potvrdzovanie znamená napojovanie sa na klienta, vniknutie do klientovho sveta, vytváranie dôvery – preukazovaním záujmu o klienta a snaha spolupracovať s ním (rešpektovať jeho cieľ a spôsob jeho dosahovania). Otváranie znamená byť v terapii prítomný ako druhý, od klienta odlišný a seba

¹³ podľa LUDEWIG K. Systemická terapie. str. 84-85

sama reflektujúci človek. To umožňuje dávať klientovi nové nápady (byť citlivý na výnimky, úspechy, paradoxy v rozprávaní), reflektovať spoluprácu s klientom (otvárať nezvyčajné otázky ako: Prečo robíme v terapii práve to, čo robíme ? K čomu nám to bude ?), viesť klienta k hľadaniu svojich možností, zdrojov, súvislostí s témou rozhovoru. A pri tom všetkom sa držať vyjednanej zákazky, overovať si, či v rozhovore idú správnym smerom. Tak možno klientovi pomôcť vymaniť sa z problémového systému s rozhodnúť sa pre „iný život“ – viac podľa vlastných predstáv, bez nežiadúceho trápenia.

Intervencie delí Ludewig¹⁴ na tri základné druhy:

- kladenie otázok, jeho cieľom nie je získavanie informácií ale aktivovanie nevyužitých zdrojov klienta. Medzi silné nástroje patria tzv. cirkulárne nástroje – otázky cielené na skúmanie funkcie symptómu v rámci rodiny (Kto ako vidí problém ? Aké sú rozdiely vo vnímaní problému ? Čo si myslia členovia rodiny jeden o druhom, že ako vidia problém ?) Typické je tiež zameranie otázok na kontext problému (Koho každého sa problém týka ? Aké očakávania od terapie majú zainteresovaný členovia problémového systému ?), výnimky v probléme, spôsoby zvládania problému v minulosti a pod.
- reflektovanie – v priebehu celého rozhovoru je pre terapeuta užitočné vydeliť svoju pozornosť okrem samotnému rozhovoru aj reflektujúcemu metapohľadu na prebiehajúci rozhovor. To znamená pýtať sa samého seba otázky ako: „Ako to že sa rozhovor ubera práve týmto smerom ? Prečo sa pýtam práve toto ? Držíme sa zákazky ? Je niečo prekvapujúce ? Nič neprekvapuje, ako to ?,...“. Vyjadriť svoje reflexie môže terapeut v priebehu alebo na konci stretnutie a priniesť tak nové pohľady, ktoré môžu prispieť k uvoľneniu príliš pevných a problémových štruktúr u klienta. Tom Anderson prišiel so špecifickou metódou reflexie: s reflektujúcim tímom. V takomto usporiadaní terapie terapeut rozhovor s klientom jeden alebo niekoľkokrát zastaví a dá priestor pre reflexie prítomných kolegov, ktorí sa snažia svojimi nápadmi obohatiť rozhovor. Reflektujúci tím sa zameriava na ocenenie klienta, reflektovanie odkiaľ kam šla v rozhovore reč (Pracujú ešte na pôvodnej zázke alebo ju zmenili ?) a poskytnutie nápadov vo forme fantázií, možností, alternatívnych pohľadov.
- doporučovanie – typickým príkladom je technika záverečnej intervencie. V nej je terapeut direktívnejší, viac prejavuje svoje názory – na rozdiel od dovtedajšieho priebehu rozhovoru, kedy terapeut hlavne kládol otázky. Záverečná intervencia môže

¹⁴ podľa LUDEWIG K. Systemická terapie. str. 91-94

obsahovať ocenenie klienta (najlepšie so zdôvodnením prečo ho oceňujeme), reformuláciu zákazky (skrátene rekapitulovať kadiaľ išiel rozhovor, na akej zákazke sa pracovalo) a posolstvo vo forme komentáru (metafory, príbeh, myšlienka) alebo domácej úlohy (na pozorovanie, konanie alebo predvídanie vlastného konania).

„Terapia má za cieľ zmierniť alebo odstrániť trápenie tak rýchlo, ako je to len možné“.¹⁵ Problémové systémy s ktorými terapeut pracuju, alebo presnejšie povedané do ktorých vstupuje a následne ich spoluvytvára, sledujú svoju vnútornú logiku. Ich „problémom“ je ich téma, preto takto chápané „problémy“ nie sú principiálne riešiteľné. Je tu však alternatíva rozvinúť inú komunikáciu, podporiť členstvá klienta v iných sociálnych systémoch, čím jeho členstvo v problémovom systéme a tým aj trápenie zanikne.¹⁶

¹⁵ LUDEWIG K. Systemická terapie. str. 83

¹⁶ podľa LUDEWIG K. Systemická terapie. str. 80-81

1.3. Kybernetika predsudkov

Taliansky tím terapeutov pod vedením Cianfranca Cecchina tvrdí¹⁷, že už existuje toľko vytvorených terapeutických modelov, že nastal čas radšej než vytvárať nové, venovať sa premýšľaniu nad podmienkami, ktoré v terapii vytvárajú terapeuti sami. Pretože každý terapeut sa drží svojich predstáv o štruktúre osobnosti, spôsoboch trápenia, efektivity terapeutických postupov a mnohých ďalších. To všetko uctieva v podobe preferencií či predsudkov a neustále ho to zvädza smerovať terapiu podľa vlastných predstáv, prianí.

Každý človek, terapeut, klient – každý, má svoje predsudky (konštrukcie poznania o sebe, svete...). K životu patrí neustály boj medzi pravovernosťou a znevážením predsudkov. Prílišná pravovernosť vedie k pasivite, rigidite až totalitarizmu a násiliu. Prílišné zneváženie k dezintegrácii, destabilite, ovplyvniteľnosti a konečne tiež k násiliu.

Predsudky nemožno nemať. Pomocou nich dávame význam našej skúsenosti. Pomocou nich rozprávame príbeh svojho života (koncept predsudkov predstavuje niečo podobné ako súbor predstáv / príbehov z teórie naratívnej terapie).

Terapia sa odohráva vo vzájomnej hre predsudkov terapeuta a klienta. Obaja majú svoje predsudky / predpoklady a vzájomná interakcie môže byť pre klienta užitočná. Terapeut si skôr než klient môže dovoliť luxus pochybovania (nad predpokladmi). Klient pravdepodobne prežíva nejaké trápenie a preto stráca odvahu riskovať, robiť veci inak. Je zaneprázdnený zvládaním trápenia. Neostávajú mu sily a odvaha na pochybovanie nad vlastnými názormi, predpokladmi.

Pri stretnutí, rozhovore dvoch ľudí vždy dochádza k interakcii predpokladov. Všimneme si to zvlášť vtedy, keď nás na druhom človeku niečo prekvapí, niečo nám nezapadne do našich predstáv. Predpoklady sú však „v hre“, aj keď nás na klientovi nič neprekvapujeme a všetkému akoby sme rozumeli. Vtedy máme pravdepodobne s klientom podobné predpoklady.

Cecchin odporúča¹⁸ pre život človeka a zvlášť pre užitočnosť terapie reflektovanie vlastných predpokladov. To sa najlepšie deje práve v interakcii s predpokladmi niekoho druhého. Pretože lepšie zachytíme predpoklady druhého ako vlastné. Následne môže pomôcť rozhovor, keď rozvíjame tému predpokladov. Môžeme použiť napr. takéto otázky: „Ako klient prišiel k predpokladom? Chce ich klient mať, ponechať si ich? K čomu sú predpoklady pre klienta dobré, k čomu ho vedú?“.

¹⁷ podľa CECCHIN C. et al. The cybernetics of prejudices in practice of psychotherapy.

¹⁸ tamtiež

Z teórie predpokladov pre terapiu vyplýva i to, že terapia je užitočná vtedy, keď balancujeme na hrane medzi pritakaním a spochybnením klientových predpokladov. Klientovi potrebuje terapeut pritakať, aby sa naň dokázal napájať, aby sa vytvorila dôvera a spoločný jazyk. Terapeut potrebuje tiež spochybňovať klientove predpoklady, pretože klient prežíva nejaké trápenie, s niečím vo svojom živote nie je spokojný, hľadá zmenu, niečo iné, niečo nové. Cecchin tvrdí¹⁹, že etické je tzv. skladať účty zo svojich predpokladov. Keďže je nemožné predpoklady nemať, je etické v terapii najskôr reflektovať svoje vlastné predpoklady a reflektovať to, čo s nami ako s terapeutom robia vo vzťahu ku klientovi. Inak môžeme konať neuvážene a pre klienta kontraproduktívne.

Cecchin so svojim tímom aj prakticky zložil účty zo svojich predpokladov, t.j. formuloval predpoklady systemického pracovníka²⁰. Následne uvádzam ich prehľad:

- nepracujte v skrytosti

Možnosť počuť reflexiu kolegov na svoje vlastné predpoklady dovoľuje zaoberať sa nimi. Namiesto predstieraní, že také predsudky nemáme ich môžeme spoločne s klientmi v terapii využiť.

- predsudky nemožno nemať

Máme predsudok, že poslaním terapie je otvoriť príležitosť k vzájomnej interakcii ustrnulých presvedčení.

- človek má hodnotu pretože je

Držíme sa tohoto predsudku, aby sme vyjadrili, že odmietame prestať hovoriť s ľuďmi, dokonca aj s tými, ktorí sa zdajú byť najhorší a najbeznadejnejší.

- kontrola a jej hranice

Pod kontrolou sa v systemických prístupoch myslí riadenie klienta, rozhodovanie či určovanie čo je pre neho dôležité a čo by ako mal robiť. Cecchin tvrdí, že kontrola duševne chorých, vzpurných detí, zanedbávajúcich rodičov,.. môže byť realizovaná len za veľmi vysokých nákladov a z dlhodobého hľadiska nikdy nefunguje (pokiaľ aj za použitia kontroly nerozvinie s klientom spoluprácu).

- ilúzia vplyvu a manipulácie

Ilúzia, že máme vplyv na druhých je základom viery pre život vo vzťahoch. Akokoľvek je vierohodné, že ako ľudia sa navzájom ovplyvňujeme, skutočnosťou zostáva, že nedokážeme predvídať výsledok našich terapeutických zákrokov – vplyvov na klienta.

¹⁹ tamtiež

²⁰ tamtiež

- klasifikácia je fascinujúci mýtus o minulosti

Klasifikácia – t.j. popisovanie a organizovanie skúsenosti je typickým spôsobom, ako sa človek pokúša svet popísať a porozumieť mu. Avšak úžitok vedeckých nálezov a štatistík je v klinickej praxi sporný. Preto tzv. tvrdé fakty – výsledky výskumov napr. o depresii či hyperaktivite – chápeme volne ako popisy založené na nešich momentálnych predpokladoch o človeku a nie ako konečné rozsudky o niekom.

- neveríme v úspešnosť terapie

Keď klient a terapeut cítia, že dosiahli očakávaný výsledok, nikdy nemôže byť zaistená očakávaná klasifikácia toho, čo a ako sa stalo. Predpokladáme tiež, že keby boli k dispozícii fakty potvrdzujúci istý terapeutický postup, siahli by sme po luxuse nezodpovednosti – mechanického užívania tohto postupu. Tam kde ide o kontexty a možnosti – ako v terapii – nie je určitá „správna“ otázka ani „správnejšia“ odpoveď.

- buďte užitoční, nepomáhajte

Naivné pomáhanie má predstavu, že klientovi chýbajú určité schopnosti alebo sila, ktorú terapeut môže ovládať a klientovi dodať. Terapeut je zdravý, klient nie. Systemické stanovisko je odpovedať na klientovi žiadosť o pomoc snahou byť klientovi užitočný.

- pracujte s dočasnou určitosťou

V zásade je každý predsudok časovo obmedzený, pretože je v neustálej vzájomnosti s predsudkami druhých ľudí.

- iba zodpovedným skladaním účtov je možná civilizovaná spoločnosť

Človek, ktorý zaujme postavenie reformátora (vie čo by ako malo byť a chce to dosiahnuť zmenou iných ľudí, spoločnosti), sa javí ako zodpovednejší. To je ale ilúzia. Prehnany záujem o to, ako by to malo byť, znemožňuje zaoberať sa tým, čo je. Než sa pustíte do akejkoľvek reformy, potrebujete si zodpovedne uvedomiť tie predpoklady / predsudky, ktoré vás práve teraz držia.

2. Systemické východiská v konfrontácii s kresťanstvom

2.1. Základné otázky, východiská systemickej terapie

2.1.1. Realita: Čo je skutočné ?

„Systém nie je niečo, čo sa prezentuje pozorovateľovi, je to niečo, čo pozorovateľ rozpoznáva.“²¹ Na skutočnosť sa nedá pozerat' „objektívne“, nezávisle od pozorovateľa. Neznamená to, že skutočnosť sama o sebe neexistuje, ale že nemá zmysel o nej hovoriť bez toho, že by sme brali do úvahy úlohu pozorovateľa. Pozorovateľ rozhoduje, ako člení, vníma vysoko komplexný svet – ekosystém do podjednotiek, napr. „človek“, „rodina“, „správanie“. Realita, tak ako ju ako ľudia vnímame, nie je niečo objektívne, existujúce mimo človeka. Ľudská realita je vždy subjektívna. Ústrednou otázkou konštruktivismu (z ktorého systemická terapia vychádza) je, akým spôsobom sa aktívne podieľame na konštrukcii nášho vlastného sveta.²²

Skutočnosť, tak – ako ju vnímame – je produktom rozlišovania pozorovateľa. To, čo ako pozorovatelia vnímame sú vždy rozdiely v poli nášho vnímania. Jeho komplexitu vnímaním redukuje a tak umožňujeme orientáciu vo svete (pomocou vytvárania pojmov, mentálnych máp sveta). Máme tendenciu zabúdať, že naše pojmy nepopisujú veci samotné, ale to, ako im rozumieme, ako sme ich pochopili – akým spôsobom vnímania sme práve redukovali komplexitu sveta.

Vnímanie, poznávanie však nie je individuálny ale spoločenský jav. To, čo vnímame / označujeme ako skutočnosť vzniká v rozhovore. Naučili sme sa to vidieť ako skutočné v priebehu dlhého procesu socializácie. Systémy (skupiny ľudí / kultúr /zapojené do komunikácie) konštruujú spoločné skutočnosti ako konsenzus o tom, ako je treba sa na veci pozerat'.²³

²¹ Maturana in SHLIPPE A.,SCHWEITZER J.Systemická terapie a poradenství.str. 63

²² podľa SHLIPPE A.,SCHWEITZER J.Systemická terapie a poradenství.str. 63

²³ tamtiež, str. 64

2.1.2. Kauzalita: Čo je príčinou čoho ?

Z chápanie skutočnosti ako produktu sociálneho konštruovania vyplýva odmietnutie priamočiarej kauzality v zmysle možnosti odhaliť jediná pravú príčinu sledovaného javu.

Jednak sa udomácnil v kybernetike používaný pojem cirkulárna kauzalita – t.j. predstava, že každé jednanie má spätný dopad na samotnú jednajúcu osobu. Niektorí autori²⁴ idú ešte ďalej a miesto kauzality hovoria o „koevolúcii vzorcov“ – t.j. o spoluvýskyte, pri ktorom nemôže byť žiadnemu vzorcu priradená nadradená, určujúca pozícia. Wittgenstein²⁵ tvrdí, že viera v kauzalitu je povera. Pojem „kauzalita“ predstavuje pokus redukovať komplexitu pozorovateľom. Kauzalita je v prvom rade v „našej hlave“ a nie „vonku v skutočnosti“.

Chápanie kauzality má bezprostredné dôsledky pre očakávanie vplyvu terapeutickej intervencie. Neznamená to rezignáciu na účinnosť terapie, ale znamená to rezignáciu na predvídateľnosť dôsledkov terapeutického jednania. Preto sa v terapii klient chápe ako expert na svoj život a následne aj na ciele a metódy pomoci. Terapeut má maximalizovať spoluprácu s klientom, t.j. udržiavať taký rozhovor, ktorý klientovi umožní vytvárať svoje riešenia pre svoj problém.

Kauzalita sa nepovažuje za jediný vysvetľujúci princíp. Napr. pri rodinnej terapii nie je dieťa vnímané ako „choré“ ani ako „obet“ „vykorisťujúcej“ či „chorej“ matky. Je skôr účastníkom určitého druhu „vzťahového tanca“ všetkých zúčastnených, ktorých sa problém týka (napr. celej rodiny). Symptóm je chápaný ako volanie o pomoc pre celú rodinu. Terapia potom nerieši „príčiny“ ani symptómy, ale dáva systému podnety ktoré jeho členom pomáhajú vyvíjať spoločne iné, nové vzorce, novú organizáciu, ktorá by im umožnila vystúpiť z problému.²⁶

2.1.3. Jazyk: Ako vytvárame sociálnu skutočnosť ?

Neustále rozprávame sami sebe a druhým ľuďom, aký svet je a tým ho udržujeme stabilný. „Opakovaním sa z príbehov stávajú skutočnosti, ktoré svojich rozprávačov držia v zajatí hraníc, ktoré sami pomáhali vytvoriť.“²⁷

Jazyk má tú vlastnosť, že organizuje skutočnosť (tak ako ju vnímame). Spracúva rozdiely a tie organizuje do rôznych systémov. Priradenie určitého prvku do systému však zároveň redukuje

²⁴ DELL in SHLIPPE A.,SCHWEITZER J.Systemická terapie a poradenství.str. 65

²⁵ podľa SHLIPPE A.,SCHWEITZER J.Systemická terapie a poradenství.str. 66

²⁶ podľa SHLIPPE A.,SCHWEITZER J.Systemická terapie a poradenství.str. 67

²⁷ EFRAN in SHLIPPE A.,SCHWEITZER J.Systemická terapie a poradenství.str. 68

jeho možnosti. Živé systémy majú nekonečne veľký (a nepredvídateľný) repertoár možných spôsobov správania a prežívania. Keď sa stanú členmi určitého sociálneho systému, redujú sa ich možnosti, pretože vstupom do systému prijali jeho pravidlá. Tak sa ďalej rozvíjajú tie možnosti živých systémov (napr. formy vzájomnej interakcie v rodine), ktoré korešponujú s pravidlami systému.²⁸

Predstavme si, že nejaký živý systém (napr. rodina) sa stane problémovým systémom. To znamená, že sa v systéme rozvinula komunikácia o probléme. Vzniklo presvedčenie, že niečo nie je v poriadku, že je to nežiadúce. To však neznamená, že systém (napr. rodina) má nejakú vnútornú dysfunkciu. Ale to, že určitý pozorovateľ zaregistroval svojim poznávacím aparátom problém (možno náhodne možno kvôli n-signálom) a začal o ňom komunikovať. Tak sa začína formovať jeden alebo n-problémových systémov, ktorých členovia s pozorovateľom zdieľajú komunikáciu o probléme – teda komunikáciu o tom, že niečo je nežiadúce, niečo vyvoláva trápenie a malo by sa to zmeniť. Pokiaľ takýto problémový systém bude pre niektorého svojho člena natoľko nepríjemný, že začne hľadať riešenie, môže sa vytvoriť klinický systém, t.j. klient a terapeut, ktorý spoločnou komunikáciou hľadajú riešenie. Riešenie ponúka jazyk samotný. Jazykom možno podnietiť problémový systém, aby prešiel od problémovej komunikácie k inej. Vytvoriť tak iný, nový sociálny systém, ktorý bude organizovaný / „živený“ neproblémovou komunikáciou (keďže sociálny systém je vždy vytváraný komunikáciou svojich členov na určitú tému – viď zákazkový model Kurta Ludewiga). Napríklad už len tak, že v rodine s „problémovým“ dieťaťom, ktoré je v centre rodinnej pozornosti sa rozvinie iná dominantná téma, problém dieťaťa sa prestane vnímať tak vypuklo a zároveň sa objavia možnosti riešenia problémov dieťaťa.

²⁸ podľa SHLIPPE A.,SCHWEITZER J.Systemická terapie a poradenství.str. 73-77

2.2. Postmoderné korene systemickej terapie

Postmodernizmus, myšlienkový prúd druhej polovice 20.storočia výrazne formoval západnú kultúru a bol jedným zo zdrojov systemickej terapie. Z pohľadu kresťana konštatujem, že priniesol viaceré užitočné myšlienky. Podobne ako Knight²⁹ zdôrazním tri významné témy postmodernizmu:

1. Rozum a vedecká metóda nie sú zárukou pravého / pravdivého poznania. Počnúc od osvietenstva západná kultúra vložila svoje nádeje do schopností rozumu, do viery, že ľudský rozum dokáže poznať zákonitosti reality a tak zabezpečí ľudstvu pokrok a blahobyt.

V predchádzajúcej kapitole som spomínal názor systemických terapeutov, že objektívne poznanie pravdy je nemožné. Vždy je tu nejaký pozorovateľ, ktorý zo svojho pohľadu poznáva a popisuje svet / určitý systém. To ma utvrdzuje v názore, že terapeut nie je expert, ktorí dokáže nezaujato posúdiť, diagnostikovať klienta a určiť preň vhodný cieľ a cestu k nemu. Terapeut vstupuje do pomáhajúceho vzťahu ako subjekt so svojim individuálnym (neobjektívnym, neexpertným) pohľadom, predpokladmi. To čo terapeut vie, resp. mal by vedieť, je viesť taký rozhovor, v ktorom budú s klientom vytvárať užitočnú spoluprácu. Systemickým slovníkom povedané je to snaha maximalizovať pomoc a minimalizovať kontrolu.

Skepsa voči možnostiam rozumu a racionality nás učí pokore voči vlastným uzáverom a vedie k skladaniu účtov z vlastných predpokladov či názorov (viď kapitola Kybernetika predsudkov).

2. Svet ľudí je sociálne konštruovaný. Počnúc mikrokultúrou rodiny až po makrokultúrne vplyvy ako je globalizácia či prevládajúce filozofické trendy (prejavujúce sa okrem iného v tak bežných veciach ako sú televízne reklamy) nás výrazne formuje. Význam sociálneho prostredia pre formovanie osobností jednotlivcov samozrejme nie je nový objav postmodernej doby. Postmodernizmus však zdôrazňuje, ako sme pri poznávaní ovplyvňovaní predpokladmi, ktoré máme – ktoré sme vo veľkej miere prijali zo sociálneho okolia. Tak môžeme povedať, že v spoločnosti sa opakujúce témy vytvárajú / dotvárajú našu skutočnosť a ani si to nemusíme uvedomovať. Napr. slová ako „osobnosť“, „depresia“, „vedomie“ pred niekoľko sto rokmi vôbec neexistovali – nepoužívali sa. Dnes sú bežnou súčasťou našich slovníkov a našich svetov (napr. nášho sebaobrazu). Znamená to, že v minulosti ľudia nemali depresiu ? Alebo že určité znaky depresie ľudia tým, že ich

²⁹ KNIGHT G.R. Philosophy and education. str.94

popísali, dali im jednotiaci názov „depresia“ zhrnuli do celku a vytvorili (vynašli) tak „depresiu“, ktorá ľuďom od toho okamihu môže komplikovať životy...?

3. Význam jazyka. Nastal posun od vnímania jazyka ako prostriedku dorozumievania a systému znakov reprezentujúcich objekty k vnímaniu jazyka ako fenoménu, ktorý organizuje a tak vytvára „skutočnosť“. Jazyk má obrovský potenciál – priraduje význam ľudskej skúsenosti. Poskytuje mnohé možnosti popisovania vnímaného, pochopenia a tak aj žitia. Jazyk je v úzkom spojení s mocou. Jazyk znamená poznanie. V jazyku si ľudia utvárajú svoje poznanie, svoje pravdy, svoje vykonštruované idey, ktorým často veria ako pravdám. Následne tieto pravdy vytvárajú normy (niekedy vypovedané, niekedy nie), ktoré ľudia rešpektujú, cez ktoré ľudia tvarujú a utvárajú svoje zážitky.³⁰

³⁰ podľa FOUCAULT M. in WHITE M., EPSTONE D. Narrative means to therapeutic ends.

2.3. Kresťanská reflexia postmodernizmu

Predchádzajúce dominantné témy postmodernizmu považujem za užitočné a prínosné aj z pohľadu kresťana. Spoločne s Grenzom³¹ však nemôžem súhlasiť s ústredným princípom postmodernizmu, ako ho definoval Lyotard, s odmietnutím metapríbehu. To znamená, že nemôžem odmietnuť vieru / presvedčenie, že existuje jeden všeobecne a konečne (absolútne) platný príbeh o skutočnosti – výklad sveta. Postmodernisti rezignovali na formulovanie univerzálnej, konečnej pravdy. Znamená to stratu stredu, základného kritéria pravdy i ďalších kategórií ako je dobro, krása,...

Ako kresťania veríme že je tu veľký príbeh zjavený v Biblii – o Božej láske, vzbure človeka, Božej milostivej záchrane a nádeji na večnosť. Tento príbeh centrum v Ježišovi Kristovi, ktorý sám je Pravdou, Dobrom, Láskou, t.j. kritériom a stredom našich životov, t.j. presvedčení, noriem, viery.

Paradox postmoderny je, že odmietanie metapríbehu je tiež metapríbehom.³² Je to výklad skutočnosti ako pre človeka neuchopiteľnej, pravdivo nepopísateľnej. Takýto výklad navyše ustanovuje vlastný súbor morálnych zásad – kritérií, podľa ktorých môžeme posudzovať vhodnosť jednotlivých popisov reality. Často sa opakuje: demokracia, tolerancia, spravodlivosť.

Postmodernisti síce netvrdia, že nimi preferované hodnoty sú absolútne pravdivé avšak svojim radikálnym pluralizmom tiež formulujú istý meta – popis skutočnosti. Zároveň odmietajú metapríbehy – považujú ich za jazykové hry, ktoré majú sklon k totalitarizmu.³³

A napríklad takéto tvrdenie považujem tiež za závažný a konečný morálny súd.

Uznávam, že všetky naše popisy sú jazykovými hrami, nie sú formulovaním konečnej pravdy (Pravda je Ježiš Kristus sám). Avšak Boh nám zanechal, zjavil metapríbeh o sebe. Hoci pri každom prerozprávaní ho už ako ľudia rozprávame s pozície určitého ľudského pozorovateľa. Človek nemôže hovoriť alebo mať pravdu, ale Pravda môže hovoriť cez človeka. Neubránime sa nášmu ľudskému prvku, ľudskému tzv. subjektívnemu chápaniu. Ale Boží metapríbeh zostáva nesúmeriteľný s čímkoľvek ľudským.

Opäť sa vrátim k otázke subjektivity poznania – postmodernej skepse voči možnosti poznávať rozumom svet taký aký je. Aplikujúc skepsu do terapie, je nemožné formulovať jediná pravdivú diagnózu a jediná vhodnú intervenciu pre klienta. Preto oceňujem systemickú snahu

³¹ GRENZ S.J. Úvod do postmodernizmu.

³² podľa KNIGHT G.R. Philosophy and education. str.98

³³ podľa LYOTARD J.-F. in SHLIPPE A.,SCHWEITZER J.Systemická terapie a poradenství.str. 59

maximalizovať pomoc. Avšak ako kresťan mám hranice, ktoré vyplývajú z môjho pochopenia Božieho zákona a Božieho charakteru, Boha vôbec. Nemôžem spolupracovať s klientom na zákazke, ktorá popiera moje zásady, môj vzťah k Bohu a z neho odvodený vzťah k ľuďom. Nemôžem preto prijať akúkoľvek objednávku, tému klienta. Mám svoje hranice. Vychádzajúc z mojej viery a snahy nasledovať Boha musím (alebo skôr chcem) odmietnuť to, čo je v rozpore s Božím zákonom, charakterom.

Vzťah s Bohom ma môže viesť nielen k odmietaniu ale aj ponuke takých tém, ktoré súvisia s klientovou objednávkou a zároveň povedú našu spoluprácu k Bohu. Záleží na kontexte (či to inštitúcia, v ktorej terapeut pôsobí pripúšťa; či klient avizuje ochotu / neochotu k hovoru na podobné témy), či k takejto ponuke vôbec dôjde a klient zvrchovane rozhodne, či ponuku témy prijíma alebo nie.

Ďalej by som sa rád zastavil nad ďalšími dvomi bodmi z kapitoly: Postmoderné korene systemickej terapie. Pri význame sociálneho okolia a pri moci jazyka. Prostredie v ktorom žijeme je z pohľadu kresťanskej viery zlé, narušené. Veľký zjavený metapríbeh o našom Bohu hovorí, že na zem bol kvôli svojej vzbure proti Bohu v nebi zvrhnutý „diabol, ktorý zvodí celý svet“ (Zj 12,9). Apoštol Peter vystríha čitateľov svojho listu: „Buďte triezvi a bdejte, lebo váš protivník, diabol, obchádza ako revúci lev a hľadá, koho by zožral“ (1 Pet 5,8). Zo psychológie vieme, že prostredie, v ktorom žijeme má na nás veľký vplyv a od Boha vieme, že tento vplyv je zlý, najhorší aký môže byť – rafinovaný, deštruktívny, diabolský.

Ešte silnejšie než výstraha pred narušeným svetom z Biblii zaznieva výzva k nasledovaniu Boha. Ježiš po svojom zmŕtvychvstaní hovorí zneistenému Šimonovi, ktorý sa už chcel vrátiť k svojmu predchádzajúcemu životu (hovorí ostatným „Idem (zas) loviť ryby“ – J21,3): „Poď za mnou“. Volá ho prijať novú totožnosť, nový príbeh, nové meno – už nie Šimon ale Peter. Už nie rybár rýb ale ľudí. Opora rannej cirkvi, vodca a vzor ostatným.

Keď Pavla uväznili vo Filipách a zemetrasením bol vyslobodený zo žalára, vystrašený strážnik sa ho pýtal: „Čo mám činiť, aby som bol spasený?“ (Sk 16,30). Pavol odpovedal: „Uver v Pána Ježiša Krista a budeš spasený ty aj tvoj dom.“ (Sk 16,31). Sám Ježiš opakovane hovoril: „A kto nenesie svojho kríža a nejde za mnou, nemôže byť mojím učeníkom.“. Nasledovať Ježiša Krista, veriť Bohu, milovať ho celým srdcom, dušou a silou (5 Moj 6,5) je starobylým základom a stredom života pre všetkých ľudí, ktorí prijímajú zjavenie Boha v židovských a kresťanských Písmach, t.j. v Biblii. Toto je základná osnova metapríbehu, ktorý nás sám Boh volá žiť. Zostupovaním do nášho sveta nám Boh zjavuje základnú povahu skutočnosti: „Za svedkov volám dnes proti vám nebesia i zem, že som ti predložil život i smrť, požehnanie i kľatbu. A vyvolíš si život, aby si žil ty i tvoje semeno“ (5 Moj 30,19).

Svojimi obmedzenými poznávacími schopnosťami by sme nevedeli takto odhaliť, popísať skutočnosť. Preto pre tých, ktorí neprijímajú Božie zjavenie zostáva iba pluralita popisov skutočnosti, pretože človek nedokáže určiť, ktorý popis je pravdivý, resp. ktorý popis je lepší. Boh nám zjavuje, že máme dve možnosti životného nasmerovania: k životu a ku smrti. Radí, volá nás, až prosí, aby sme si zvolili cestu k životu:“ Poddajte sa tedy Bohu a sprotivte sa diablove, a utečie od vás“(Jak 4,7)

Keďže akceptujem postmoderný predpoklad, že jazykom utvárame svoje životy, pritakám tvrdeniu, že jazyk má veľkú moc. Môže viesť človeka k životu alebo ku smrti. To je základné a najdôležitejšie rozlíšenie. Boh nás volá, aby sme svojimi životmi vstúpili do jeho metapríbehu k životu. Predpokladám, že je množstvo možností, ako si jednotlivec môže svoj príbeh k životu utvárať. Myslím však, že je dôležité opakovane si pripomínať a brať vážne túto základnú osnovu skutočnosti, osnovu života. Kvôli tomu mali asi Židia tak bohatý systém sviatkov, aby si pripomínali kto sú a kam idú

A nielen to. Opakovane sa dostávame do možností vystúpiť z Božieho príbehu k životu – vzbúriť sa Bohu, byť Bohu neverní. Opakovane to robíme. Preto je dôležité pri žití svojho príbehu vedomé až cieľavedomé sa vystavovanie Božiemu vplyvu a rozhodovanie sa pre poslušnosť v nasledovaní Boha. Ako hovorí Bonhoeffer³⁴ potrebné je oboje: viera aj poslušnosť. Lebo poslušnosť sa rodí z viery a viera z poslušnosti.

Boh nám zjavuje povahu skutočnosti: cesta k životu je cesta viery a poslušnosti. Jazyk nám dáva pluralitu možností ako to robiť – pluralitu popisov skutočnosti, utvárania si svojho sveta. Ako kresťania však prijímame od Boha zjavený príbeh, obraz skutočnosti, metapríbeh. Vo vnútri neho si môžeme voliť možnosti pre príbeh vlastný (mnoho možnosti ako budeme jazykom organizovať skúsenosť a tak vytvárať najrôznejšie témy, obsahy svojho života). Mimo Boží metapríbeh sa dostávame do rozporu so základným presvedčením, vierou v Boha.

³⁴ BONHOEFFER D. Následování. str. 38

3. Kresťanská terapia

Anderson, Zuehlke a Zuehlke³⁵ hovoria o 4 základných modeloch kresťanského prístupu k terapii. Uvádza ich nasledujúca tabuľka.

Tabuľka 1: Modely kresťanskej terapie

	súkromné / implicitné akceptovanie bibl. princípov	verejné / explicitné akceptovanie bibl. princípov
psychologický	iba psychológia	-
integrovateľný	skrytý	spojený
duchovný	-	iba Biblia

1. Model „iba psychológia“ – terapeut chápe svoju vieru ako súkromnú záležitosť, ktorú neprenáša do svojej profesie. Postupuje terapeutickými / psychologickými postupmi, podobne ako sekulárny terapeuti. Nevnáša svoju vieru, svoj svetonázor do terapeutického procesu.
2. Model „iba Biblia“ – terapeut považuje za nevhodné prenášať sekulárne psychologické modely a metódy do kresťanského pomáhania. Všetky problémy človeka sú podľa vnímané spôsobené hriechom, preto terapeut potrebuje teologický a nie psychologický tréning. Ten mu umožní v moci Ducha Svätého pomáhať a uzdravovať.
3. „Skrytý“ model – terapeut si uvedomuje, že terapeutické a biblické princípy sa prelínajú a že je možné aplikovať biblické princípy do terapeutického procesu., ale nerobí to z rôznych príčin. Svoju vieru, náboženstvo si podobne ako terapeut pracujúci modelom „iba psychológia“ necháva pre seba. Dôvod môže byť napr. charakter inštitúcie, v ktorej terapeut pracuje (ktorá si môže neprijať otváranie duchovných tém) alebo obava z odmietnutia klientom či kolegami, keď sa terapeut prejaví v terapii ako kresťan alebo pocit odbornej nekompetencie v teologických otázkach.
4. „Spojený“ model zastávajú terapeuti, ktorý integrujú biblické princípy do svojej terapeutickej praxe. Znamená to, že používajú tie terapeutické postupy a metódy, ktoré nie sú v rozpore s biblickými princípmi alebo používajú aj špecifické duchovné formy pomáhania. Človeka vnímajú ako jednotu fyzického, sociálno – psychického

³⁵ podľa ANDERSON N.T., ZUEHLKE T.E., ZUEHLKE J.S. Christ centered therapy. str. 70-84

a duchovného. Preto za súčasť (alebo skôr základ) zdravia človeka považujú pravé poznanie Boha a seba samého ako Božieho dieťaťa.

Terapeuti pomáhajú ľuďom s ich osobnými a vzťahovými problémami a zároveň im pomáhajú v budovaní živého vzťahu s Bohom. Veria, že práve Boh je ten, kto je pre človeka najväčšou oporou. Že práve a jedine Boh nás miluje úplnou a bezpodmienečnou láskou, po ktorej človek túži. A Boh je ten, kto dokáže človeku odpustiť a zmeniť jeho „srdce“ na svoj obraz – čo znamená na obraz lásky, radosti, dobroty, vyrovnanosti. Autori dokonca odporúčajú tento prístup aj pri práci s neveriacimi. Takou formou, že terapeut hneď v úvodnom kontakte prejaví svoju vieru a dá možnosť klientovi hovoriť aj o svetonázorových otázkach. Zároveň je terapeut citlivý na momenty, kedy môže s rešpektom voči klientovi svedčiť o Bohu (pokiaľ klient prejavuje neochotu a nevdôľu k rozhovoru o duchovných témach, tak to terapeut rešpektuje a biblické témy nevnáša) a dáva klientovi možnosť viesť duchovný rozhovor.

3.1. Pôvod problémov človeka (hriech alebo choroba ?)

Ďalej sa budeme zamýšľať nad pôvodom psychických problémov človeka. Ale možno sa naše uvažovanie bude vzťahovať na potiaže človeka vôbec. Predstavme si napríklad manželov, ktorých trápia problémy vo vzťahu (hádky, napätie, emocionálne rozlady, sexuálna dysfunkcia). Je to spôsobené hriechom – nemilujú sa tak ,ako to prikázal Ježiš, alebo sú ich problémy zapríčinené psychickými faktormi ako patologická komunikácia, depresívne epizódy či znížené sebaovládanie ?

3.1.1. Človek = jednota alebo súbor častí ?

V súdobej spoločnosti sa ujala predstava rozčlenenia človeka na rôzne zložky, časti, subsystemy. Napríklad v oblasti liečenia sa popísali (objavili / „vynašli“) sa mnohé choroby a rozvinuli mnohé disciplíny – medicína (a jej rôzne špecializácie), psychosomatika, psychológia, pastorácia. Akoby bol človek rozdelený na telo, dušu, ducha a možno i ďalšie časti. Protiklad duše a tela vniesla do západnej kultúry grécka filozofia. Biblia nám predstavuje iný, starší pohľad – hebrejský. Človek podľa neho vytvára jednotu pozemského – prachu zeme (Gen 2,7a) a Božieho – Duch / dych života (Gen 2,7b).

Hebrejský výraz duša (nefeš) neoznačuje nejakú fluidnú zložku človeka, ktorá sa pri smrti oddeľuje od tela. Pôvodne to znamenalo dutinu naplnenú krvou, ktorou sa dýcha a trávi. Nielen človek ale všetko, čo má krv, čo žije je živou dušou. Duša zomiera, keď vyschne, keď sa ako nádoba vyleje, alebo je zaplavená niečím, čo v nej zlikviduje oživujúcu silu krvi považovanú za princíp života. Človek nemá dušu. Človek je duša. V odvodenom význame môže duša označovať aj jednotlivú bytosť (živý systém), individuum. Pretože každý jednotlivec má svoju vlastnú životnú dutinu. Význam slova duša sa (hlavne v mladších spisoch starého zákona) môže prekladať ako osobné zámeno, napr. ja.³⁶

Oživujúcim princípom je Boží Duch (ruach) ktorý uvádza bytie do pohybu ho oživuje, dáva život ... ako keď Boh vdýchol Adamovi dych života (Gen 2,7b).

A význam slova telo ? Hebrejsky telo (bášar) neznamena nižšiu, hmatateľnú a obmedzenú substanciu človeka, z ktorej sa duša má oslobodiť. V starom zákone termín telo opakovane označuje mäso obetovaných zvierat, s ktorými sa obetujúci stotožňovali. Telo môže označovať aj telo vo význame pominuteľnej stránky človeka v protikladu k životodárnemu duchu (ruach). Často je telo nástroj solidarity až identifikácie. Napr. podľa Gen 2,23-24 bude muž a žena jedno telo, podľa Gen 29,14 Jozef a jeho bratia. Izaiáš (58,7) vyzýva čitateľa, aby

³⁶ podľa HELLER J. Pozdní sklizeň. str. 128-129

sa neskrýval pred svojím telom, čo znamená napomenutie, aby sa neukrýval pred potrebami blížneho³⁷.

Byť človekom, či živou bytosťou vôbec, preto znamená byť jednota. Jednota, ktorú nemožno rozdeliť na „nižšie“ fyzické telo a „vyššiu“ psychickú dušu. Jednota, ktorá je oživovaná Božím Duchom.

Na základe významu slov duša – duch – telo môžeme ešte povedať, že človek sa najskôr stáva individualizovaným telom (=1.etapa života). Človek hľadá a nachádza svoje „ja“ ako indivídium. Telo je uvádzané do pohybu / životu Božím Duchom smerom k druhým bytosťami. To je 2.etapa života – pomocou vlastného tela sa solidarizovať, ba až identifikovať s druhými. Svoje „ja“, svoju dušu im odovzdať. Túto úlohu previedol dokonale jedine Ježiš Kristus. Odovzdal Bohu svoje „ja“, seba samého ako pokrm pre hladujúcich a núdzných. My ľudia v tom opakovane troskotáme. Nasledovať Krista v solidarizácii s druhými (predávať život ďalej, stávať sa jedným telom s núdznymi) však nie je iba „dobrý etický výkon“ človeka, ale je to údel človeka.³⁸ Súčasť nášho života. Nášho metapříbehu – tak ako nám ho pripravil Boh, do akého nás pozval.

3.1.2. Hriech alebo choroba ?

Opäť si môžeme položiť otázku: Je to hriech alebo rôzne choroby a poruchy, čo spôsobuje psychické problémy človeka ? Pri uvedenom holistickom pohľade zastávam názor, že po páde človeka do hriechu je narušený vzťah človek – Boh (vzniká nedôvera človeka k Bohu a neposlušnosť, t.j. hriech) a tým sa narúša život človeka v jeho všetkých rovinách / podobách (fyzická, psychická, vzťahová stránka).³⁹

Človek má tendenciu vystupovať z metapříbehu Božej záchrany, zo svojho údely, do ktorého nás pozýva Boh. Potom každý problém človeka môžeme sledovať v každej rovine: duchovnej (hriech – narušený vzťah človeka k Bohu), fyzickej (telesné choroby), psychickej (emočné, mentálne ťažkosti) i vzťahovej (narušené medziľudské vzťahy)

³⁷ podľa tamtiež str. 129-130

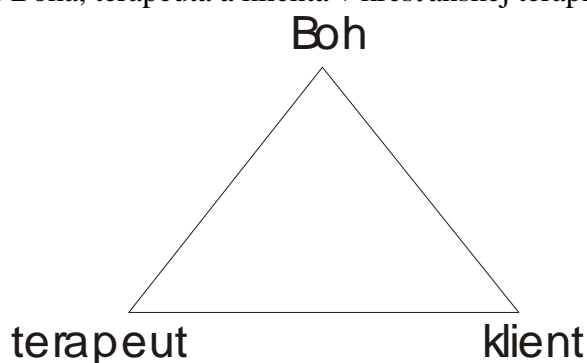
³⁸ podľa tamtiež str. 130-131

³⁹ podľa ANDERSON N.T., ZUEHLKE T.E., ZUEHLKE J.S. Christ centered therapy. str. 57

3.2. Boh, terapeut a klient v kresťanskej terapii

Začlenenie Boha do terapeutického procesu je to, čo odlišuje kresťanskú terapiu od sekulárnej. Boh, klient a terapeut vytvárajú v terapii vzťah, ktorý znázorňuje nasledujúci obrázok.

Obrázok č.2. Model vzťahu Boha, terapeuta a klienta v kresťanskej terapii⁴⁰



3.2.1. Božia rola v terapii

Stručne charakterizujeme rolu každého. Základné rozlíšenie je medzi úlohou Boha a úlohou človeka. Boh je „cesta, pravda a život“ (J 14,6). Boh je jedinou cestou a zdrojom života pre človeka. Dáva a udržuje život v človeku, odpúšťa a ponúka záchranu ľuďom, ktorí tým, že všetci zhrešili (Rim 3,23) smerujú k smrti. Postmoderným jazykom môžeme povedať, že nás pozýva vstúpiť do svojich ľudských príbehov do svojho Božieho metapríbehu záchrany, ktorý je jedinou možnosťou života, prežitia, šťastia. Úloha človeka je urobiť to, k čomu nás Boh volá, čo za nás Boh neurobí. Človek má myslieť, konať, odpúšťať blízkym – robiť všetko to, čo vyplýva z prijatia Boha, zo vstupu do Božieho metapríbehu. Je dôležité neočakávať od Boha, že urobí za nás „našu prácu“ a je veľmi nebezpečné očakávať, že človek urobí, čo má urobiť Boh (veď tak sa začala satanova vzbura, že sám seba dával na roveň Bohu – Iz 14,13.14). Súhrnom, Boh je ten, kto uzdravuje, očisťuje, posilňuje, mení.

3.2.2. Rola klienta, trpiaceho, hľadajúceho pomoc

Vyjdeme z biblického textu Jak 5,13-16:

„Trpí niekto medzi vami? Nech sa modlí. Je niekto veselej mysle? Nech spieva žalmy. Je niekto nemocný medzi vami? Nech si zavolá starších sboru, a nech sa modlia nad ním pomažúc ho olejom v mene Pánovom. A modlitba viery uzdraví chorého, a Pán ho pozdvihne, a jestli urobil hriechy, odpustí

⁴⁰ podľa ANDERSON N.T., ZUEHLKE T.E., ZUEHLKE J.S. Christ centered therapy. str. 113

sa mu. Teda vyznávajúce si jeden druhému hriechy a modlite sa druh za druh, aby ste boli uzdravení. Mnoho vládze modlitba spravdivého pôsobiaca.“

Z textu vyvodíme⁴¹ tri princípy, ktoré opisujú rolu klienta v kresťanskej terapii:

1. trpiaci má prebrať zodpovednosť za seba, Boh ani nik iný za klienta neurobí „jeho prácu“
2. trpiaci sa má modliť za svoje uzdravenie (má sa modliť, kajať, zavolať starších na príhovornú modlitbu)
3. trpiaci má činiť pokánie – ľutovať a vyznávať svoje hriechy

3.2.3. Rola terapeuta

Terapeut má pomáhať klientovi na uzdraviť sa, vyriešiť problém trápenia kvôli ktorému terapeuta vyhľadal. Ako ? Vedením terapeutického rozhovoru. Rozdiel oproti sekulárnej terapii je v tom, že okrem riešenia emocionálnych a vzťahových problémov klienta, je cieľom terapie pomáhať v prvom rade klientovi budovať vzťah k Bohu (pokiaľ klient súhlasí s duchovnými témami v terapii).

Terapeut sám potrebuje žiť ako Boží služobník, Božie dieťa. Ved' sám Boh nás o sebe učí tak, že nám sám seba zjavuje. Aj my ľudia sa najlepšie môže navzájom o Bohu dozvedieť tak, že ho zjavujeme svojim životom.⁴²

Terapeut sa môže ako člen Božej cirkvi (pokiaľ naozaj je naplnený Božím Duchom) oprieť o moc a autoritu nad zlým, keďže Boh túto schopnosť cirkvi dáva.

Terapeut si potrebuje byť vedomý, že uzdraviť človeka jedine Boh, ako darca života. A rozhodnutie pre Boha (rozhodnutie veriť Bohu) môže urobiť každý človek len sám za seba. To znamená, že klienta iba sprevádza na jeho ceste a pomáha mu utvoriť si vlastný vzťah k Bohu. Pomáha mu riešiť problémy, ktoré mu na ceste k celostne zdravému životu stoja. Môže byť iba ten, ktorý sprevádza, nemôže za klienta robiť nijaký krok. Nemôže presviedčať, klient sa musí rozhodnúť sám.

Terapeut však má byť pripravený učiť klienta o Bohu (2 Tim 2,24). Keď je klient ochotný počúvať, má terapeut poukázať na to, ako sa nám Boh v Biblii zjavil aby rástlo klientovo poznanie Boha a tak aj klientov vzťah k nemu.⁴³

⁴¹ podľa ANDERSON N.T., ZUEHLKE T.E., ZUEHLKE J.S. Christ centered therapy. str. 116-119

⁴² podľa CRABB, L. Umění přiblížit se. str. 24

⁴³ podľa ANDERSON N.T., ZUEHLKE T.E., ZUEHLKE J.S. Christ centered therapy. str. 128

3.3. Kresťan a modely systemickej terapie

Ako terapeut (učiaci sa robiť systemickú terapiu) akceptujem systemické princípy ako: skutočnosť je to, čo pozorovateľ rozpoznáva; kauzalita je len jedna možnosť výkladu skutočnosti; jazyk organizuje a vytvára ľudskú skutočnosť. Ako kresťan odmietam základný predpoklad postmodernizmu – spochybnenie metanarácií. Naopak dôverujem v Biblii zjavenej metanarácii / metapríbehu o Božej záchrane človeka. Túto metanaráciu považujem za základný a jediný konečný, autoritatívny popis ľudskej skutočnosti. Vnímam ho preto aj ako základný rámec terapie. Základný cieľ pomoci ľuďom v trápení je ich vstup a zotrvávanie v Božom zachraňujúcom metapríbehu. Čo sa prejavuje vytvorením a udržiavaním vzťahu v prvom rade k Bohu a ďalej tiež k sebe a blízkym (práve tieto vzťahy nám Ježiš prikázal rozvíjať, tieto vzťahy považuje za súhrn celého biblického učenia – viď Mt 22,35-39). Spôsoby, akými človek buduje tieto vzťahy predpokladám nekonečne rôzne. Ako človek a terapeut zároveň som v prvom rade kresťan a volím si vlastné hranice, čo do Božieho metapríbehu patrí a čo už nie. Ako terapeut potom nie som ochotný pomáhať klientovi ísť mimo Boží metapríbeh. To neznamená, že odmietnem spolupracovať s neveriacim na čisto sekulárnych témach, ale nebudem rozvíjať spoluprácu, ktorá bude mať ciele v rozpore s princípmi Božieho metapríbehu, teda v rozpore s hranicami, ako ich vnímam.

Ako základ kresťanskej systemickej terapie považujem rámec Božieho metapríbehu. Z neho vyplýva snaha terapeuta pomáhať klientovi rozvíjať svoj individuálny príbeh v Božom metapríbehu a odmietnutie spolupráce, ktorá popiera Božie princípy. Vyplýva z neho tiež pre terapeuta snaha ponúkať / inšpirovať klienta pracovať na základnom pilieri tohto metapríbehu, t.j. na osobnom vzťahu s Bohom. Ako to možno urobiť? Už sme hovorili, že terapeut by mal zjavovať Boha svojim životom – aj tak poukázať svojim klientom na zdroj uzdravenia. Terapeut môže používať rôzne spôsoby ako sprostredkuje vplyv Boha na svojich klientov. Keď s duchovnou terapiou klient súhlasí, terapeut sa snaží v rámci rozhovoru vytvárať príležitosti Božieho vplyvu na klienta napríklad prostredníctvom spoločnej a individuálnej modlitby, čítania Biblie, uvažovania a rozjímania nad Bohom, počúvania svedectiev druhých ľudí o Bohu...

V nasledujúcom texte sa stručne vrátim k jednotlivým modelom systemickej terapie spomínaným v prvej kapitole. Popíšem dôležité znaky kresťanskej práce podľa týchto modelov.

3.3.1. Kybernetika predsudkov

V 1. kapitole uvádzam prehľad predsudkov systemického pracovníka, tak ako ich navrhol Cecchin. Obdobne som sa pokúsil formulovať predpoklady kresťanského terapeuta pracujúceho systemickým prístupom:

- Boh je darca života a ponúka nám záchranu. Boh je Stvoriteľ, ten, ktorý oživuje. Človek je po hriechu narušený. Boh ponúka záchranu cez dôveru voči nemu, prijatím zjaveného metapříbehu. Táto viera vychádza zo zjavenia Boha v Biblii.
- Človek má hodnotu, lebo je Božím dieťaťom.
- Človek potrebuje Bohu dôverovať, milovať seba aj blízkych. Vychádzajúc zo zjavenia v Biblii predpokladám základné potreby človeka.
- Človek je slobodná bytosť. Vedie k rešpektu voči rozhodnutiam každého človeka. Udeľuje človeku zodpovednosť za seba samého. Vychádza z predpokladu, že Boh rešpektuje slobodu človeka – jeho vôľu.
- Porozumenie (v jazyku) nie je možné. Všetko ľudské je narušené. Aj jazyk. Každý popis skutočnosti je výklad pozorovateľa. Preto je užitočnejšie v terapii pomáhať než kontrolovať.
- Predsudky nemožno nemať, Nepracovať v skrytosti. Keďže každé naše poznanie je je výklad konkrétneho pozorovateľa, je vždy súborom predpokladov, predsudkov. Preto je užitočné v terapii vytvárať príležitosti na ich odhalenie – t.j. umožniť kolegom aby pomenovali naše (a klientove) predsudky.
- Predsudky majú (väčšinou) dočasnú platnosť. Mimo zjavenie o Bohu má všetko ľudské poznanie dočasnú platnosť. Aj zjavené poznanie je vždy zároveň ľudským pochopením zjaveného. Avšak tu pristupuje aj nieto zvláštne, Božské z toho vyplýva potreba úcty voči zjaveniu a viera v neho.
- Iba vierou v Boha a zodpovedným skladaním účtov je možná civilizovaná spoločnosť. Viera v Boha síce nie je uchopiteľná ľudským poznaním, ani stopercentne kontrolovateľná. Je však základnou podmienkou života jednotlivca aj spoločnosti (z dlhodobého hľadiska). Skladanie účtov nás vedie ku kritickej reflexii vlastných predsudkov, poznania a môže nás posúvať k užitočným zmenám.

3.3.2. Naratívna terapia

Zostáva rovnaká predstava o utváraní poznania človekom – to znamená vlastného súboru príbehov. Nemenia sa ani základné metódy: dekonštruktívne počúvanie, kde sa čudujeme samozrejmostiam a načúvame prúdu momentálne aktuálneho prežívania a so zvláštnou pozornosťou na paradoxy, rozpory, inakosti. Kresťanský postoj nám môže pomôcť pri oddelení klienta od problému. Keďže klienta vidíme v prvom rade ako Božie dieťa, ktoré môže znovu nájsť svoju úplnosť, dôstojnosť a naplnenie potrieb. Pri načúvaní sme citlivý aj na duchovné témy. Externalizácia zostáva naďalej silným nástrojom pomáhajúcim oddeliť sa od problému a rozvíjať o sebe iný, než problémový príbeh.

Zdrojom inšpirácie pri utváraní si nového poznania o sebe môže byť pre klienta aj konfrontácia so zjavením: so zjavenými príbehmi o Božom jednaní a pohľad na seba samého Božími očami – akoby bol klient súčasťou veľkého Božieho metapríbehu. To môže klientovi dodávať pocit prijatia, zmysel života, nádej.

Pohľad na seba v konfrontácii s Božím zákonom zas môže priniesť hlboké prežívanie viny, nedostatočnosti, narušenia a preto potreby zmeny, odpustenia a premeny Božou mocou. Môže to byť silný motív k pokániu a prijatí Božej obnovy človeka.

3.3.3. Zákazkový model

Naďalej môžeme človeka vnímať ako tvoreného členstvom v rôznych sociálnych systémoch, čo znamená, že je zapojený do komunikácie s inými ľuďmi v rôznych kontextoch. Základný systém, do ktorého človek patrí však nie je sociálny (medziľudský) ale Boží (je to systém medzi Bohom a človekom). Žiť znamená byť v tomto systéme, mať členstvo v ňom. Človek kvôli hriechu má tendenciu vystúpiť z neho. Preto jedine Božia moc mu môže pomôcť udržať si svoje základné členstvo.

Problémová komunikácia, resp. členstvo v problémových systémoch sa môže vyvinúť rôzne, ako je to popísané v prvej kapitole.

Terapeut sa snaží s klientom rozvíjať spoluprácu, dohovárajú si spoločnú zákazku, kedy terapeut môže / mal by jednak ponúkať prácu aj s duchovnými témami (ponúkať rôzne spôsoby vystavovania sa Božiemu vplyvu) a ďalej odmietajú prácu na témach, ktoré sú v rozpore s členstvom v základnom Božom systéme. Ďalej terapeut pracuje obdobne, ako v sekulárnej terapii – hlavnými nástrojmi sú potvrdzovanie a otváranie a to prostredníctvom kladenia otázok, hovorenia reflexií a doporučení.

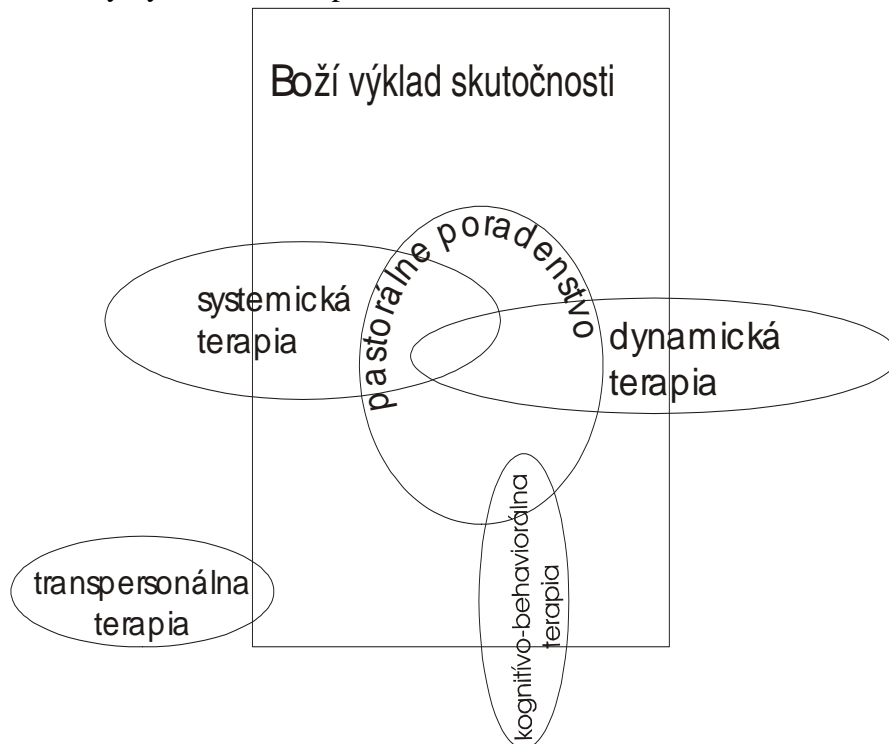
K základným kritériám terapie navrhujem pridať svätosť, t.j. oddelenosť pre Boha, prihlásenie sa k členstvu v základnom Božom systéme a rozvíjanie naň viazanej komunikácie.

Záver

V úvode som zdôvodňoval tému mojej práce, je ním moje hľadanie vlastného štýlu terapeutickej práce, keďže pracujem ako psychológ. Vychádzam zo systemického prístupu k terapii, keďže oceňujem je predpoklady ako subjektivita poznania, moc a potenciál jazyka, rešpekt ku človeku, snaha kriticky reflektovať vlastné východiská / predsudky, atď. Vybral som si systemický výcvik ako moje postgraduálne vzdelávanie v terapii, čo mi dáva väčšiu istotu i schopnosť vo vedení rozhovorov s klientmi. Aká teda môže byť „kresťanská systemická“ terapia ?

Základným východiskom je akceptovanie Bohom zjaveného výkladu skutočnosti, t.j. Božieho metapríbehu záchranu človeka. Človek môže prežívať rôzne trápenia (pôvod a typ trápení nie je predmetom tejto práce). Existujú rôzne modely pomoci. Niektoré rešpektujú, niektoré čiastočne a niektoré vôbec nerešpektujú Bohom zjavený popis reality. Schematicky to znázorňuje nasledujúci obrázok.

Obrázok č.3 Schematický výber modelov pomoci



Obrázok č.3 veľmi schematicky a nepresne znázorňuje jednotlivé spôsoby terapeutického pomáhania. Vystihuje však myšlienku, že existuje celkový základný rámec Božieho zjavenia výkladu skutočnosti. Naratívny jazyk môžeme povedať, že to je Boží metapríbeh. Pokiaľ chce terapeut zostať kresťanom, potrebuje ho rešpektovať. V jeho „vnútri“ si môže voliť

ľubovolný spôsob pomáhania, podľa osobných preferencií či zručností. Keďže akceptujeme postmoderný predpoklad, že poznanie je vždy poznanie alebo vnímanie určitého pozorovateľa, pokiaľ pomáhajúci prístup zostáva „vo vnútri“ nevieme vybrať lepší či horší. Záleží na tom v akom prístupe sa podarí rozvinúť klientovi a terapeutovi čo najlepšiu pomáhajúcu spoluprácu.

Vymedziac základný rámec kresťanskej terapie, vráťme sa k sytemickému prístupu. Kresťanský terapeut od sekulárneho sa bude líšiť v tom, že pokiaľ klient bude akceptovať duchovné témy, bude ponúkať rozvíjanie príbehov či práci na zákazkách, ktoré súvisia so vzťahom človeka k Bohu. A to tak, že bude ponúkať príležitosti vystaviť sa Božiemu vplyvu (modlitbou, štúdiom, rozjímaním, zdieľaním sa,...). Terapeut tu môže vychádzať z predpokladov, že Boh je darca života a človek potrebuje Bohu dôverovať. Preto rešpektujúcu slobodu klienta dáva mu možnosť dostať sa pod Boží uzdravujúci a oživujúci vplyv. Duchovné témy zároveň terapeut zapojí do svojich otázok, reflexií a doporučení.

Ďalší rozdiel oproti sekulárnemu terapeutovi je vnímanie hraníc Božieho výkladu skutočnosti. A to z toho dôvodu, aby terapeut strážil smerovanie spoločnej spolupráce, aby tá svojimi cieľmi či metódami neprekročila hranice Božieho metapríbehu. Ak sa tak stane vyvstáva potreba pokánia a návratu (1 J 1,9; 2,1).

Do budúcnosti považujem za inšpiratívne rozvíjať okrem samostatných modelov kresťanskej terapie (napríklad Crabb, Johnson) aj osvedčené modely sekulárnej terapie zasadené do základného Božieho rámca pomáhania či metapríbehu Božej záchrany človeka.

Napadá ma tiež otázka, či človek reflektujúci svoju hlbokú vnútornú skúsenosť napríklad pri naratívnej terapii dochádza k odhaleniu svojej potreby po Bohu, či je možné takýmto zahladením sa do ľudského vnútra uvidieť potrebu tvorcu a darcu života.

Konečne by som chcel vyzdvihnúť úlohu samotného Boha, Ducha Svätého pri premene človeka. Hriechom narušená podstata človeka nás ťahá preč od Boha, preč zo životodárneho rámca bytia. Nenápadne ale veľmi silno a cieľavedome. Preto je veľmi dôležité, viac než akákoľvek terapeutická zručnosť, cit či technika, oddelenie sa pre Boha. Otvorenie sa Duchu Svätému. Lebo Boh sľúbil, že keď budeme počúvať a poslúchať jeho slovo, bude v nás (J 14,23). To je jediná cesta života, záchrany, obnovy, vyliečenia z trápenia pre človeka. To je základný rámec našich životov a základný rámec i terapeutického pomáhania.

Má význam rozvíjať terapeutické zručnosti a modely, ale vernosť Bohu je vždy prvoradá a určujúca pre všetko ostatné, veď ako hovorí apoštol Ján (1 J 5,12): „Ten, kto má Syna, má život; kto nemá Syna Božieho, nemá života“.

Zoznam použitej literatúry

Hlavná literatúra

- ANDERSON, Neil T., ZUEHLKE, Terry T., ZUEHLKE Julianne S. *Christ centered therapy*. Grand Rapids, Michigan: ZondervanPublishingHouse, 2000. 431 s.
- BONHOEFFER, Dietrich. *Následování*. 132 s.
- CECCHIN, Cianfranco et al. *The Cybernetics of Prejudices in the Pactice of Psychotherapy*. London: Karnac Books, 1994. 232 s.
- CRABB, Larry. *Umění přiblížit se*. Praha: Návrat Domu, 2000. 208 s.
- CZECH, Jan. *Psychoterapie a víra*. Ostrava: Jupos, 2003. 142 s.
- HELLER, Jan. *Pozdní sklizeň*. Praha: Advent-Orion, 2000. 171 s.
- GRANZ, Stanley J. *Úvod do postmodernizmu*. Praha: Návrat Domu, 1996. 199 s.
- ISZ group. *Externalizační práce s problémem*. Cestou příběhu. Praha, 2004. 1s.
- ISZ group. *Dekonstruktivní naslouchání*. Umění terapie. Praha, 2004. 1s.
- KNIGHT, George R. *Philosophy and education*. Berrien Springs: Andrews University Press, 1998. 266 s.
- KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1997. 392 s.
- LUDEWIG, Kurt. *Systemická terapie*. Praha: Pallata, 1994. 150 s.
- SCHLIPPE, Arist, SCHWEITZER, Jochen. *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta, 2001. 251 s.
- WHITE, Michael. *Terapie jako dekonstrukce*. Kons.
- WHITE, Michael, EPSTON, David. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. Adelaide: Dulwitch Centre, 1990. 354 s.

Pomocná literatúra

- SVATÁ BIBLIA, z pôvodných jazykov preložil prof. Jozef Roháček, Banská Bystrica: Slovesnká biblická spoločnosť, 1998. 1129, 363 s.