



TVOŘIVÁ TERAPIE

Bradford Keeney

Zdroj: KEENEY, B. *The creative therapist: The art of awakening a session*. New York: Routledge, 2009.

Překlad: Leoš Zatloukal.

Představte si, že doporučujete adolescentovi, aby spal na obrázku znázorňujícím žárovku nebo že necháte rodinu uspořádat párty pro jelena zobrazeného na stěně obývacího pokoje. Anebo že dítěti nabízíte „zábavnou léčbu“, která by mu měla pomoci užívat si své obavy a znepokojení. Anebo – co kdybyste nechali manželský pár strávit romantickou noc v jejich vlastní stodole – samozřejmě ukončenou velkým venkovním ohňostrojem? Nebo si představte, že podpoříte klientku k tomu, aby si vyrobila brýlové obroučky pro neviditelné brýle, aby tak získala duchovní náhled. Anebo předpokládejme, že navrhujete středoškolskému školnímu poradci, aby ve své kanceláři zorganizoval mini-divadlo. Pokud jste si něco podobného začali představovat, vítejte v oblasti tvořivých způsobů, jak oživit terapeutická sezení!

Nejsem zdaleka první, kdo zdůrazňuje, že terapie musí být tvořivá a živá, aby byla efektivní a zapojila klienty. Podobně jako v divadle a jiných uměních platí, že pokud cítíte, že terapeutické sezení je nudné nebo mrtvé, pak takové pravděpodobně opravdu je. Navíc, pokud není živé, patrně to také nikam nevede. Tvrdím, že tvořivost – spíše než teorie, technika nebo výzkum – je tím, co oživuje a vytváří smysluplnou a efektivní terapii.

Tvořivost povzbuzuje k inspirující přítomnosti spíše než k suchému napodobování. Zahrnuje procesy vytváření něčeho nového, neobvyklého a jedinečného. Nejde jednoduše o „novost pro novost“, ale o zaměření se na dvě oblasti – aby to, co děláme, pasovalo a zároveň narušovalo a osvobozovalo bezprostřední okolnosti. Místo toho, abychom stále dokola v terapii pracovali podle stejné šablony, usilujeme ve tvořivé terapii o vytvoření jedinečného terapeutického setkání, které respektuje autenticitu každého okamžiku. Tvořivá terapie vyzývá terapeuty i klienty k tomu, aby byli více živí a odvážně reagovali na aktuální situaci.

Ačkoli nepřehlídíme význam a důležitost různých modelů, přístupů a paradigmat v psychoterapii, potřebujeme se naučit, jak se s našimi klienty tvořivě posunout nebo naše terapeutická sezení nebudou k ničemu. Musíme se naučit, jak podle potřeby překračovat vodítka osvojená během terapeutických výcviků a vzdělání. Jak připomíná Anna Freudová se svou obvyklou přímočarostí: „Tvořivé myslí byly vždycky známé tím, že dokázaly přežít jakýkoli druh špatného výcviku.“

Vůbec netvrdím, že všechny terapeutické přístupy (včetně meta-přístupů a anti-přístupů) jsou k ničemu jen proto, že se staly institucemi s ortodoxními teoriemi a předepsanými pravidly provedení. Nabízejí strukturu, z níž může tvořivost vycházet. Podobně jako jazzový hudebník, který využívá strukturované posloupnosti not nazývané melodie jako základ pro zkrášlování, úpravy nebo dekonstruování, také terapeut by měl cítit svobodu k tomu, aby si hrál s melodiemi, které různé přístupy předepisují. Tvořivá improvizace je paradoxně nejlepší tehdy, když užívá ke své hře strukturované formy.

Vnější pozorovatelé se mohou domnívat, že „terapeutické představení“ je tvořivé, jen pokud zůstává v určitých jasně poznatelných hranicích určité terapeutické orientace, jinak se rozbije nebo vezme podobu volné formy. To stejné platí o jazzu. Pointa je v tom, že neprosazují odhození jednotlivých terapeutických přístupů. Volám po terapeutickém jazzu – terapeutické praxi, která podobně jako jazz vyžaduje technické dovednosti a znalosti pravidel hudby k tomu, aby se mohlo improvizovat. Tvořivost nepřichází ze vzduchoprázdna. Není to zmatený hluk. Vždycky má hluboké kořeny v tradicích poznání a vyjadřování.

V této knize je tvořivost popsána jako metafora pro radikálně konstruktivistický pohled, který zdůrazňuje vynalézavost, tvorbu (vytváření něčeho) a improvizaci. Z tohoto pohledu jsou změna a tvořivost neoddělitelně spjaté. Když je terapeutické sezení autenticky a moudře vytvářeno tak, aby pomohlo ke změně, je „terapeuticky tvořivé“. Důraz na tvořivost v terapii znamená výzvu k využití jedinečných zdrojů a schopností, představitosti, nevypočitatelnosti a spontaneity terapeuta i klienta pro terapeutickou změnu.

Profese zabývající se duševním zdravím nutně potřebují nápady a podněty k tomu, jak jít za hranice navyklých způsobů teoretizování o terapeutické změně směrem k novým možnostem.

Jeden z mých učitelů – Carl Whitaker, jeden z tvůrců rodinné terapie, říkal: „Mám teorii, že teorie jsou destruktivní... všechny teorie jsou špatné s výjimkou „her začátečnicků“, kterým pomáhají, dokud nezískali dost odvahy, aby nechali teorie teoriemi a prostě žili. Je známo po mnoho generací, že jakákoli indoktrinace má tendenci být omezující.“ (1976, s. 317 -318).

Je ale důležité abychom z anti-teoretických předpokladů neudělali další omezující teorii. Navzdory všemu řečenému je podle mě nemožné být terapeutem bez jakékoli teorie („theory-free therapist“). Peter le Breton (osobní sdělení, 2008) navrhuje, aby terapeut své terapie, které v průběhu času porůznu potkal, nechal „sedět na zadním sedadle substrátu terapeutovy mysli“. To důležité tedy je, co s teoriemi terapeut dělá, kde stojí, sedí nebo přežívají během terapeutické práce.

Tvořivou terapii vnímám jako **výzvu k terapii terapie**. Mám tím na mysli, že terapeuti stejně jako jejich klienti mohou uvíznout a potřebují povzbuzení. Zamrzlá terapeutická praxe potřebuje tvořivý oheň, který také odkryje nové možnosti, jak terapii oživit. Tvrdím, že terapie potřebuje být méně platformou pro ověřování teorií, méně zahlcená hermeneutikou, méně závislá na hierarchickém vlivu vědeckých institucí, méně zaměřená na metody a modely, méně zaměřená na politickou korektnost a méně profesionální, aby byla více terapeutická.

Oddělení a izolování terapie jako takzvané „vědy“ (spíše bychom měli říci pseudovědy) od jiných umění vedlo k nefunkčnímu omezení v naší schopnosti být tvořiví – a to právě v situaci, kdy je tvořivost potřebná nejvíce. Měli bychom zdůraznit samotné provádění terapie na úkor interpretací změn. Vzdejme se jednostranného zvyku zaměřování se na patologii – ať už z pohledu genů, biochemických procesů, neurologie, psychologických procesů, fantazijní vnitřní dynamiky, učení, sociální interakce nebo kulturních narácí – a zaměřme se na raději na zdrojů plnou a mnohohlasnou rozmanitost vyjadřované zkušenosti.

Mimo jiné bychom se měli naučit zpívat a tančit s našimi klienty, častěji se s nimi smát i plakat, dotýkat se beze strachu a mít odvalu se více ztratit, abychom byli nalezeni.

Mé vlastní hledání tvořivosti v terapii začalo už na počátcích mé kariéry. Byl jsem rodinným terapeutem, jazzovým pianistou a kybernetickým teoretikem (ano, teoretikem!). Mé dřívější publikace byly časem brány jako klasické v oblasti rodinné terapie a krátké terapie. Měl jsem tehdy ještě jako výzkumník příležitost pracovat s vůdčími terapeuty (často přímo se zakladateli různých přístupů). Bylo pro mě velkým překvapením, že tito inovátoři terapie většinou nevytvořili formalizované popisy toho, co dělají při sezeních. Museli samozřejmě později přijít s teoretickými vysvětleními, aby zdůvodnili svůj způsob práce, ale ty přišly až poté, co objevili svůj jedinečný způsob, jak provádět terapii. Naivně předpokládali, že bych jim mohl pomoci s vysvětlením, co se to dělo. Mnozí, kteří čtou knihy velkých inovátorů terapie, se domnívají, že teorie byla dříve, než vznikla daná praxe, protože v tomto pořadí jsou knihy psány a v tomto pořadí probíhá i výuka. Málo známým tajemstvím je, že terapie jsou nejdříve vynalezeny a prováděny na zkoušku v praxi, vyladí se chyby a teprve poté se hledá teoretické vysvětlení. Mluvím samozřejmě o průkopnících terapie, ne o sekundárních popularizátorech. Tito průkopníci obvykle zjistili, že jejich stávající přístup k léčbě klientů nefungoval. Jejich klienti jim tak dali příležitost zkoušet něco jiného a nového. Proto stále zdůrazňuji, že je nesmírně důležité pracovat s obtížnými klienty, pokud chcete vylepšit svůj terapeutický přístup. Není nic těžkého na tom, abyste si o sobě mysleli, kdovíjak nejste dobrý terapeut nebo terapeutka, když nepracujete, stejně jako „televizní terapeuti“, s „pořádnými problémy“ klientů. Zkuste se setkat s „nemožným případem“ („impossible case“) a všechny ty zjednodušující a rozumářské poradenské strategie můžete zahodit a zaměřit se na mnohem komplexnější a často zdánlivě iracionální postupy. Osobně dávám přednost obtížným „nemožným“ případům, protože mi pomáhají být stále tvořivějším terapeutem.

Myslím, že terapie zvolila špatný směr, když se zabydlela v sociálních a lékařských vědách. Představte si, jak jinak by terapie vypadala, kdyby sídlila mezi uměleckými obory. Jistě by

byla tvořivější, živější a transformativnější. Tvořiví terapeuti by si měli vynalézt vlastní terapeutický styl, který vyrůstá z jejich vlastního způsobu bytí a odmítnout laciné triky, bezmyšlenkovité následování pravidel a napodobování mistrů. Všiml jsem si, že když člověk mluví méně jako terapeut, často se stává více terapeutickým. Mým záměrem je nabídnout pohled na terapii jako na tvořivou uměleckou improvizaci, která vyzdvihuje zdroje, spíše než aby přidávala další rétoriku, která osvětluje, probádává, analyzuje a vysvětluje pozitivní změny.

Pokud je potřeba nějakého odborníka na to, aby vysvětlil, zda určitá konverzace byla nebo nebyla terapeutická, pak to patrně nebyla situace, v níž by došlo ke změně. Pokud je terapie živá, každý to cítí. Pozorovatel přes ulici může vidět, slyšet a cítit přítomnost transformativního setkání. Není třeba žádného teoretizování k tomu, aby bylo jasné, že se něco událo. Tvořivá terapie – tak jako každé umění – je zjevná každému, i tomu, kdo není vzdělán v oboru.

Kdysi jsem jako určitý sociální a výukový experiment pustil studentům videonahrávku sezení slavného psychoterapeuta. Neřekl jsem jim však nic o terapeutovi, ale zeptal jsem se jich, zda pozorovaný terapeut je podle nich zdatný a šikovný. Nechal jsem je pak popisovat, co pozorují. Studenti záhy komentovali, že sezení není živé, ani terapeutické, ani zde nedochází k žádné změně. V jiné třídě jsem podobný experiment zopakoval s tím, že jsem pustil nahrávky jiných dvou světově proslulých terapeutů. Reakce studentů byly podobné. Zdá se, že až příliš často jsou vůdčí představitelé terapie na svých sezeních tvořivě impotentní, nudní, ztracení nebo existenciálně mrtví. Ještě hůře: někteří mohou ubližovat, ponižovat, nepřiměřeně kontrolovat a celkově nabízet opravdu děsnou podívanou.

A zde je další část mého sociálního experimentu, kterou jsem provedl na malé univerzitě v Santa Fe v Novém Mexiku. Pozval jsem studenty, aby vymysleli způsoby, jak předvést uzdravující proměnu (transformaci). Vytvořili pro sebe navzájem dramatické rituály, zahrnující například velké procesí pro mladou ženu, kterou dosud nikdo nikdy neviděl malovat (protože byla příliš nesmělá, než aby ukázala svá díla). Toto procesí bylo následováno celonočním bubnováním a taneční párty. Během tohoto semestru udeřil hurikán Katrina na New Orleans. Studenti v reakci na to vytvořili malý Francouzský koutek venku mezi zchátralými budovami. Pomalovali zdi, rozvěsili zde hudební nástroje a korálky, postavili pódium a zatelefonovali některým muzikantům, kteří před katastrofou žili v nejpostiženější části New Orleans. Řekli jim, že postavili dům pro „ducha New Orleans“ a pozvali je, aby přijeli. Hudebníci opravdu přijeli a zahráli dojemný koncert, kde studenti i hudebníci tančili, zpívali, smáli se i plakali a zasazovali nová semínka naděje pro budoucnost každého.

Rád bych vás pozval k něčemu podobnému: Odhodte své pohodlné terapeutické brýle a dívejte se na svět terapie jako na umění. Postavte si vlastní pódium a přijďte s vlastním improvizacním stylem. Nebojte se od terapie očekávat, že bude tím nejvíce vzrušujícím a radostným, uměleckým zážitkem, jaký jste kdy zakusili.