

## KLÍČOVÁ KNIHA O KRÁTKÉ TERAPII ZAMĚŘENÉ NA ŘEŠENÍ

De Shazer, S. Klíče k řešení v krátké terapii. Praha: Portál, 2017.

Leoš Zatloukal

Rád bych se v této recenzi vrátil ke knize, která vyšla před několika lety v českém překladu. Jde o knihu Steva de Shazera „Klíče k řešení v krátké terapii“, která původně vyšla již v roce 1985 (a ve slovenštině v roce 1993 díky překladu Ivana Valkoviče). Podle mého soudu lze tuto knihu bez nadsázky označit jako „klasiku“, a to nejen v oblasti „krátké terapie zaměřené na řešení“ (SFBT), ale i v rámci postmoderních/systemických přístupů obecně. Jde o knihu v mnoha ohledech přelomovou.

Především kniha ukazuje a propojuje různé inspirační vlivy, které utvářely přístup zaměřený na řešení (práce pozdního Milтона H. Ericksona, příspěvky Johna Weaklanda, Gregory Batesona a dalších lidí ze slavného MRI v Palo Alto, teorie systémů, kybernetika, konstruktivismus, ...). Osobně jsem v této knize zejména ocenil propojení terapie zaměřené na řešení s prací Milтона H. Ericksona, kterého Steve označuje za „zdroj map“. Zdá se mi, že v současném SFBT se s postavou Milтона H. Ericksona zachází trochu podobně, jako někteří představitelé gestalt terapie zachází s Perlem nebo některé dynamické směry s Freudem. Tedy, že se na jedné straně uznává tvůrčí „genialita“ takové postavy a na straně druhé se zdůrazňuje, že „my už to teď děláme jinak“. Občas si nejsem jistý, zda to „jinak“ nutně znamená „lépe“. V každém případě by bylo podle mého soudu velká škoda zapomenout na to, že u kořenů



terapie zaměřené na řešení stál Milton H. Erickson, tento – řečeno slovy Gregory Batesona – „Mozart terapie“. Ericksonův důraz na prožitkové učení, utilizaci zdrojů (včetně symptomů), individuální přístup ke klientům či integraci různých rovin systémů v terapii (od těla, emocí a myšlenek, až po interakce s druhými lidmi), to vše jsou aspekty, které jsou velmi inspirativní i v současnosti. Často jde dokonce o aspekty, které jsou pracně znovuobjevovány v postmoderních přístupech.

Nespornou výhodou De Shazerovy knihy je, že v ní autor ukazuje, jakým způsobem se SFBT přístup inspiroval prací Miliona H. Ericksona. V některých oblastech byla inspirace evidentní – například technika „zázračné otázky“ a práce s preferovanou budoucností vděčí za mnohé Ericksonově „křišťálové kouli“ a celkově práci s hypnotickým fenoménem věkové progrese. Už méně jsou na první pohled zjevné paralely mezi oceňováním a „souhlasným nastavením“ (*yes-set*), přestávkou a posílením přijetí sugescí nebo návrhem úkolu a posthypnotickou sugescí apod. Čtenář si na četných příkladech z praxe může uvědomit, jak silným zážitkem terapie zaměřená na řešení pro klienty dokáže být a jak významnou roli hraje facilitování prožitkového učení v přístupu, kteří mnozí chápou spíše mechanicky a příliš racionálně.

Podobně je v knize patrná významná inspirace pracemi slavného Mental Research Institute, například analýzou „věžňova dilematu“ při úvahách o spolupráci s klientem (pro srovnání viz např. Watzlawick et al. 2000; 1998), aplikací teorie „dvojnásobné vazby“ (Watzlawick et al., 2000) a následně „podivné smyčky“ ve třetí kapitole nebo mapování „vzorů problému“ a jejich narušování. S odstupem více než třiceti let od vydání knihy nám už možná nedochází, jak radikální byl posun od zkoumání problémů a jejich hypotetických příčin ke zkoumání cirkulárních vzorců problémů a pokusům tyto vzorce narušit. I když diskurz hledání příčin problémů neustále v psychoterapii přetrvává, jen málokdo takový postup v současnosti vnímá jako jediný správný a jen málokdo pochybuje o tom, že problémy vytvářejí komplexní systémy, k jejichž změně lze dospět mno-

ha různými způsoby, nejen zkoumáním příčin. Ve své době šlo však o pohled menšinový a velmi provokativní.

Protože jde o knihu přelomovou, je v ní přítomné obojí – jak to „staré“ a původní, poplatné výše zmíněným inspirátorům, tak i to „nové“ a typické pro nově vznikající terapeutický přístup – krátkou terapii zaměřenou na řešení. A to „nové“ nezůstává svou radikalitou a provokativností nijak pozadu za tím „starým“. Především se tato kniha již začíná vymykat z paradigmatu „řešení problému“ (*problem-solving*) a pozvolna nabízí úplně nové paradigma – „rozvíjení řešení“ (*solution-building*). Lze se v ní setkat s myšlenkou, že řešení nemusí kopírovat složitost problému. Slavná metafora klíče přirovnává situaci klientů k člověku stojícímu před zamčenými dveřmi, za nimiž čeká spokojený život. K otevření dveří je potřebný klíč, nikoli analýza zámku. Klíč může být velmi jednoduchý, ačkoli zámek může být velmi složitý. Tato metafora poukazuje na princip, který se postupně stal v terapii zaměřené na řešení klíčovým: řešení nemusí nijak souviset s problémem, musí jen „pasovat“ na danou situaci označovanou jako problém podobně jako klíč do zámku. Takové pojetí obrací celou terapii vzhůru nohama, všechny zdánlivě „nepochybnitelné pravdy“ našeho oboru se touto změnou paradigmatu začínají rozpadat nebo – učeněji řečeno – dekonstruovat. Lze si snad představit terapii, která se nezajímá o problémy klientů, jejich příčiny a udržující faktory problémů? Lze si představit terapii, která je krátká, a přesto vede k dlouhodobě udržitelným výsledkům? Lze si představit terapii, která předpokládá, že všichni klienti spolupracují, a vůbec nepoužívá pojmy jako „odpor“ nebo „moc“ či „nespolu-

práce“? Lze si představit terapii, která nemá jednoznačnou psychologickou teorii osobnosti a patologie, a jediná oblast teorie, která ji zajímá, je změna? A místo aby se inspirovala úctyhodnými teoriemi vlastního oboru, tak se porůznu inspiruje různými teoriemi z jiných oborů (kybernetika, konstruktivismus, filosofie jazyka, teorie chaosu apod.)? Ačkoli to možná zní zvláště, podle Steva de Shazera a jeho kolegů z Brief Family Therapy Center v Milwaukee si právě takovou terapii představit lze. A nezůstalo jen u představ – tým kolem Steva de Shazera tento způsob práce postupně rozvíjel a pečlivě zkoumal, až se z něj postupně stal respektovaný terapeutický přístup.

Ačkoli šlo ve své době o velmi radikální a provokativní knihu, pro mnohé terapeuty je po více než třiceti letech od jejího vydání již tato kniha radikální málo. Terapie zaměřená na řešení procházela za ty roky (a stále prochází) dalším vývojem, mnoho konceptů popsaných v této knize bylo později i samotným týmem BFTC opuštěno nebo pozměněno. Kniha kupříkladu nabízí mnoho úvah o „úkolech“, zatímco v současnosti se v terapii zaměřené na řešení spíše uvažuje o „experimentech“ (De Jong, Berg, 2008). V knize představený „model obtíží“ a úvahy o formulaci problému ztrácejí smysl při důsledném zaměření na rozvíjení řešení jako něčeho nového, co neodvisí od problému. Steve de Shazer rovněž předpokládá „vzorové intervence“ (*formula intervention*), tedy standardizované intervence, které se od jednoho klienta k druhému takřka nemění. Současné výzkumy i klinická zkušenost však ukazují, že samotné techniky nejsou ani jediným, ani nejdůležitějším faktorem terapeutické změny. Stejně tak – nebo

i více – záleží na klientovi a jeho zdrojích, na terapeutovi, na kvalitě jejich spolupráce, na způsobu, jakým je nějaká „technika“ v terapeutickém procesu nabízena (Duncan et al., 2010). V současné terapii zaměřené na řešení je proto role „technik“ či „intervencí“ chápána více v kontextu terapie jako celku a v kontextu spolupracujícího terapeutického vztahu (Lipchik, 2002). V podobném duchu bych mohl pokračovat dále, ukázek neustálého vývoje v terapii zaměřené na řešení lze najít velké množství. Z tohoto pohledu je třeba říci, že recenzovaná kniha je prostě v mnoha ohledech zastaralá. Toto vnímám jako největší omezení této knihy. Na druhou stranu kniha přináší některé koncepty a úvahy, ke kterým se rozhodně stojí za to vrátit. Zejména oceňuji úvahy o úspornosti, pečlivě popsané příklady z praxe nebo zajímavé a tvořivé intervence, které mohou podnítit terapeutickou imaginaci a tvořivost i u současných terapeutů.

Knihu bych doporučil zájemcům o krátkou terapii zaměřenou na řešení, o práci Miltona H. Ericksona a celkově o postmoderní či systemické přístupy v psychoterapii. Věřím ale, že poskytuje inspirativní čtení i zájemcům o jiné psychoterapeutické přístupy, protože i když pravděpodobně nebudou s mnoha názory autora souhlasit, mohou se těšit na podnětné úvahy a otázky a na pohled na terapii z nové perspektivy.

#### LITERATURA:

- De Jong, P., Berg, I. K. *Interviewing for Solutions* 3rd ed. Pacific Groove: Brooks/ Cole publ., 2008.
- Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E., Hubble, M. A. (eds.) *The heart and Soul of Change: Delivering What Works in Therapy*. 2nd ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2010.

- Lipchik, E. *Beyond technique in solution-focused therapy: Working with emotions and the therapeutic relationship*. New York: The Guilford press, 2002.
- Watzlawick, P. *Jak skutečná je skutečnost?* Hradec Králové: Konfrontace, 1998.
- Watzlawick, P., Bavelasová, J. B., Jackson, D. D. *Pragmatika lidské komunikace*. Hradec Králové: Konfrontace, 2000.