4. ČLOVĚK JE ČLOVĚK A PROBLÉM JE PROBLÉM



Máme za sebou první nouzový stav,

některá opatření se rozvolňují. Hledáme možnosti, jak se znovu pustit do práce a přinejmenším pokračovat tak, jako bychom tento zvláštní čas ani neprožili. Jako „správní" Češi se zabýváme komentováním a kritizováním omezení, která vyznívají jako nesystémová, a tedy zbytečná, negativně hodnotíme naprázdno vynaložené úsilí.

Jsme plni elánu a optimismu, otevíráme nový výcvik v psychoterapii a to, že začínáme v Děčíně místo v Praze, bereme jako bonus s vyhlídkou na

nevědět, nerozumět příliš brzy (Andersonová & Goolishian, 1992; Andersonová, 2009).

Čím jsou otázky obsáhlejší a komplexnější, tím více mohou klienta omezovat a redukovat jeho odpověď. Je nezbytné držet se klientova jazyka a vyjádření, svým zájmem a připojením k jeho příběhu mu vytvořit dostatečně podnětnou a bezpečnou atmosféru pro rozvíjení jeho vyprávění, bez posuzování, hodnocení, s respektem k jeho pojetí. Pokládání otázek respektujícím způsobem klientům dává pocit, že mají hodnotu, že někam patří. A hodnotu mají, protože je slyším.



Příklady malých a blízkých otázek:
Jaké to bylo?
Proč?
Jak?
Čím?
Jak to?

4.2.2 Externalizační otázky

Externalizační otázky pomáhají klientovi i terapeutovi vnímat člověka odděleného od problému a problém vnímat jako samostatnou jednotku, která se objevila v životě klienta. Zkoumají roli problému v klientově životě i to, jak se k sobě klient a problém vztahují. Zajímají se o to, co dělá z problému problém. Jakým snům, cílům nebo hodnotám brání. Ptají se na to, jakou roli (pokud vůbec nějakou) by měl hrát problém v klientově životě.

V narativní terapii se pouštíme do zkoumání klientových zkušeností. Zajímají nás ty, které jsou pro klienta významné, protože jsou spojené s jeho hodnotami. V běžném životě se tímto způsobem o zkušenosti a jejich význam v našem životě nezajímáme. Objevení a prozkoumání významů a detailů, o kterých jsme do této chvíle nevěděli, pomáhá vidět, co bylo doposud problémem zcela skryto. Ptáme se na to, jak daná zkušenost ovlivňuje klientovo myšlení, jeho emoce a prožívání, jeho tělesné pocity, mezilidské vztahy. Doptáváme se na významy těchto důsledky a dopadů na každodenní život.

4.2.3 Hypotetické a metaforické otázky

Jistě znáte lidi, kteří mají se svým problémem tak blízký a nenahraditelný vztah, že si ho aktivně vytvářejí, mají ho rádi a neumí si bez něj svůj život představit.

Zkoumáme vztah, který lidé s problémem mají, a snažíme se ho pojmenovat. Kromě odhalení problému nám jde také o to, aby se rozvolnil totalitní vliv problému na život nositele a jeho jednoznačné pojetí. Jako pomocníky si přizveme *hypotetické a metaforické otázky.*

Metafory nabízejí hravost, odlehčení, rozšíření materiálu pro zkoumání (Legowski a Brownlee, 2001). Pomohou nám lépe si představit podobu problému a jeho vliv na život daného člověka. Metafory probouzejí mysl. Mysl je plná metafor. Nabízíme je citlivě, s ohledem na vyprávění, protože zcela jasně nevíme, co klient prožívá. Vycházíme z jeho zkušenosti, kultury a jeho jazyka. Přednost samozřejmě mají metafory, které přinese klient, ale když jeho vyprávění podnítí naši obrazotvornost, můžeme si dovolit nabídnout mu naši verzi. Využijte metafor k prozkoumání původu klientových zkušeností a jejich významů v jeho příběhu, životě.



Příklady metaforických otázek:

Děti potřebují mámu. Je to tak samozřejmé, jako že někdo dýchá a potřebuje jíst?

A Vy jste našel, jak to naplňovat. Je to, jako byste udělal světový objev, nebo Vás naplňuje to objevování, potkat se s Indiány?

Je to jako vyhrát ve sportce nebo jako získat zlatou medaili na olympiádě?

Hypotetické otázky nabízejí klientům prozkoumání jejich zkušeností a problémů z nových úhlů pohledu. Můžeme rozdělit zkušenost na menší části, doptávat se na jejich význam a důležitost, která pravděpodobně nebude u všech částí zkušenosti shodná a nebude ani stále platná. Hypotetické otázky rozvolňují rigidní monotónnost problémové verze a dodávají do rozhovoru hravost a odlehčení.



Příběh o děvčátku z džungle

Pětiletá Natálka přichází na psychoterapeutickou konzultaci na doporučení paní učitelky z mateřské školky, kam chodí prvním rokem. Paní učitelka upozornila rodiče na zvláštní chování jejich dcery a obává se o její duševní zdraví. Sleduje její pasivitu, neochotu účastnit se společné hry a aktivit. Natálie je prý velmi uzavřená, nekomunikuje, nehraje si s ostatními dětmi. Když ji chtějí zapojit mezi ostatní děti, brání se, křičí, neutišitelně pláče. Celý čas sedí u stolečku nebo v rohu herny. Rodiče, kteří Natálku přivádějí, jsou těmito zprávami velmi překvapeni a zneklidněni, protože doma se chová „normálně", jen někdy je smutná a přecitlivělá.

Pro rodiče je důležité ujistit se, že jejich jediné dítě nemá žádnou vážnou psychickou poruchu, a chtěli by znát odpověď na otázku, zda by Natálce neměli dát odklad školní docházky. Matka si myslí, že by odkladem získala čas vyspět, naučit se lépe bránit, když se do ní děti „pustí", a naučit se nenechat si všechno líbit.

Natálka neví, proč ji sem rodiče přivedli. Má se dobře, žádný problém nemá. Občas se jí něco nechce, nemá ráda, když ji někdo do něčeho nutí. Občas má trému a pak se bojí, že něco zkazí, rodiče pak budou smutní nebo se na ni budou zlobit. Když se jí však něco povede, je na sebe pyšná, říká hrdě se vztyčenou bradičkou.

Užívám si „pasivní a nespolupracující holčičky s mírnými vadami řeči" a nejde mi to dohromady s tím, jak ji popsala paní učitelka. Přemýšlím, kam se dále vydat. Nechci si zatím vybrat žádné téma, určit jeho prioritu, tak všem nabízím možnost věnovat se tématům rodičů podle jejich výběru, nebo možnost naučit se během našeho setkání něco nového, co by se jim hodilo.

Slovo si vezme Natálka a povídá: „Chtěla bych se naučit mluvit s dětmi jako ty."

Překvapí mě, jak rychlá a jednoznačná je Natálčina odpověď a jak plynule formuluje své přání. „K čemu by Ti to bylo dobré?" ptám se.

Zdá se, že to ví také úplně přesně. „Protože když sem děti přijdou, myslí si, že jsou hloupé. Ty jim za chvíli ukážeš, že jsou chytré."

Žasnu nad tím, jak mě Natálka prokoukla. Děti totiž miluji a speciálně ty pětileté. Jejich moudrost a nezatíženost diskurzy a předpoklady mě v dobrém překvapuje a jejich představa a pojetí fungování Země, vesmíru, ale také lidského těla mě opakovaně velmi obohacuje.

Chvíli se bavíme o dobrých důvodech a důležitosti umět s někým mluvit. Vyplynou nám z toho dvě témata: umět mluvit s dětmi a pomoci mamince s jejími obavami. Nevím, co je důležitější, tak nechám volbu na Natálce. Ta vybere maminku.

„To je skvělé. Mohly bychom pomoci mamince s jejím strachem?" navrhuji. Natálka pokývnutím souhlasí, a tak se ptám dále: „Napadá tě, jak bys mohla pomoci mamince, aby se o Tebe nebála?" „Řekla bych jí: Mami, pojď se mnou na hřiště, když si se mnou budeš hrát, tak zapomeneš, že se bojíš." Matka se připojuje do rozhovoru: „Ale já se nejvíc bojím, když jsi ve školce." Natálka hned