

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**FILOZOFICKÁ FAKULTA**

**Katedra sociologie a andragogiky**

**Systemický přístup**

Narativní terapie

**Systemic approach**

Narrative therapy

Magisterská diplomová práce

Bc. Jitka Faltýnková

**Vedoucí magisterské diplomové práce:**

**PhDr. Pavel Kliment, Ph.D.**

Olomouc 2013

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a  
použila jen uvedené informační zdroje.

Olomouc 25. 3. 2013

.....

Děkuji panu PhDr. Pavlu Klimentovi, Ph.D. za odborné vedení, poskytování cenných rad a trpělivost. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům za podporu, kterou mi při tvorbě práce poskytli. Zvláště děkuji svému snoubenci, který se mnou už teď nese vše dobré i zlé.

## Obsah:

Úvod .....	6
1 Teoretická východiska narativní terapie .....	8
1.1 Postmodernismus .....	8
1.1.2 Jazyk a poznání v postmodernismu jako zdroj inspirace narativní terapie .....	11
1.2 Sociální konstrukcionismus – pojetí reality v narativní terapii.....	12
1.2.1 Realita jako sociální konstrukt .....	14
1.2.1.1 Konstrukce reality a člověk.....	16
1.2.2 Realita vytvářená v jazyce.....	19
1.2.3 Shrnutí .....	20
2 Systemický přístup.....	21
2.1 Teoretická východiska systemického přístupu .....	22
2.1.1 Teorie obecných systémů .....	22
2.1.2 Kybernetika .....	22
2.1.3 Systém v systemickém přístupu .....	25
2.1.3.1 Specifika sociálních systémů.....	27
2.1.3.3 Problém a problémový systém .....	33
2.1.4 Shrnutí .....	36
2.2 Narativní terapie.....	37
2.2.1 Jak pracuje narativní terapie? Utváření reality skrze jazyk.....	38
2.2.1.1 Dekonstrukce.....	40
2.2.1.2 Externalizace problému .....	43
2.2.2 Otázky jsou nedílnou součástí terapie .....	46
2.2.2.1 Otázky na jedinečné výkony, výjimky .....	46
2.2.2.2 Cirkulární dotazování .....	48
2.2.2.3 Specifické metody narativní terapie: podněty k rozvíjení příběhu místo otázek .....	51
2.2.3 Shrnutí .....	52
3 Využití systemického přístupu a narativní terapie v sociálním poradenství.....	53
3.1 S kým pracuje systemické poradenství .....	55

3.1.1 Práce s jednotlivcem.....	55
3.1.2 Práce s rodinou a partnerskými dvojicemi .....	57
3.2 Poradenský rozhovor.....	58
3.2.1 Stanovení problému a dojednání zakázky .....	59
3.2 Průběh poradenství, pomoc a péče (kontrola) .....	62
3.3 Ukončení poradenského procesu.....	65
Závěr .....	68
Použitá literatura .....	69

## Úvod

Systemický přístup se v současnosti těší veliké oblibě humanitních věd, hlavně psychoterapie, psychologie, sociální práce a pedagogiky. Ucelený pohled na člověka i společnost, je jeho velkým přínosem. Nabízí nové způsoby práce se sociálními a psychosociálními jevy. Systemický přístup se začal formovat ve druhé polovině 20. století. Byl formován proměnou paradigmatu v přírodních<sup>1</sup> i společenských<sup>2</sup> vědách. Společenské vědy se začaly zaměřovat na nemožnost „objektivně správného“ lidského poznání. Najednou již skutečnost nebyla nezávislá na pozorovateli. Hlavní roli dostal v našem poznání jazyk, díky kterému si vytváříme různé verze našeho světa, konstruuje. Objevují se i etické důsledky nového pojetí reality. Člověk se stává naprosto zodpovědným za konstrukci své verze světa, kterou chce sdílet se sobě blízkými lidmi. Objevuje se naléhavá potřeba reflexe našeho vlastního jednání, a to z toho důvodu, že už není možné spoléhat se na objektivní realitu jakožto zdroj jistoty.

Systemický přístup má být odpovědí na toto pojetí světa i na nové postavení člověka. Novým se tak stává i postavení sociálního pracovníka, na kterého jsou kladeny jiné požadavky než dříve. Sociální pracovník si má být vědom zodpovědnosti každého jedince za jeho konstrukci světa, zároveň nesmí ztrácet ze zřetele ani pluralitní charakter lidského poznání.<sup>3</sup> To vede v sociální práci k důrazu na individualitu a jedinečnost každého klienta.

Systemický přístup je jedním z psychologických přístupů v sociální práci. Protože tento přístup nabízí sociálnímu pracovníkovi nové možnosti porozumění ohledně života lidí a jejich prostředí,<sup>4</sup> zvolila jsem si jej za předmět své práce. Vzhledem k tomu, že se systemický přístup za dobu své existence rozrostl do nebyvalé šíře, zvolila jsem zaměření na jednu z jeho odnoží – narativní terapii. Ve své práci si kladu za úkol popsat

---

<sup>1</sup> Např. H. Maturana a jeho výzkum buněk jakožto sebeorganizujících a sebeuchovávajících systémů.

<sup>2</sup> Např. Konstruktivismus a konstrukcionismus, postmodernismus.

<sup>3</sup> MATOUŠEK, O. a kol. *Základy sociální práce*. Praha, 2001. s. 222 – 223.

<sup>4</sup> HEALY, K. *Social work Theories in context*. New York, 2005. p. 135, 146.

teoretická východiska systemického přístupu i narativní terapie. Na základě tohoto teoretického úvodu chci popsat terapeutické metody narativního přístupu a předvést, jak by se daly využít v oblasti sociální práce.

Pro komplexní uchopení narativní terapie člením svou práci do třech částí. První část se zabývá postmodernismem a sociálním konstrukcionismem. Druhá část se bude zabývat systemickým přístupem, narativní terapií a jejími specifickými metodami. Třetí a poslední část je věnovaná přínosu narativní terapie pro sociální práci, konkrétně pro použití v rámci poradenství.

## 1 Teoretická východiska narativní terapie

Jak už jsem uvedla v úvodu, pro pochopení narativní terapie je nejprve nutné objasnit si, z jakých kořenů vlastně vyrůstá. Jak uvádějí Freedman a Combs, mnohem důležitější, než používat určitou narativní techniku, je mít osvojené (snad i zvnitřněné) myšlenky postmodernismu a sociálního konstrukcionismu.<sup>5</sup> Proto je nemožné začít pojednávat o narativní terapii bez náležitého přiblížení těchto pojmů. V této kapitole se tedy pokusím nastínit provázání postmoderního myšlení a sociálního konstrukcionismu se systemickým přístupem, který je vstupní branou k narativní terapii.

### 1.1 Postmodernismus

Pro vymezení postmodernismu je nutné nejprve zmínit modernismus neboli modernu. Pojem moderna, který měl označovat něco nového, se objevil poprvé už ve středověku. Od té doby byl tento termín ve filosofii přítomen, vžil se také jako označení novověku. Pro naše účely je však důležité, jak modernu chápe postmoderní filosofie a jak se vůči ní vymezuje. Z pozice postmoderní filosofie nese moderna základní rysy evropské kultury z doby mezi osvícenstvím a 2. polovinou 20. století. Z osvícenství si moderna nese vidinu pokroku založeného na rozumu. Dále klade důraz na ideu universalismu, jinými slovy ideu obecné platnosti, závaznosti racionality a racionalitou určených výkladů světa. Stejně závazné je pak i pojetí hodnot, mravnosti, krásy, smyslu atp. Racionalita i univerzalizmus jsou legitimovány v tzv. velkých vyprávěních, metanaracích. Smyslem těchto vyprávění je zajistit moc nad pojmenovanou přirozenou i sociální skutečností.<sup>6</sup> Takovým velkým příběhem, který utváří identitu člověka, může být například příběh poslušnosti. Tento příběh začal hned v dětství, kdy rodiče chtěli po dětech, aby poslouchaly je i ostatní autority. Neposlušnost pak znamenala příslušné sankce. Jiná poslušnost byla vyžadována jen pro forma, třeba když učitel ve škole zadával úkoly, které

---

<sup>5</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 42.

<sup>6</sup> BLECHA, I. et al. *Filosofický slovník*. Olomouc, 1998. s. 271 – 272.



ale potom stejně nekontroloval. Příběh poslušnosti může být přítomen v celém dětství i dospívání, a někdo může slyšet jeho imperativy ještě v dospělosti, třeba v partnerském vztahu, kde nevyslechnutí partnerova přání znamená (třeba jen malou a symbolickou) formu trestu. Příběh poslušnosti se mohl zarýt do naší psychiky, aby tak ovlivnil náš vlastní životní příběh. Příběh poslušnosti a podobné příběhy jsme si však do našeho života neveysali sami, ale byly nám tam vepsány někým jiným.<sup>7</sup> A právě proti takovým příběhům, které ovlivňují život člověka, se bouří postmoderna.

Co se týče postmoderní filosofie, jedná se o označení proudu soudobé filosofie. Postmoderní filosofie si uvědomuje problematiku konce moderny. Termín postmodernismus sám o sobě naznačuje, že přichází po modernismu. Společně s Kuhnem bychom mohli říci, že se jedná o změnu paradigmat, kdy starší (modernismus) bylo vystřídáno novějším (postmodernismem). Podnětem pro postmoderní filosofii byly hlavně vědecké objevy 20. století, které ukázaly, že skutečnost není jednotná nýbrž mnohvrstevná. Podle minimalistické definice, formulované Lyotardem, postmoderna znamená definitivní ztrátu ve (výše zmíněná) velká vyprávění, metanarace.<sup>8</sup> Postmoderní myslitelé mluví o „krizi moderny“, během které se potvrdilo, že ideje pokroku, humanity a jediného, pravdivého poznání, nebyly naplněny. Moderna selhala v těchto svých velkých projektech.<sup>9</sup> Lyotard postmodernu chápal jako epochu odmítání předchozích metapříběhů (snad bychom mohli říci „velkých projektů moderny“), které hlásaly mýty o údělu lidstva, jednotné vědě a univerzálním pokroku. Postmoderna má rezignovat na ideu jednoty, která byla moderně vlastní.<sup>10</sup> Naopak, postmoderna se soustřeďuje na rozmanitost a pluralitu (vědy, etiky, politiky, atd.).<sup>11</sup>

---

<sup>7</sup> VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. Praha, 2009. s. 188 – 191.

<sup>8</sup> BLECHA, I. et al. *Filosofický slovník*. Olomouc, 1998. s. 135.

<sup>9</sup> Ibid.: s. 223.

<sup>10</sup> HLAVINKA, P. *Dějiny filosofie*. Praha, 2008. s. 259 – 260.

<sup>11</sup> Ibid.: s. 264.

Modernistické smýšlení je však stále živé. Ve vědě se prezentuje přesvědčením, že je možné odhalit „objektivní“ skutečnosti, které se dají slučovat do stále větších celků a obecně použitelných teorií. Tyto velkolepé stavby vědy nás pak mají přivádět k přesnému porozumění skutečnému světu. Takový přístup je však poněkud ošemetný. Vede k přesvědčení, že lze najít a popsat obecné pravdy o realitě, kterou sdílíme všichni.<sup>12</sup> Takový přístup snad může být použitelný v exaktních vědách<sup>13</sup>, mnohem hůře však slouží ve vědách společenských. Pokud začneme používat modernistický přístup i pro psychoterapii, se zlou se potážeme. Lidé jsou jedinečné individuality, nikoli přístroje, které fungují v nastavitelných programech. K lidem nelze přistupovat jako k objektům, které lze několika základními postupy opravit. Lze sice nasadit antidepresiva, a pak pozorovat „zlepšení“, ale léčený člověk si pak může připadat jako „porouchaný“, protože ke svému běžnému životu potřebuje medikaci. Tentýž léčebný postup může člověku pomoci a zároveň mu ublížit, proto je při každém zásahu do lidského zdraví (tělesného i psychického) nutné přistupovat k člověku nejen s „objektivitou“ modernistického pohledu, ale i s notnou dávkou postmodernistického vědomí o nesamozřejmosti „objektivní“ reality.<sup>14</sup> Jinými slovy, člověka už není možné jednoznačně zařadit do předem připravených diagnóz a to z toho důvodu, že naše poznání je z postmodernistického hlediska nejisté. Poznání člověka (ale i poznání samotné) se stává problematickým. Pro postmodernismus je poznání proměnlivé. Realita se stává neuchopitelnou. Souhrnně řečeno: „Postmoderní myšlení směřuje k pojetí poznání jako diskurzivní praktiky, směřuje k pluralitě příběhů, které jsou spíše aktuální, kontextuální, nestálé; pohybuje se směrem k multiplicitě přístupů k analýze takových konceptů, jakými jsou vědění, pravda, jazyk, historie, self a moc. Zdůrazňuje

---

<sup>12</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 40.

<sup>13</sup> K vymezení exaktních věd: Disman tvrdí, že takové vědy dokáží produkovat nálezy deterministického charakteru, a jsou schopny spolehlivě vypovídat o kauzálním charakteru vztahu mezi proměnnými. Srov.: DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*: Praha, 2009, s. 15.

<sup>14</sup> Srov.: FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 41.

vztahovou povahu vědění a tvůrčí povahu jazyka. Postmodernismus pohlíží na poznání jako na sociálně utvářené [...]”<sup>15</sup> V tomto kontextu není možné považovat nic za objektivně poznatelné. Proto ani k člověku nelze a priori přistupovat jako k poznatelné nebo diagnostikovatelné entitě.

### *1.1.2 Jazyk a poznání v postmodernismu jako zdroj inspirace narativní terapie*

V pojetí postmodernismu spolu jazyk a poznání velmi úzce souvisí. Skrze jazyk totiž tvoříme/konstruujeme naše světy (srov. 1.2.1.1 ) a zároveň navazujeme vztahy s druhými lidmi. Poznání je konstruované sociálně, protože vzniká díky komunikaci mezi lidmi. Všechno co známe (poznání, emoce, myšlenky...) poznáváme jen díky vlastním konstrukcím, které následně sdělujeme v jazyce.<sup>16</sup> Nemůžeme skutečně „vlastnit“ vnější realitu, nemůžeme ji odhalit. To jediné, co může být v tomto ohledu chvíli „naše“ je jazyk, kterým se pokoušíme realitu uchopit.

Kolem nás se odehrávají skutečné události, kterým my přisuzujeme určité významy (ty tvoříme jak jinak než v jazyce). Význam je to, co konstruujeme společně s druhými, to co považujeme za skutečně existující ve vnějším světě. (A ve vnějším světě mohou stejně skutečně existovat věci hmotné i nehmotné, kámen stejně jako vzdělávací program.) Významy, které věcem připisujeme, jsou ale závislé na kontextu, ve kterém je vytváříme. Změna kontextu tak může zásadně posunout význam věci.<sup>17</sup>

Všechny naše popisy a interpretace reality se stávají výsledkem nekončícího společenského dialogu. Popisy reality (nebo popisy, které my považujeme za realitu), ve společnosti přežívají jen proto, že byly shledány užitečnými. Tato užitečnost však nic neříká o jejich pravdivosti.<sup>18</sup> Pokud tedy chceme mluvit v postmodernismu o realitě, musíme mít vždy na paměti, že se jedná o realitu vytvořenou společností, navíc je tato realita

---

<sup>15</sup> ANDERSON, H. *Konverzace, jazyk a jejich možnosti*. Brno, 2009. s. 48.

<sup>16</sup> Ibid.: s. 162.

<sup>17</sup> Ibid.: s. 165.

<sup>18</sup> Ibid.: s.162

ještě v zajetí jazyka. Realitu nemůžeme exaktně popsat, vždy by se jednalo o popis v určitém jazyce, navíc takový popis může proběhnout pouze v rámci konkrétní společnosti.

Stejně, jako můžeme uchopit realitu pouze v jazyce, uchopujeme jazykem i realitu „vlastního Já“. Naše Já je konstruováno v rámci společnosti, na základě jazyka, pomocí vyprávění. Naše vlastní Já není něco, co bychom si nosili kdesi uvnitř, spíše je Já aktivitou, která se projevuje mezi lidmi. Naše Já (sociální aktivita) má tedy mnoho podob. Tyto podoby se objevují a zase mizí v závislosti na kontextu. Narativní terapie se snaží pomoci lidem, aby dali vyniknout aktivitě svého Já v různém kontextu, a aby se na základě toho rozhodli, které Já preferují. Tato preferovaná Já existují (jako ostatně vše) v jazyce, v tomto případě ve formě vyprávění, příběhů. Narativní terapie se snaží podpořit rozvíjení preferovaných kladných příběhů a tím i „preferovaných (kladných) já“.<sup>19</sup>

## 1.2 Sociální konstrukcionismus – pojetí reality v narativní terapii

Pro pochopení teoretických východisek narativní terapie je nemožné vynechat další z jejích hlavních pilířů – sociální konstrukcionismus. Avšak dřív než začnu, považuji za nutné rozlišit sociální konstruktivismus a konstrukcionismus. Systemický přístup má totiž ve své historii oba proudy, jak konstruktivismus (G. Bateson a H. Maturana), tak sociální konstrukcionismus (např. L. Hoffmanová, H. Goolisian).<sup>20</sup>

Skorunka uvádí jako hlavní rozdíly mezi konstruktivismem a konstrukcionismem tyto: *Konstrukcionismus* vidí různé aspekty lidského života (vzorci chování, rodinné role) jako společensky determinované. Skutečnost jak ji chápeme, *realita*, v níž denně přebýváme, je podle tohoto přístupu tvořena v komunikaci a *pramení z jazyka*. Společenský vliv tak utváří naše chápání a vnímání světa. *Konstruktivismus* je oproti tomu silně soustředěn na individuum. Podle tohoto pojetí si lidé tvoří obraz světa na základě svých jedinečných kognitivních struktur. *Společnost a jazyk*

---

<sup>19</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 55

<sup>20</sup> KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha. s. 258 – 259.

na tento proces nemají takřka žádný vliv.<sup>21</sup> Podle dalšího pojetí konstruktivismus učí, že skutečnost nemůžeme nikdy doopravdy poznat, nanejvýš můžeme říci, co skutečné není, a to na základě falzifikování hypotéz. Ale pokud hypotéza ještě nebyla falzifikována, nemáme žádný důvod se domnívat, že se tak nestane v budoucnu... Nakonec tedy docházíme k paradoxnímu tvrzení: „O skutečnosti můžeme v nejlepším případě vědět jen to, co není.“<sup>22</sup>

Poněkud odlišné pojetí konstruktivismu a konstrukcionismu nabízí H. Anderson. Podle této autorky oba přístupy shodně odmítají vědění jakožto obraz ontologické reality, oba směry chápou vědění jako konstrukci. Mysl není obrazem skutečnosti, protože skutečnost je neustále tvořena lidmi. Konstruktivismus a konstrukcionismus se však rozcházejí v otázce, jakým způsobem konstruujeme své poznání.<sup>23</sup> Freedman a Combs doplňují: Konstruktivismus je zaměřen na biologii vnímání a kognice. Jelikož jsou smyslová data v rámci biologického procesu poznání několikrát transformována, je nemožné mluvit o tom, jak vnější realita doopravdy vypadá. Oproti tomu konstrukcionismus předpokládá existující významy, které jsou součástí společnosti i individuální mysli. Konstrukcionismus zkoumá lidskou interakci, která je nositelem společensky uznané pravdy, skutečnosti a smysluplnosti.<sup>24</sup>

Jak už jsem psala výše, systemický přístup má ve svých základech konstruktivismus i konstrukcionismus. V narativní terapii však model konstruktivismu prakticky nenajdeme. Narativní terapie pracuje na předpokladu, že poznání je sociálně konstruované, jedinec bez společnosti je nemyslitelný. Proto na tomto místě konstruktivismus s jeho biologickou a individuální formou poznání musíme opustit. Nadále pro nás však zůstává relevantní konstrukcionismus a jeho poznání utvářené

---

<sup>21</sup> SKORUNKA, D. Sociální konstrukcionismus a psychoterapie. *Psychoterapie*. 2009, 3-4, s. 192 - 199.

<sup>22</sup> STÖRIG, H. J. *Malé dějiny filosofie*. Kostelní Vydří, 2000. s. 524 – 525.

<sup>23</sup> ANDERSON, H. *Konverzace, jazyk a jejich možnosti*. Brno, 2009. s. 53.

<sup>24</sup> Srov.: FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 46 – 47.

ve společnosti. Pro téma této práce je důležité, že je poznání ve společnosti utvářeno *v jazyce*. Proto jsem tuto kapitolu rozdělila do pomyslných dvou částí. První část se zabývá otázkou, jak je realita sociálně konstruována. V této části se chci podívat na to, jak je realita konstruovaná ve společnosti (viz 1.2.1), a následně chci tento pohled doplnit o stručný popis vlivu sociálního konstruování na jednotlivce (1.2.1.1). Druhá část kapitoly se zaměřuje na roli jazyka při sociálním konstruování reality (1.2.2).

### *1.2.1 Realita jako sociální konstrukt*

Protože člověk je jediný tvor na Zemi, který nemá specifické, sobě určené prostředí, musí si své prostředí vytvářet. Zdá se, že ho k tomu příroda opravdu vybavila schopností tvořit sama sebe i své okolí. Člověk svou přirozenost buduje jak ve vztahu k přírodě, tak ve vztahu ke společnosti. Vzhledem k tomu, že každý člověk je jedinečný, a jedinečné jsou i přírodní podmínky v různých částech Země, vznikají i jedinečné kultury. Základem, který lidem umožňuje přetvářet své okolí, je lidská přirozenost – otevřenost člověka ke světu.<sup>25</sup> Jak člověk své okolí přetváří, vznikají interpretace světa a jeho pravidel. O neznámém okolí se sbírají poznatky, které jsou posléze seřazovány podle podobnosti. Tyto poznatky je třeba předat, a je nutné také zajistit, aby byly předávány i dalším generacím. Je nutné ospravedlnit nejen poznatky samotné, ale i důvod jejich předávání. Tím je vytvořen originální obraz světa, který je předáván jako samozřejmý prostor s jasnými pravidly. Tento prostor je realitou, ovšem realitou, kterou vytvořil člověk, společnost. Je to sociální realita.

Tento způsob vytváření reality popsali Berger a Luckmann, kteří popsali i čtyři fáze, kterými tvorba sociální reality prochází. Jedná se o typizaci, institucionalizaci, legitimizaci a reifikaci. Pomocí typizace třídí lidé své poznatky o okolním světě do typů či tříd. (Např. dělení lidí podle jejich národnosti, náboženství apod.) Naše realita se vytváří pomocí typizujících sítí. Podle těchto typizací vnímáme realitu vlastního světa. Dalším důležitým procesem je institucionalizace. Ze souboru typizací

---

<sup>25</sup> KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie*. Olomouc, 2009. s. 178 – 179.

se vytvářejí větší celky, instituce. Instituce pomáhá společností udržovat těžce získané vědění. (Např. instituce práva, vzdělávání, aj.) Ale samotná existence instituce nás může zaslepit natolik, že přestaneme vnímat i jiné možné modely uspořádání určité problematiky. Instituce tedy znamená na jednu stranu ulehčení (např. každá generace nemusí znova odpovídat na otázky, jak a kdo se má starat o potomky, protože těmto otázkám se věnuje instituce mateřství), ale může způsobovat i zaslepení nebo neochotu přijmout jiný model. Prostý fakt, že instituce existuje a funguje v lidské společnosti, musí mít nějaké odůvodnění. O to se stará legitimizace. Legitimizace<sup>26</sup> označuje proces, který ospravedlňuje existenci institucí a typizací v určité společnosti.<sup>27</sup> Tento proces se uplatňuje především v okamžiku, kdy je třeba odůvodnit zavedené instituce před novou generací. To dělá legitimizace tak, že vysvětluje a ospravedlňuje základní části institucionální tradice. Legitimizace říká jednotlivci, jak by měl správně jednat a proč, a vysvětluje také důvody, proč jsou věci takové, jaké jsou. Dále má legitimizace umožnit, aby instituce byly objektivně dostupné a subjektivně věrohodné.<sup>28</sup> Jestliže už má člověk vytvořené typizace o skutečnostech kolem sebe, vytvořil instituce a legitimizoval jejich existenci, stojí před světem, ve kterém je sociální reality zvěcněná. Co znamená toto zvěcnění? Zvěcnění (reifikace) znamená, že člověk vnímá produkty lidské činnosti nikoli jako výsledky lidského snažení, ale jako věci, které tu prostě jsou a musí být. Berger a Luckmann popisují zvěcnění takto: „Zvěcnění znamená, že člověk je schopen zapomenout na své vlastní autorství lidského světa, a dále, že lidské vědomí už nezná dialektiku mezi člověkem-tvůrcem a jeho výtvoř. [...] Člověk ho [svět] prožívá jako

---

<sup>26</sup> Na úrovni jednotlivce zahrnuje legitimizace i neustálý kolotoč externalizace, objektivace a internalizace. Subjektivní definice reality se externalizují jednáním, tím jsou objektivizovány. Objektivizované definice reality mohou být internalizovány (zvnitřněny) dalšími jednotlivci nebo skupinami. Srov. KABELE, J. *Přerody: Principy sociálního konstruování*. Praha, 1998. s. 159. Z pohledu jedince je na legitimizaci nahlíženo v následujícím oddílu.

<sup>27</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 44 – 45.

<sup>28</sup> BERGER, P., LUCKMANN, T. *Sociální konstrukce reality*. Brno, 1999. s. 94 – 95.

podivnou skutečnost, spíše jako opus alienum, dílo cizí, nad nímž nemá žádnou moc, než jako opus apropiatum, dílo vlastní, jež je výsledkem tvůrčí činnosti jeho samotného.<sup>29</sup>

Z předchozího tedy vyplývá, že lidé běžně tvoří svoje vnímání reality tak, že podobné jevy dávají do jedné společné „krabice“, tj. typizují. Existence těchto typizací je následně potvrzena vytvořením větších celků, institucí. Nakonec jsou instituce legitimizovány a tak jsou předány další generaci. Celý tento proces může gradovat v reifikaci, tedy ve stavu, kdy sociální konstrukty začnou být pojímány nikoliv jako výtvar člověka, ale jako „věci“ samostatně existující.

V takto vytvořeném světě žije člověk, který nemůže zůstat nepoznamenan existencí institucí, legitimizací a zvěcnělými výsledky společenského úzu. Jak v tomto světě člověk žije a orientuje se, ukazuje následující oddíl.

#### 1.2.1.1 Konstrukce reality a člověk

Jak vyplývá z předchozího oddílu, v rámci konstrukcionismu nelze myslet člověka samostatně, protože je vždy zasazen do určité společnosti. Tato společnost člověka ovlivňuje, formuje. Člověk se vyvíjí jen v prostředí řádu a stálosti, kterou mu společnost poskytuje. Vytváření a udržování tohoto řádu a stálosti se děje v procesu externalizace, institucionalizace, objektivace, legitimizace a internalizace.<sup>30</sup> Většinu těchto pojmů známe již z předešlé kapitoly, teď bych je však chtěla zasadit do poněkud odlišného kontextu. Chci zde tyto pojmy vztáhnout na jednotlivého člověka, abych mohla ukázat, jak je člověk formován společností (ale zároveň formuje tuto společnost) v pojetí sociálního konstrukcionismu.

Teď se podívejme, jak na sebe jednotlivé pojmy (externalizace, institucionalizace, objektivace, legitimizace a internalizace) navazují a co spolu ve výsledku tvoří. Externalizace je proces, který umožňuje člověku vystoupit ze sebe sama do vztahu k prostředí. Člověk

---

<sup>29</sup> BERGER, P., LUCKMANN, T. *Sociální konstrukce reality*. Brno, 1999. s. 90.

<sup>30</sup> KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie*. Olomouc, 2009. s. 178 – 179.



se externalizuje tím, dává své myšlenky, postoje vně sebe sama, „vpouští“ je do společnosti. Děje se tak z toho důvodu, že člověk nemůže žít pouze v uzavřenosti svého nitra, musí „vystoupit ze sebe sama“, protože jedině tak může dojít k interakci s jiným člověkem. Při kooperaci více lidí, ve společnosti, již musí docházet k utvoření pravidel, která by dávala jisté hranice lidskému jednání.<sup>31</sup> Například ve společnosti dochází k rozdělení různých činností. Každý člověk má svou určitou činnost, kterou vykonává. Aby se člověk nemusel každý den potýkat s těmi stejnými problémy, vytvoří si pořadí dílčích úkonů, jinými slovy zvykne si na určitý postup při své činnosti. Tento zvyk (habitus) se postupem času ustálí. Tak je člověk osvobozen od neustálého rozhodování a vymýšlení postupů u opakujících se činností. Pokud je člověk odborníkem ve své činnosti, ve společnosti se ustálí názor, že jeho činnost A je vždy vykonávána člověkem A. (Popř. lidmi typu A, je vždy vykonávána činnost A. Banálně řečeno: Pečení housek obstarávají pekaři.) Tímto jednoduchým krokem došlo k vytvoření instituce. Instituce obvykle vznikají ve velkých společenstvích<sup>32</sup> a umožňují lidem předvídat chování jiných lidí. To samozřejmě šetří spoustu času při vzájemné interakci. V rámci existence instituce dochází k tomu, že je zbytkem společnosti vnímána jako samozřejmost. Instituce je vnímána tak, jako by měla svou vlastní realitu, které se jedinec musí přizpůsobit. Instituce je takto ve společnosti objektivizována. Objektivita instituce se zhušťuje především v okamžiku, kdy je společenský svět, ve kterém instituce tak samozřejmě existuje, předáván další generaci. Děti přijímají obraz světa institucí skrze věty typu „Tak se to dělá“.<sup>33</sup> Instituce jsou následně legitimizovány. Jsou vytvořeny příběhy, které mají před nastupující generací ospravedlnit existenci institucí. Současně tyto legitimizace zajišťují normativní výklad těchto institucí. Legitimizace s sebou vždy nese sumu *vědění*, říká, proč jsou věci takové, jaké jsou.

---

<sup>31</sup> Srov.: BERGER, P., LUCKMANN, T. *Sociální konstrukce reality*. Brno, 1999. s. 54 – 55.

<sup>32</sup> Srov.: *Ibid.*: s. 57 – 58.

<sup>33</sup> Srov.: *Ibid.*: s. 61 – 62.

Kromě tohoto vědění však legitimizace předává určité hodnoty, které říkají jednotlivci, jak by měl nebo neměl jednat.<sup>34</sup> Abstraktní struktury legitimizací, které tímto způsobem vznikají, jsou budovány pomocí jazyka. Díky jazyku je celý institucionální řád obdařen vnitřní „logikou“, která je samozřejmou součástí společensky dostupné zásoby vědění a je tak považována jednoduše za danou.

Docházíme k *vědění*, které je sumarizací toho, co ví každý příslušník společnosti díky jazyku. Vědění určuje situace, které patří do institucionalizovaného chování, a definuje role, které mají být hrány v rámci institucí. (Zůstaneme-li u našeho příkladu s pekaři, tak rozdělení rolí říká, že pekař nabízí housky, zákazník si je za určitý obnos kupuje.) Vědění tvoří objektivní svět prostřednictvím *jazyka*, a proto může být vědění během socializace podáváno jednotlivci jako objektivní pravda. (Jinými slovy, jednatelce spolu s jazykem „nasává“ i onu objektivní pravdu, aniž by si toho byl vlastně vědom.<sup>35</sup>) Tato pravda je jedincem internalizována (zvnitřněna, přijata), a je z ní vytvořena subjektivní realita.<sup>36</sup> Na základě subjektivní reality probíhá nová externalizace, a pomyslný kruh (externalizace, institucionalizace, objektivace, legitimizace a internalizace) se tak uzavírá.

V tomto procesu hraje jazyk zcela zásadní roli, skrze něj a v něm se vše odehrává. Jak bylo uvedeno na začátku tohoto oddílu (viz 1.2), pro narativní terapii je důležitá nejen sociální konstrukce reality, ale i role jazyka. Vzhledem k tomu, že hlavní myšlenky sociálního konstruování reality jsem už uvedla, chci se otázce jazyka věnovat v následující podkapitole.

---

<sup>34</sup> Srov.: BERGER, P., LUCKMANN, T. *Sociální konstrukce reality*. Brno, 1999. s. 94 – 95.

<sup>35</sup> Srov.: *Ibid.*: s. 62.

<sup>36</sup> Srov.: KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie*. Olomouc, 2009. s. 180.

### 1.2.2 Realita vytvářená v jazyce

Jak bylo ukázáno výše, důležitost jazyka je zdůrazňována nejen v kontextu postmodernismu (viz kap. 1.1.2), ale také v rámci sociální konstrukce reality. Narativní terapie bohatě čerpá z obou těchto pramenů, a v tomto oddílu se budeme zabývat tím druhým. Jazyk je pro narativní terapii stěžejní nejen proto, že s jeho pomocí utváříme sociální realitu, ale také z toho důvodu, že skrze jazyk formujeme a poznáváme vlastní představy o svém Já.<sup>37</sup> V následujících odstavcích chci přiblížit, jak probíhá toto formování představ.

Pro konstrukci reality nejsou důležitá fakta společenského dění, ani to co si lidé myslí. Důležitá je jediná věc - to co lidé říkají. Společenské skutečnosti musely být někdy pojmenovány, dojednány v mezilidských interakcích. Tím získala skutečnost status danosti, objektivní reality. Jedině řečené mohlo nabýt sociální reality. A stejně jako sociální realita kolem nás, je dojednávána i naše identita. Ta se také utváří v komunikaci pomocí pojmů. Pojmy použité v komunikaci mají tendenci zůstat v našem slovníku i v interakcích s naším nejbližším okolím. Naše identita je tímto způsobem, skrze jazyk, dojednávána ve vztazích s druhými lidmi. Záleží tedy na tom, jak druzí přijímají naše pojmenování reality, naše sebeprezentace. Na druhou stranu, při formování naší identity záleží na společnosti, ve které žijeme. Každá společnost může mít jiné zvyklosti, které vymezují osobní možnosti každého jedince.<sup>38</sup> Náležitost ke společenství může u člověka vytvořit (někdy klamný) dojem, že konstrukce reality jeho společnosti je světem, který společně sdílejí všichni lidé na světě. Tato konstrukce reality je pak považována za skutečně „objektivní svět“.<sup>39</sup>

Jestliže je realita, ve které žijeme, vytvářena v jazyce, musíme pátrat po tom, jak je udržována a předávána dál. Freedman a Combs uvádějí mnoho citátů postmoderních autorů, kteří se zamýšleli nad touto otázkou

---

<sup>37</sup> ANDERSON, H. *Konverzace, jazyk a jejich možnosti*. Brno, 2009. s. 168.

<sup>38</sup> GJURIČOVÁ, Š.; KUBIČKA J. *Rodinná terapie: systemické a narativní přístupy*. Praha, 2009. s. 28.

<sup>39</sup> LUDEWIG, K. *Základy systemické terapie*. Praha, 2011. s. 25.

a odpovídali na ni víceméně shodně: realita, kterou obýváme, zůstává živá díky příběhům, které vyprávíme a žijeme.<sup>40</sup> V narativní terapii je využívána myšlenka, že pojmy použité při formování našeho Já lze změnit (nebo lze měnit jejich kontext<sup>41</sup>).<sup>42</sup> Příběhy, které jsme si zvykli vyprávět o sobě a svém životě, mohou díky tomu dostat zcela jiný výraz. Změnou v řeči tak můžeme zpětně dosáhnout změny sociální reality.

Klíčem k narativní terapii je fakt, že v každém životě je vždy více událostí, které se do životního příběhu nedostaly. Životní příběh každého z nás je sestaven převážně z několika střípků, ostatní události zůstávají opomenuty. Pro narativní terapii to potom znamená, že se snaží doplnit nepříjemné nebo bolestivé zkušenosti zdůrazněním a znovuoživením těch událostí, které byly prozatím upozaděny. Vytvoří se tak nové příběhy, nebo příběhy s novými významy a možnostmi.<sup>43</sup>

Je tedy důležité mít stále na paměti, že každá změna v terapeutickém procesu, ať už je to změna pocitu, vztahu, nebo sebepojetí, je vždy změnou v jazyce a tím i v konstrukci reality. Nové významy mohou dodat legitimitu různorodým pohledům na realitu. Základním úkolem narativní terapie pak je povzbuzovat lidi k tomu, aby dokázali popsat své zkušenosti jinými slovy, jiným jazykem, a vytvářeli tak novou konstrukci reality, realitu s novými možnostmi.<sup>44</sup>

### 1.2.3 Shrnutí

Jistě existuje mnohem více definic moderny i postmoderny. Pro účely této práce však bude stačit krátké a stručné vymezení, které je uvedeno výše. Hlavním rysem v posunu od moderny k postmoderně je pro nás opuštění metanarací, důraz na pluralitu a nesamozřejmost reality. Pokud se týče společenských věd a pohledu na člověka, zde se jako hlavní

---

<sup>40</sup> Srov.: FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 49 – 51.

<sup>41</sup> ANDERSON, H. *Konverzace, jazyk a jejich možnosti*. Brno, 2009. s. 165.

<sup>42</sup> GJURIČOVÁ, Š.; KUBIČKA J. *Rodinná terapie: systemické a narativní přístupy*. Praha, 2009. s. 28.

<sup>43</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 53.

<sup>44</sup> *Ibid.*: s. 49.

rys postmodernismu jeví důraz na individualitu a nesamozřejmost v používání „osvědčených terapeutických metod“. Postmodernismus klade velký důraz na jazyk, zabývá se tím, jak pomocí jazyka poznáváme. Jazyk je důležitým a neopomenutelným zprostředkovatelem mezi jedincem a společností. Tato zprostředkovatelská funkce jazyka je využita i v narativní terapii.

V této kapitole jsem se snažila osvětlit základní pojmy sociálního konstruování reality. Byla zde vysvětlena návaznost pojmů jako typizace, institucionalizace, legitimizace a reifikace (1.2.1). V oddílu věnovaném vlivu sociálního konstruování na jednotlivce (1.2.1.1) byly vysvětleny pojmy externalizace, institucionalizace, objektivace, legitimizace a internalizace. Na konci tohoto oddílu jsem se snažila zdůraznit funkci společně sdíleného vědění. Velmi důležitý zde byl jazyk, protože vědění tvoří objektivní svět skrze něj. Druhá část (1.2.2) byla věnována jazyku, jeho důležitosti při sociálním konstruování. Důležité zde bylo využití jazyka v narativní terapii.

Jak uvidíme později, pojetí reality a jednotlivce, jak je předloženo v rámci sociálního konstruování reality, je implicitně zahrnuto i v systemickém přístupu a v narativní terapii.

## **2 Systemický přístup**

Jak je již uvedeno v úvodu, předmět této práce - narativní terapie - je jednou z mnoha terapií, patřící do rodiny systemických terapií. Tyto terapie se svými metodami prolínají. Při vzniku jednotlivých terapeutických škol na sebe tyto terapie často navazovaly a používaly osvědčené metody ze „sesterských škol“.<sup>45</sup> Protože narativní terapie je součástí této velké systemické rodiny, považuji za důležité zmínit základní rysy systemického přístupu a jeho teoretická východiska.

Systemické terapie získávaly podněty nejen z humanitních věd, ale načerpaly svou prvotní inspiraci i z biologie (Teorie obecných systémů)

---

<sup>45</sup> Srov. SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 15 – 35.

a počítačových věd (kybernetika).<sup>46</sup> V této kapitole chci ukázat, jak tyto dva přístupy chápou systém a jeho fungování.

## 2.1 Teoretická východiska systemického přístupu

### 2.1.1 Teorie obecných systémů

Teorie obecných systémů se poprvé objevila v biologii, kde se zabývala kooperací jednotlivých částí organismu. Tato teorie klade důraz na to, že organismus jakožto celek nelze postihnout pouze studiem jeho částí, ale jen pochopením vztahů mezi jeho částmi. Systém je v tomto pojetí soustava takových částí (jednotek), které kooperují v rámci trvalého vztahu. Části tak dávají vzniknout *celku* (systému), který je lepší než pouhý souhrn jednotlivých částí. Dále jsou systémy organizovány tak, že vztahy mezi částmi vytvářejí *hranice* systému. V biologických systémech jsou tyto hranice snadno rozpoznatelné (např. buněčná membrána). Systémy jsou také hierarchicky uspořádané. Díky tomu je lze pomyslně rozdělit na menší části, *subsystémy*. Vztahy mezi jednotlivými subsystémy nejsou anarchické, ale podléhají svým zákonitostem. Dále je zde udržovaná *homeostáza* (stálé vnitřní prostředí) stojící na mnoha kontrolních mechanismech, které mají za úkol vybalancovat její případné narušení.<sup>47</sup>

Pro systém v pojetí teorie obecných systémů jsou tedy důležité pojmy: celek (systém), hranice, subsystém, homeostáza. Jedná se o pojmy, se kterými se setkáme i v systemických terapiích. Dá se říci, že stejně jako se teorie obecných systémů dívá na organismus, tak se dívají systemické terapie na rodinu. Ale o tom až později. ( Viz 2.1.3.)

### 2.1.2 Kybernetika

Kybernetika se soustředila na způsoby komunikace, které jsou společné živým organismům i strojům (především počítačovým systémům).

---

<sup>46</sup> PROCHASKA, J., NOCROSS, J. C. *Psychoterapeutické systémy*. Praha, 1999. s. 287.

<sup>47</sup> Ibid.: s. 287 – 288.

Kybernetika přinesla do systemických terapií schéma zpětnovazebné smyčky, což umožnilo systemickým terapiím nový pohled na fungování vztahů uvnitř systémů (rodiny nebo mezi partnery).

Zpětnovazebná smyčka funguje v rámci servomechanismů. Servomechanismy jsou zařízení, která se používají pro automatické korigování výkonu mechanismu, což se děje prostřednictvím zpětné vazby (zpětnovazebné smyčky). Zpětnou vazbu získávají tyto mechanismy pomocí čidla, které reaguje na chybu. *Zpětnovazebná smyčka* je nejdůležitější kontrolní částí mechanismu.<sup>48</sup>

V systému cirkulárně se opakujících změn může docházet buď ke zvětšení (neustálému opakování a narůstání nastalé změny), nebo ke zmenšení změny. Pozitivní zpětnovazebná smyčka odchylku zvětšuje. Negativní zpětnovazebná smyčka odchylku zmenšuje. Toliko vyčerpávající teorie. Ale přenesme se teď raději do čitelnější praxe, kde si obě zpětnovazebné smyčky předvedeme. Příkladem pro negativní zpětnovazebnou smyčku může být místnost, ve které je teplota regulována termostatem. Teplota v místnosti a činnost termostatu jsou svojí činností cirkulárně spojené. Když teplota v místnosti dosáhne na určitou hodnotu, termostat vypne zdroj tepla. Termostat tedy pracuje pomocí negativní zpětnovazebné smyčky. (Pracuje proti odchylce, tedy proti zvyšující se teplotě.) Pokud by byl termostat vybaven pozitivní zpětnovazebnou smyčkou, znamenalo by to, že každé zvýšení teploty v místnosti vyvolá další oteplení. (Termostat by pracoval pro zvyšování odchylky, tedy pro neustálé zvyšování teploty.)<sup>49</sup>

V oblasti působení systemických terapií se negativní a pozitivní zpětnovazebná smyčka objevuje také. Pro příklad pozitivní zpětnovazebné smyčky si uveďme rodinu, kde se vášnivé hádky neustále vymykají kontrole. Hněv manžela zvýší vztek manželky, jejíž reakce zvyšuje vztek cirkulárním způsobem. Takto neovladatelný vztek může vážně narušit

---

<sup>48</sup> PROCHASKA, J., NOCROSS, J. C. *Psychoterapeutické systémy*. Praha, 1999. s. 289.

<sup>49</sup> KNOBLOCH, F., KNOBLOCHOVÁ, J. *Integrovaná psychoterapie v akci*. Praha, 1999. s. 32 – 33.

fungování celé rodiny. Naopak negativní zpětná vazba by ve stejném systému zajistila rovnováhu, protože vztek by se nezvětšoval, ale zmenšoval.<sup>50</sup>

Takto popsaná kybernetika je tzv. *kybernetikou prvního řádu*. Terapeuty vedla k tomu, aby se na rodinu dívali jako na stroj (např. jako na právě zmíněný termostat). Předpokládalo se, že terapeuti dokáží nezávisle a objektivně zhodnotit co je v rodině (nebo jiném definovaném systému) špatně. Stejně jako mohl mechanik opravit porouchaný přístroj, pokoušeli se terapeuti „opravit“ rodinu. Základním předpokladem přitom bylo, že lidé nemohou dosáhnout žádaných cílů z toho důvodu, že nejsou schopni opustit své vzorce chování, ve kterých se stále dokola neúspěšně snaží dosáhnout vytyčeného cíle. Terapeut měl tento špatný vzorec chování identifikovat a nahradit jiným, funkčním, čímž mělo dojít k „opravení“ celého systému.<sup>51</sup>

V rodinné terapii získaly kybernetické koncepty velkou oblibu. Zpočátku byly přitažlivé hlavně proto, že si od nich terapeuti slibovali odpovědi na otázky typu: Jaký je systém doopravdy? Jaké má hranice, jaká pravidla? Jaké jsou v něm subsystemy? Odpovědi na tyto otázky patřily do tzv. kybernetiky prvního řádu.

Kybernetika druhého řádu se zaměřila na své vlastní principy (proto druhého řádu). Tento druh kybernetiky se snažil odpovědět na to, jak je kyberneticky organizováno lidské poznání. Na rozdíl od kybernetiky prvního řádu, kybernetika druhého řádu přestala aspirovat na to, že by mohl terapeut objektivně poznat rodinné systémy. Terapeut jakožto *pozorovatel byl čím dál tím více chápán jako součást pozorovaného systému*. Tak začalo povolna mizet – do té doby obvyklé – hierarchické postavení mezi terapeuty a jejich klienty. Současně s tím se začala vytrácet potřeba převzetí terapeutické kontroly nad lidmi, kteří přicházeli do terapie.<sup>52</sup>

---

<sup>50</sup> PROCHASKA, J., NOCROSS, J. C. *Psychoterapeutické systémy*. Praha, 1999. s. 289.

<sup>51</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 21 – 22.

<sup>52</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 40.



*Kybernetika druhého řádu* se začala rozvíjet v okamžiku, kdy začalo být zjevné, že terapeut nemůže stát mimo rodinný systém a poskytovat „objektivní“ pohledy zvenčí. Tak jako v kybernetice prvního řádu terapie usilovala o zachování (resp. opravení a zachování) stability, nyní se pozornost obrátila opačným směrem, ke změně.<sup>53</sup> Hlavní snahou terapeutů bylo to, aby se pomocí rozvíjení nových jazykových a kontextových významů otevíraly stálé a zažité vzorce chování a mluvy. Společně s celým systémem terapeut pracoval na tom, aby se vytvořila široká nabídka různých perspektiv. V porovnání s kybernetikou prvního řádu zde už nejde o to, aby byl jeden úhel pohledu nahrazen jiným. Terapeuti si již nemyslí, že by mohli systém změnit a nastolit žádaný a předem naplánovaný stav. Hlavním úkolem terapeutů se stává poskytování nových podnětů.<sup>54</sup> Změny v rodinách (systémech) potom probíhají už jen díky tomu, že se otevírají nové možnosti a způsoby pohledů na problém.

### 2.1.3 *Systém v systemickém přístupu*

V jistém slova smyslu můžeme říci, že systemický přístup vznikl ze spojení kybernetiky a teorie obecných systémů. Z teorie obecných systémů si systemický přístup odnesl představu systému jako celku, který je více než jen prostým souhrnem svých částí (viz 2.1.1). Z kybernetiky zase systemický přístup načerpal pojetí systému jako změnitelného. Změna už nemůže být cílená (jako v kybernetice 1. řádu) a terapeut už nemůže stát neovlivněn mimo systém.

Systém, jak je chápán v systemickém přístupu bychom si mohli představit jako soubor objektů (prvků), které mají vztahy mezi sebou i mezi svými vlastnostmi navzájem. Objekt nelze chápat pouze jako jednotlivce, ale především jako osobu komunikující s další osobou. Objekt uvnitř systému (člověka) můžeme myslet vždy jen ve vztahu s jiným objektem

---

<sup>53</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 23.

<sup>54</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 26

(člověkem).<sup>55</sup> Systém však nemůžeme definovat pouze pomocí jeho vnitřních vztahů, tedy vztahů mezi jednotlivými lidmi. Musíme vzít v potaz také okolí systému. Proto je třeba mít na mysli, že systém je rozpoznatelný až v okamžiku, když ho můžeme odlišit od jeho prostředí.<sup>56</sup> Na první pohled by se tak mohlo zdát, že systém je cosi jasně identifikovatelného, na základě zde uvedených charakteristik. Otázka systémů je však mnohem složitější, protože systémy nejsou jednoznačnou strukturou reality.

Máme-li systém vymežit pomocí rozdílu mezi ním a jeho prostředím, nutně potřebujeme někoho, kdo tyto *hranice* může spatřit a identifikovat je, potřebujeme pozorovatele. Pozorovatel svou kognitivní a následně komunikační aktivitou však nezůstává systémem nedotčen. Tím, že pozorovatel dělí skutečnost na systémy, a subsystémy (tj. používá tzv. *punktuaci* – jedná se o rozčlenění skutečnosti na podobném principu, jako interpunkce dělí věty a souvětí), *spoluvytváří* tyto systémy. Každý pozorovatel však může systémy vidět jinak. Představme si tedy, že necháme pozorovatele stanovit systém a jeho hranice. Ovšem posléze pozorovatele vyměníme za jiného. Změní se něco? Jiný pozorovatel popíše systém odlišně, a pravděpodobně stanoví poněkud odlišně i jeho hranice. Takto vzniklé rozdíly však v systemickém přístupu nejsou chápány jako problém, ale jako zdroj nových možností. Rozličné popisy reality totiž přinášejí vysvobození ze sevření jediné možné reality, ve které mohou být potíže systému vnímány jako neřešitelné. V systemické terapii je možnost mnohočetných popisů systémů terapeuticky využívána. Reflektování různých perspektiv je chápáno jako velký přínos.<sup>57</sup>

---

<sup>55</sup> WATZLAWICK, P., BAVELASOVÁ, J. B., JACKSON, D. *Pragmatika lidské komunikace*. Hradec Králové, 1999. s. 105.

<sup>56</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 40 – 41.

<sup>57</sup> GJURIČOVÁ, Š., KUBIČKA J. *Rodinná terapie*. Praha, 2009. s. 21 – 22.

### 2.1.3.1 Specifika sociálních systémů

V předchozím oddílu jsem zmínila, jaký vliv má role pozorovatele na systém, a jaké základní rysy můžeme systému připsat. Uvedla jsem, že systém jako celek má hranice, které ho oddělují od jeho okolí. Dále jsem zmínila, že systém vykazuje vnitřní rozdělení na pomyslné subsystemy a ty jsou složeny z prvků. Nyní chci pojmy „hranice“ a „subsystem“ více přiblížit a vysvětlit, co znamenají pro systemický přístup. Dále se chci zabývat homeostázou a vztahy mezi prvky systému.

*Hranice* systému opět otvírají otázku pozorovatele, který pojem hranice použije pro vymezení systému a jeho prostředí. Hranice v sociálních systémech bývají přirovnávány k buněčné membráně. Umožňují oddělení od okolí a vytvářejí identitu systému. V sociálních systémech jsou hranice dohodou o tom, kdo má patřit do systému, a kdo zde patřit nemá. Tyto hranice mohou mít různé kvality jako je jasnost, propustnost apod. V systemické terapii je otázka hranic důležitým a často diskutovaným tématem, protože otázku hranic systému je třeba řešit hned na začátku terapie, kdy se určuje, kdo se zúčastní rozhovorů a kdo ne.<sup>58</sup>

V předchozím oddíle jsme vymezili systém jakou soubor prvků, které jsou spolu ve vzájemném vztahu. Čím víc je v systému prvků, tím více je systém nucen sdružovat je do *subsystemů*, protože hustá síť propojení mezi částmi by ohrozila stabilitu celého systému. Pro systemickou terapii z toho plyne, že v některých rodinách (nebo jiných sociálních systémech) může více užítka přinést omezení komunikace, než její podpora. Subsystemů, které se nacházejí uvnitř systému, může být velké množství. V rámci rodiny to může být subsystem dětský, rodičovský, mužský nebo ženský atd. V rodinných subsystemech je obvykle velký důraz kladen na rodičovský systém. V případě, že má tento subsystem nejasné hranice a funkce, bývá stabilita rodiny považována za ohroženou. Rozhodovací procesy, které náležejí do rodičovského subsystemu, bývají přenášeny na děti. Funkce rodičovského subsystemu jsou tedy přenášeny do dětského,

---

<sup>58</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 43 – 44.

což může mít za následek poruchu v komunikačním systému celé rodiny.<sup>59</sup> Vidíme tedy, že funkce a propojení jednotlivých subsystémů ovlivňují *celý* systém. Systém zkrátka funguje tak, že změna prvků nebo subsystémů (jejich vazeb nebo funkce) vyvolá změny v jiných částech systému.<sup>60</sup>

Zde se dostáváme k dalšímu znaku sociálních systémů, kterým je *celistvost*. Představme si, že každý prvek systému je ve vztahu ke všem ostatním prvkům. Změna v jediném prvku systému ovlivní všechny tyto vztahy, čímž dojde opět ke změně celého systému. To nás znovu přivádí k poznatku, že systém není prostým souhrnem částí, ale je nedělitelným celkem.<sup>61</sup>

Podle N. Luhmanna lze v tom nejužším slova smyslu chápat systém jako soubor vztahů mezi prvky.<sup>62</sup> Ovšem za prvky systému Luhmann nepovažoval lidi, ale komunikace. Lidé jsou sice nezbytnou podmínkou pro vznik komunikace, a tím pádem i pro vznik sociálních systémů, ale zároveň nejsou integrálními součástmi sociálních systémů ani komunikací.<sup>63</sup> Luhmann stanovuje několik důležitých aspektů systému, ze kterých vybírám tyto:

- *Systém je tvořen třemi diferencemi*, kdy každá z nich je jednotkou systému. Rozdíl mezi systémem a jeho prostředím spočívá v míře uspořádanosti (komplexity) systému, která je jiná než komplexita prostředí. Diference *systém/prostředí* vytváří systém a je podmínkou jeho existence. Pokud by neexistoval rozdíl mezi systémem a jeho prostředím, pak by systém přestal existovat. Systém i jeho prostředí totiž mohou existovat jen ve vzájemném vztahu. Diference *prvek/vztah* je také jedním

---

<sup>59</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 42 – 43.

<sup>60</sup> BUREŠ, V., ČECH P. *Systémové vědy a teorie*. Hradec Králové, 2008. s. 9.

<sup>61</sup> WATZLAWICK, P., BAVELASOVÁ, J. B., JACKSON, D. *Pragmatika lidské komunikace*. Hradec Králové, 1999. s. 107 – 108.

<sup>62</sup> LUHMANN, N. *Sociální systémy*. Brno, 2006. s. 37.

<sup>63</sup> LUDEWIG, Kurt. cit. dle Luhmann, N. In: *Základy systemické terapie*. Praha, 2011. s. 34, 42.

z důležitých rysů systému. Prvek totiž může existovat pouze ve vztahu s jinými prvky a bez těchto vztahů je nemyslitelný. Stejně tak nemůže existovat vztah bez prvků. Poslední diference *prvek/prvek* značí, že systémy jakožto komplexní systémy mohou existovat, pouze pokud obsahují alespoň dva prvky, které se od sebe liší.

- *Hranice tvoří funkce.* Podle propustnosti hranic lze určit systémy otevřené, nebo uzavřené. Otevřené systémy umožňují svým složkám reagovat na stavy a změny prostředí. V uzavřených systémech platí, že ve vnějším prostředí nemůže probíhat žádná vnitřní operace systému.
- Jedno z posledních pravidel je, že *složky, vztahy, hranice systému i systém samotný vznikají současně.* Všechny tyto části a jejich prostředí se vzájemně podmiňují.<sup>64</sup>
- *Komplexita systému.* Vztahy mezi jednotlivými prvky systému nemohou být navazovány do nekonečna. Při vysokém počtu prvků, které musí držet pohromadě v rámci jednoho systému, musíme narazit na jistou mez, za kterou už nemůžeme přisoudit vztah každého prvku ke všem ostatním prvkům. (Systém by tak hustou provázanost neunesl.) Komplexita (provázanost) prvků musí být do jisté míry omezena, redukována. Komplexita mezi prvky je nutně selektována.<sup>65</sup> Vztahy v rámci systému jsou tedy omezené. Systém samotný redukuje svoji komplexnost. Všechny ostatní vztahy, které jsou potenciálně možné, musely být vyloučeny. Vzhledem ke komplexnosti není možné systémy úplně pochopit ani popsat.<sup>66</sup>

Poněkud odlišně nahlíží na systémy Bureš.<sup>67</sup> Podle něj lze při zkoumání systémů a jejich prvků určit tyto navzájem propojené principy:

---

<sup>64</sup> LUDEWIG, K. *Základy systemické terapie.* Praha, 2011. s. 33 – 36.

<sup>65</sup> LUHMANN, N. *Sociální systémy.* Brno, 2006. s. 37 – 40.

<sup>66</sup> LUDEWIG, K. *Základy systemické terapie.* Praha, 2011. s. 34 – 36.

<sup>67</sup> BUREŠ, V., ČECH P. *Systémové vědy a teorie.* Hradec Králové, 2008. s. 9 – 11.

- *Strukturovanost* – prvky systému jsou na sobě navzájem závislé, což vytváří komplexitu systému. Čím více jsou na sobě prvky závislé, tím více vzrůstá složitost celého systému. Díky vazbám je každý prvek součástí celku, a zároveň je celkem pro všechny prvky, se kterými má vazby.
- *Hierarchičnost* – prvky vykazují v rámci systému určitou hierarchii, která může být v průběhu času proměnlivá. V zásadě se rozlišují pouze tři úrovně, a to nadsystém, systém a subsystém. Každé postavení systému není proto zcela jasně identifikovatelné, protože může být nadsystémem pro další subsystémy.
- *Vzájemná závislost systému a jeho prostředí* – pokud je každý systém součástí hierarchie nadsystému – systému – subsystému, platí, že každý systém je závislý na svém prostředí (nadsystému). Zároveň je však systém součástí nadsystému a proto jej může i ovlivňovat. (Např.: Děti, coby součásti subsystému, mohou ovlivňovat fungování celého systému, tj. rodiny.)
- *Zpětnovazební smyčky* – jsou obsaženy ve většině systémů. Princip zpětnovazebné smyčky byl popsán již v předchozím textu ( viz 2.1.2). Zde bych chtěla jen dodat, že chování lidí, které je založeno na zpětné vazbě, není možné uspořádat lineárně jako příčinu – následek (kauzálně), protože toto chování je cirkulární. Schlippe a Schweitzer uvádějí, že kauzalita znamená pro sociální systémy neúměrné zjednodušení. Chování jednotlivce je sice ovlivněno chováním jiných lidí, ale zároveň platí, že jednatel svým chováním ovlivňuje chování lidí ve svém okolí. Zjednodušeně tedy můžeme říci, že každé chování ovlivňuje celý systém, ne jen jednotlivce, nebo několik málo dalších členů. Pro tento jev se někdy používá pojem *cirkulární kauzalita*. Bohužel, ani cirkulární kauzalita neodstraní problém představy sociální interakce jako koloběhu příčiny a následku (i když by se tak dělo „v kruhu“). Proto

se v systemickém přístupu začalo používat pojmu *vzorec* k vysvětlení opakovaných dějů. Pojem vzorec má vystihovat skutečnost, že chování lidí není jednoduchou reakcí na podnět, ale že je vyústěním složité mezilidské interakce. Vzhledem k tomu, že *systemická terapie nepočítá s kauzalitou, není možné od ní očekávat „léčbu příčin“*. *Systemické terapie mohou „pouze“ dávat systémům podněty, které mají vést ke změně zažitého nežádoucího vzorce chování.*<sup>68</sup>

- *Homeostáza*. Zpětnovazebná smyčka zajišťuje podmínky rovnováhy v systému. Koncept homeostázy tedy předpokládá žádoucí stav systému. Ve srovnání s tímto stavem je však ten reálný obvykle nedostatečný. Koncept homeostázy sváděl terapeuty k tomu, aby zvenčí definovali ideální stav v rodině. Chyběla zde možnost, že by systém přešel do nových a nepředvídaných stavů. Časem byl tento pohled považován za mechanistický.<sup>69</sup>

Na systém se však můžeme dívat i méně schematicky, než jak jsme právě uvedli. Z řad některých představitelů systemické terapie zaznívají návrhy, aby byly kybernetika a teorie systémů nahrazeny spíše lingvistickým způsobem pohledu. Lingvistický pohled totiž nenahlíží na rodinné systémy jako na kybernetické jednotky, ale nabízí pohled na rodinu jako na jazykový systém, jehož členové vytvářejí společný obraz skutečnosti na základě jazyka, konverzace.<sup>70</sup> Podle mého názoru odpovídá lingvistickému pohledu na systém pojetí H. Anderson, která vymezuje lidské systémy jako vztahové, založené na interakci v jazyce. Skrze jazyk, prostřednictvím konverzací s jinými lidmi, je vytvářen význam systému, rodiny nebo problému. Takto vytvořené významy jsou smysluplné pouze v kontextu rozvíjené konverzace. Sociální systémy a prvky jsou utvářeny tím, jak se lidé sdružují ve vztazích a okolo témat, která jsou pro ně

---

<sup>68</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systemická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 65 – 67.

<sup>69</sup> Ibid.: s. 45 – 46.

<sup>70</sup> Ibid.: s. 68.

relevantní.<sup>71</sup> Podobný důraz na komunikaci v systému dává i Watzlawick et al. V systému je podle něj komunikace základ, ale to co je skutečně důležité, jsou vztahy.<sup>72</sup> Vztahy jsou vytvářeny skrze komunikaci a „zdravé vztahy“ jsou potom takové, které vztah nepotřebují explicitně definovat, protože definice vztahu je neustále implicitně zahrnuta v každé komunikaci. Oproti tomu „nezdravé vztahy“ jsou nikdy nekončící válkou o vztah. Komunikace v tomto případě ztratila svůj obsahový aspekt, protože obsah komunikace (např. otázka kdo půjde vynést smetí) je jen zástěrkou pro další bitvu o vztah (např. o to, kdo bude mít ve vztahu hlavní slovo, kdo bude pečující apod.).<sup>73</sup>

Zvláštním systémem je potom systém terapeutický.<sup>74</sup> V tomto vztahovém a jazykovém systému klient/klienti a terapeut společně vytvářejí význam. Terapeutický systém je zapojen do vytváření jazyka a významu, které jsou vlastní danému systému.<sup>75</sup> Terapeutický systém se tak podílí na rozpouštění problému daného systému.<sup>76</sup> Předpokládejme chvíli, že máme před sebou systém, který by jako problém chápal vnímání identity sebe sama, tak jak ji sám definuje jeden z členů. Jestliže se identita člověka vytváří skrze sociální diskurzy, může se stát terapeutický systém takovým prostředím, které může zpochybnit některá přesvědčení, která o sobě člověk má. To mu pak pomáhá hledat a nacházet nové pohledy na vlastní identitu<sup>77</sup> a může tak postupně dojít k onomu „rozpuštění problému“. Způsobů, jak tohoto rozpuštění docílit je mnoho, a liší se podle různých směrů uvnitř

---

<sup>71</sup> ANDERSON, H. *Konverzace, jazyk a jejich možnosti*. Brno, 2009. s. 71.

<sup>72</sup> Tím se přibližuje pojetí N. Luhmanna, srov. s. 21.

<sup>73</sup> WATZLAWICK, P., BAVELASOVÁ, J. B., JACKSON, D. *Pragmatika lidské komunikace*. Hradec Králové, 1999. s. 46, 105.

<sup>74</sup> O roli pozorovatele – zde terapeuta – který je součástí systému, více v kap. 2.1.2 Kybernetika.

<sup>75</sup> Na tomto místě se opět vracíme ke konstrukcionismu a jedné z jeho hlavních myšlenek, že ovlivněním jazyka dojde k ovlivnění prožívané reality. Srov. 1.2.2 Realita vytvářená v jazyce.

<sup>76</sup> ANDERSON, H. *Konverzace, jazyk a jejich možnosti*. Brno, 2009. s. 71.

<sup>77</sup> GJURIČOVÁ, Š., KUBIČKA J. *Rodinná terapie*. Praha, 2009. s. 32.



systemických terapií. V této práci se chceme zaměřit na narativní terapii, která se snaží o rozpuštění problému pomocí vytvoření nové sociální reality. (Srov. 2.2.1)

Pojetí problému v systemické terapii si však zaslouží důkladnější rozpracování, proto mu bude věnována následující kapitola.

### 2.1.3.3 Problém a problémový systém

Abychom mohli začít hovořit o *problému*, musí se nejprve objevit někdo, kdo označí nežádoucí jev jako stav, který vyžaduje změnu. Člověk, který označí problém, může být členem rodiny, školní třídy, může to být sociální pracovník, soudce atp. Problém je tedy něco, co je hodnoceno jako *nežádoucí*, ale zároveň se předpokládá, že je to také *změnitelné*.<sup>78</sup> Málodky se však stane, že by se všichni členové systému shodli na tom, co je problémem. Obvykle při bližším prozkoumání názorů objeví mnoho rozdílů ve vnímání problému. To, co se jednomu člověku jeví jako závažný problém, může jeho komunikační partner vnímat jako maličkost, popřípadě to nemusí vůbec chápat jako problém.<sup>79</sup>

Od myšlenky, která se zaobírá problémem, se začne odvíjet komunikace o problému. Problém se náhle stává ústředním tématem. Komunikace o problému i problém samotný však vyžaduje jisté „existenční ospravedlnění“, které by vysvětlilo, kde se problém vzal a co je jeho původem. Často je tak vdechnut život myšlenkám, které bychom mohli zkráceně nazvat „minulost je předurčením budoucnosti“ nebo „je v jádru špatný člověk“. Tato vysvětlení mají poukázat na původ problému v duchu tradiční kauzality (traumatické dětství způsobilo, že jsi zlý člověk). Nakonec se existence problému stabilizuje tím, že se všichni zúčastnění chovají tak, jako by neexistoval stav bez problému. Navíc se každý, koho se problém týká, chová tak, jako kdyby řešení bylo zcela v rukou ostatních

---

<sup>78</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 75.

<sup>79</sup> ANDERSON, H. *Konverzace, jazyk a jejich možnosti*. Brno, 2009. s. 72.

lidí. Problém se tak *stabilizuje*, a je vnímán jako neměnná skutečnost.<sup>80</sup> A tam, kde není vidět řešení, není možné hledat ani jiné a tvořivé způsoby jak k němu dojít.<sup>81</sup> Rozšiřuje se rezignace, která brání vstupu nových podnětů a změn, ale zároveň tato rezignace udržuje problém při životě. Ukončení tohoto kolotoče jednání není jednoduché, protože každý člověk v systému čeká, že se řešení chopí ten druhý. Neustále tak narůstá utrpení z existujícího problému, ale nikdo problém neřeší. Důvodem, proč lidé setrvávají ve stále stejném a nevyhovujícím stavu je, že si nejsou jisti, jestli by jiný způsob komunikace nepřinesl ještě horší stav.<sup>82</sup>

Systém se tak uzavírá v cykličnosti stále stejné a stále stejně nefungující komunikace. Ludewig podobně nefungující a cyklickou komunikaci ukazuje na příkladu dvou lidí A a B. Tito lidé vytvoří ve své komunikaci zvláštní a zraňující vzorec chování. A, který je emočně důležitý pro B, řekne něco, co B pochopí jako útok nebo devalvací se skrytým vzkazem „Změň se!“. B chápe (ať už právem nebo neprávem) tento výrok jako urážlivý, zraňující nebo jinak bolestivý. Takto vyvolané negativní emoce podnítlí v B reakci vůči A. B chce, aby A vzal zraňující výrok zpět. Tento jeho požadavek však nese stejné poselství, které přijal: „Změň se!“ („Odvolej své tvrzení.“), což vyvolá negativní emoce u A. Pokud se nepodaří tuto situaci uvolnit, může z komunikace vzniknout dynamika opakování.<sup>83</sup> Tím je vytvořen *problémový systém*, pro který je

---

<sup>80</sup> V přechodném textu už byla jednou zmíněna možnost, že člověk „zapomene“, že určitý aspekt sociální reality je jeho vlastním výtvořem. Byla to reifikace v kap. 1.2.1 Realita jako sociální konstrukt.

<sup>81</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 75 – 77.

<sup>82</sup> LUDEWIG, K. *Základy systemické terapie*. Praha, 2011. s. 77.

<sup>83</sup> V tomto případě hovoříme o komunikačním stereotypu, který je obvyklý u všech lidí, kteří se dlouho a dobře znají. Výše popsaný způsob komunikace je však zvláštním typem komunikačního stereotypu, protože se váže na chronický problém. Současně se objevují (a střídají) role původce problému a obětího beránka. Srov.: MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha, 2003. s. 92.

charakteristické, že je vzájemná komunikace určitým způsobem vždy pochopena a opakována.<sup>84</sup>

Nemůžeme se tedy nezeptat: Jak tento zdánlivě neřešitelný stav můžeme změnit? Dlouho panoval názor, že při pokusech o řešení problémů má být nejdříve nalezena příčina, která se musí odstranit. Systemická terapie však tento pozitivistický relikt kauzality opustila. V osmdesátých letech se zrodil nápad upustit od obvyklých normativních přístupů, které hledaly nedostatky u psychických a sociálních struktur. Místo toho se začalo pohlížet na systém jinou optikou. Najednou nebyli lidé nositeli problému, ale problém začal být chápán samostatně. Zažila se představa, že je to problém, kdo kolem sebe vytváří systém, ne naopak. Tento model umožnil opustit lékařskou představu psychopatologie i normativní model odchylky. Důležitějším imperativem, než najít pravdu, bylo najít takové narativní biografické východisko, které bude pro terapii užitečné.<sup>85</sup> Problémový systém začal být chápán jako systém sociálního jednání, ve kterém platí, že je organizované kolem témat, která jsou označena za problémy. Problémový systém je tak jednoduše jen jedním z vícera druhů vztahových systémů,<sup>86</sup> protože jiná (ne-problémová) témata vytvářejí zkrátka jiné systémy. Kauzální řešení problému tedy bylo definitivně opuštěno.

Jestliže však nemůžeme odstranit problém odstraněním příčiny, jak proti němu můžeme bojovat? „Problémy žijí a dýchají v jazyce.“<sup>87</sup> Tak by se snad dal vystihnout základní znak problémů uvnitř systému. Právě pomocí jazyka a komunikace lze nad problémem zvítězit. Jestliže

---

<sup>84</sup> LUDEWIG, K. *Základy systemické terapie*. Praha, 2011. s. 76 – 77.

<sup>85</sup> Ibid.: s. 75.

<sup>86</sup> ANDERSON, H. *Konverzace, jazyk a jejich možnosti*. Brno, 2009. s. 78.

<sup>87</sup> Ibid.: s. 78. Zcela záměrně vynechávám v pojetí problému koncept homeostázy a zaměřuji se na jazyk. Schlippe a Schweitzer soudí, že koncept homeostázy v terapii vede k tomu, aby byl zvenčí definován žádoucí stav, řád. Stanovení tohoto řádu by pak vedlo pouze k nekonečné korekci systému, ve snaze dosáhnout pomyslného ideálu panujícího řádu. Koncept homeostázy by problém mohl definovat pouze jako porušení ideálního rovnovážného stavu. Srov. 2.1.3.1.

je problém věcí komunikace, nelze jej odstranit (pomocí odstranění příčiny), ani vyléčit (lékařská představa psychopatologie). Problém lze pouze „rozpustit“ tím, že systém začne upřednostňovat jiná témata komunikace, nebo tím, že se o problému začne hovořit ve zcela novém světle.<sup>88</sup> Nikdy však nemůžeme na začátku terapie říci, jak k tomuto „rozpuštění problému“ dojde. Cílem terapie je přinášet nové podněty<sup>89</sup> a tím připravit podmínky pro změnu. Nemůžeme však říci, jakou podobu bude změna mít, zda se nebude týkat současně několika oblastí chování. (Např. úzkostné dítě se začne chovat odvážně, ale rodiče změnu interpretují jako drzost.) Pravidlem bývá, že proměna systému znamená mnohem hlubší změny, než si klienti (např. členové rodiny) představovali.<sup>90</sup>

#### 2.1.4 Shrnutí

Systém je skupina prvků (např. členů rodiny, pracovního týmu), které mají vztahy mezi sebou navzájem i ke svým vlastnostem. Mezi těmito prvky probíhá komunikace. Systém, není možné pochopit pouze na základě jeho popisu nebo charakterizováním jeho částí. Takový popis by byl jen zmapováním „skutečnosti prvního řádu“. Nás však zajímá „skutečnost druhého řádu“, která zahrnuje vztahy mezi prvky, vztahy prvků k vlastnostem svým i vlastnostem druhých prvků. Skutečnost druhého řádu si vytváří nejen systém, ale i každý prvek sám, a děje se tak vždy subjektivně. Subjektivita je nedílnou součástí systému.<sup>91</sup> Vidíme zde, že pojetí systému významně koresponduje s teorií obecných systémů (viz 1.3.1), kde jednotlivé prvky také vzájemně kooperují. Kybernetika druhého řádu, stejně jako teorie obecných systémů, klade důraz na to, že systém lze pochopit pouze pochopením vztahů mezi jednotlivými prvky a prostřednictvím definovaných hranic.

---

<sup>88</sup> LUDEWIG, K. *Základy systemické terapie*. Praha, 2011. s. 78.

<sup>89</sup> Metody, které se zabývají podněcováním systému řeší kap. 2.2 Narativní terapie.

<sup>90</sup> GJURIČOVÁ, Š., ŠPITZ, J. Systemická terapie úzkosti. In: VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie*. Praha, 2007. s. 185 - 186.

<sup>91</sup> VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. Praha, 2009. s. 199.

V rámci systemického přístupu je systém pojímán na základě poznatků kybernetiky a teorie obecných systémů. Najdeme zde však i lingvistické pojetí systému. Zvláštním typem systému je potom systém terapeutický, který se záměrně snaží o změnu významů uvnitř systému a tím i o změnu v komunikaci, která má vést k „rozpuštění problému“. Problémový systém je takový, kde se kolem problému vytvořila a je udržovaná komunikace. Problém uvnitř systému nemůžeme odstranit ani vyléčit, ale můžeme o něm začít mluvit a přemýšlet jinak, čímž má dojít k „rozpuštění problému“.

## 2.2 Narativní terapie

Pro utváření identity, vnímání, chápání i sdílení vlastní zkušenosti jsou základními konstitutivními prvky příběh a vyprávění. Zatímco příběhem rozumíme popis již ukončeného a uzavřeného děje, termín vyprávění je širší. Vyprávění popisuje děj (který se stále odehrává, nebo se již odehrál) nebo událost s víceméně otevřeným koncem. Zároveň platí, že vyprávění obsahuje více příběhů nebo motivů vyprávění. Vyprávění má léčivý efekt. Posiluje identitu, uchovává nebo zdůrazňuje určité hodnoty, přináší morální příklad, utvrzuje pocit sounáležitosti.<sup>92</sup> Tohoto terapeutického potenciálu využívá narativní terapie. Neuzavřenost a nedokončenost vyprávění umožňuje modifikovat jeho významy a získávat tak nové pohledy na možnosti řešení problémů.

Takovým problémem může být úzkost, špatná komunikace v rodině, manželské konflikty, předrozvodové situace a podobně. Se všemi těmito problémy se potýká i sociální práce. Pokud problém existuje už dlouhou dobu, může se stát, že ani klienti, ani sociální pracovník už nevidí další možnosti řešení. V tomto okamžiku může narativní terapie přinést nové porozumění i nové odpovědi, což může být pro sociální práci velkým přínosem.<sup>93</sup> Z tohoto důvodu může být narativní terapie přínosná nejen

---

<sup>92</sup> SKORUNKA, D. In.: VYBÍRAL, Z., ROUBAL, J. *Současná psychoterapie*. Praha, 2010. s. 562 – 564.

<sup>93</sup> Srov. HEALY, K. *Social work Theories in context*. New York, 2005. p. 146.

ve své domovině – psychoterapii, ale i v sociální práci. I sociální pracovník může využívat metod narativní terapie při rozhovorech se svými klienty.

Narativní terapie může mít mnoho podob. Skorunka uvádí rozlišení narativní terapie podle toho, zda je využívána v psychodynamických přístupech, v existenciálně zaměřené terapii apod. Tato práce se primárně hlásí k narativní terapii inspirované sociálním konstrukcionismem<sup>94</sup> (viz 1.2). Jistým specifickým narativní terapie je externalizace problému a využívání různých forem terapeutických dokumentů, hlavně dopisů.<sup>95</sup> Ale využívají se i různá osvědčení (např. terapeutem vystavené „Osvědčení o statečnosti“) a diplomy (zejména při práci s dětmi, např. „Diplom pro samostatné děti“). Systemické terapie mnoho metod sdílejí a proto jsou v této kapitole uvedeny také ty metody, které sice nepatří výhradně narativní terapii, ale jsou její nedílnou součástí (např. cirkulární dotazování).

### *2.2.1 Jak pracuje narativní terapie? Utváření reality skrze jazyk*

Výše bylo řečeno (viz 1.1), že mezi hlavní rysy postmodernismu patří opuštění metanarací, důraz na pluralitu a nesamozřejmost reality. Postmodernisté ale dál pátrají po tom, co nás ovlivňuje. Pokud to nejsou metanarace, a realita už není tak černobílá jako kdysi, co ještě může determinovat naše prožívání reality?

Jak už bylo několikrát zmíněno, je to především jazyk. Skrze jazyk budují jednotlivá jazyková společenství svůj pohled na realitu. Pokud je možné sdílení (jakéhokoliv) světa mezi lidmi, pak je to svět sdílený ve společném jazyce. Jazyk nám říká, jak popisovat svět, jak se na svět dívat a co v něm máme primárně vidět. Pro psychoterapii je důležité, že jakákoli změna (změna sebepojetí, vztahu, přesvědčení) se děje v jazyce. Přitom nemusí jít nutně o změnu slov, ale i o změnu kontextu. Pokud se zaměříme na terapeutickou komunikaci, její terapeutická síla spočívá právě v tom, že při ní dochází ke změně kontextů. Během terapie může vznikat zcela

---

<sup>94</sup> Ke stejnému směru se hlásí i zde hojně citovaní autoři Freedman a Combs.

<sup>95</sup> SKORUNKA, D. In.: VYBÍRAL, Z., ROUBAL, J. *Současná psychoterapie*. Praha, 2010. s. 565 – 577.

„nový jazyk“, který odhaluje problémové názory, zážitky, pocity. A na základě nového jazyka mohou vznikat nové významy reality. Během terapie tak vzniká nový jazyk, nová subjektivní realita a to vše se děje díky vyprávění životních příběhů.<sup>96</sup> Pokud se tedy podaří v rámci terapie interpretovat starý příběh v novém kontextu, dojde i ke změně subjektivní reality narátora.

Možnost pojmenovat realitu (byť jen tu subjektivní) lze chápat jako vyjádření moci (řečeno z pozice Foucaultovy filosofie).<sup>97</sup> I tento mocenský posun (mohu být autorem svého příběhu, svého života) má terapeutický účinek. Vyprávění příběhu vlastního života tedy není banální záležitostí.

Narativní pojetí se dívá na lidské osudy jako na příběhy nebo texty, které jsou modifikovány vypravujícím autorem, ale i posluchači nebo čtenáři. Tím, že jsou jednotlivé události zahrnuty do vyprávění, dostávají určitý význam (jsou důležité alespoň tím, že byly zmíněny, na rozdíl od událostí, které zůstanou zamlčeny). Význam vychází z toho, jak autor pochopil jednotlivé události, jak si vysvětlil jejich kauzální souvislosti. Tato vyprávění a významy událostí sdílejí spolu s autorem i jeho posluchači (členové rodiny, pracovní skupiny, školní třídy apod.), čímž všichni společně vytvářejí sociální realitu.<sup>98</sup> (Srov. 1.2.1) Toto vytváření sociální reality je terapeuticky využíváno. Má se za to, že vypravování vzpomínek a minulých prožitků není jen pouhým vzpomínáním, ale je přímo utvářením těchto prožitků a vzpomínek. Narativní terapie se snaží tyto vzpomínky otevřít v dialogu terapeutické přítomnosti a připravit je pro budoucnost. V rámci terapie se snažíme vyvolávat ty vzpomínky, které se přiči obvyklé optice neúspěchu a problému, snažíme se najít události, kdy se neúspěch nedostavil a problém na chvíli přestal existovat. Těmto pozitivním událostem se říká „zářivé okamžiky“. Vyjádřením jiné možné reality děláme první kroky k jejímu uskutečnění. Pro celý terapeutický proces je však velmi důležité,

---

<sup>96</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 48 – 50.

<sup>97</sup> Srov.: MACHOVCOVÁ, K. *Nesamozřejmě perspektivy*. Brno, 2001. s. 29

<sup>98</sup> KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha. s. 259.

aby terapeut neustále ověřoval, zda nová podoba příběhu (a tím i reality) je skutečně taková, jakou si klient přeje, a kterou označuje jako žádoucí.<sup>99</sup>

Výše uvedený proces však nemá být popisem jednoduchého úkonu „převyprávění“. Narativní terapie je založena na premise, že přímá terapeutická intervence vlastně není možná. Lidi nemůžeme řídit, ani libovolně měnit jejich životní příběh. V rámci terapie se snažíme vlastně jen o jediné: přinášet do systému nové podněty. Systém samotný si pak musí zvolit, jak bude reagovat, jak bude pokračovat ve vyprávění příběhu. Podněcování systému se děje skrze jazyk, ale nejen skrze něj, nýbrž i skrze nový kontext a nové vztahové souvislosti.<sup>100</sup> Toto podněcování se děje např. při zkoumání kontextu vysloveného, kdy se snažíme vyjasňovat obsah i význam vysloveného a zároveň se snažíme o objasnění souvisejících vztahů. Komunikace tak najednou neslouží pouze k popisu nynějšího stavu (problému), ale zároveň nám pomáhá budovat nové konstrukty reality. To, co je pro terapii přínosné, jsou nové pohledy na stávající problém. Nový kontext umožňuje hledat a nalézat nová řešení. Pro klienta to znamená, že se mu otevírají dveře z uzamčené klece problému.<sup>101</sup> Konkrétnějším postupům, které mají za úkol problém rozpustit, se budu věnovat v následujících podkapitolách.

#### 2.2.1.1 Dekonstrukce

Slovo dekonstrukce bylo zavedeno J. Derridou, který tímto termínem označoval postoj k interpretaci textů a jakýchkoli jiných forem komunikace (mluvená řeč, kultura, historie). Dekonstruktivní čtení se zaměřuje pouze na obsahy a znalosti, které můžeme vytěžit z textu. Znalosti jakýchkoli dalších souvislostí a dat, která pocházejí mimo text, nejsou důležité. Dekonstruktivní čtení si také nedělá žádné nároky na konečné interpretace a soudy. Všechno, co můžeme vědět a odhalit, jsou pouze podobnosti nebo rozdíly uvnitř textu. V kontextu systemické a narativní terapie

---

<sup>99</sup> GJURIČOVÁ, Š., KUBIČKA J. *Rodinná terapie*. Praha, 2009. s. 33.

<sup>100</sup> Vzpomeňme na definici systému, který je nejen souhrnem prvků, ale i vztahů mezi nimi. Srov. 2.1.3.

<sup>101</sup> BOBEK, M., PENÍŠKA, P. *Práce s lidmi*. Brno, 2008. s. 89 – 91.



je výklad pojmu dekonstrukce poněkud volnější. Dekonstrukce se zde stává nástrojem, který má klientovi pomoci, aby se odpoutal od jediného výkladu a jediného popisu „textu“.<sup>102</sup> Tímto textem je klientův příběh, problémový systém.

Dekonstrucí rozumíme v narativní terapii jak *dekonstruktivní naslouchání*, tak *dekonstruktivní dotazování*. Při dekonstruktivním naslouchání jde především o to, aby terapeut porozuměl příběhu, který mu klient předkládá. V tomto okamžiku má být terapeut neutrální, ale zároveň má projevovat zvědavost a zájem o klientův příběh. Dekonstruktivní dotazování má umožnit klientovi, aby zjistil, že jeho příběh nemusí mít jen jednu podobu. Klient je veden k tomu, aby sám pro sebe vytvořil a našel více výkladů svého příběhu. Nové výklady se však vytváří již při dekonstruktivním naslouchání, proto na sebe obě fáze navazují a nelze si představit jednu bez druhé.

Při *dekonstruktivním naslouchání* je velmi důležité, aby se terapeut zdržel jakéhokoli hodnocení. Terapeut má vytvořit atmosféru důvěry, ve které klient bude hovořit beze strachu z odsouzení nebo z pohrdání. Tento *nehodnotící přístup* je v systemickém přístupu rozšířen ještě o *neutralitu* terapeuta. Neutralita má zajistit stejnou šanci každému člověku i každému názoru. Terapeut má dávat klientům najevo, že to co říkají, bere opravdu vážně a snaží se o maximální porozumění.<sup>103</sup> Neutralitou a nehodnotícím přístupem se však rozhodně nemíní, že by terapeut neměl dávat najevo své emoce nebo názory. Naopak, projevoování zájmu a vlastní názor terapeuta jsou součástí terapie. Platí však, že zájem musí být projevován o všechny členy systému bez rozdílu. Vlastní názor terapeuta by měl také určitě zaznít, ale tento názor nesmí být prezentován jako jediný správný, nebo jediný možný v případném řešení problému. Názor terapeuta získává neutralitu v tom případě, když je předveden jako jeden z mnoha dalších možných názorů. Terapeut se také projevuje jako neutrální, jestliže klienti nemohou na konci terapie říci, na čí stranu se terapeut vlastně

---

<sup>102</sup> GJURIČOVÁ, Š., KUBIČKA J. *Rodinná terapie*. Praha, 2009. s. 85.

<sup>103</sup> *Ibid.*: s. 87.

přiklání, a které z myšlenek dává přednost.<sup>104</sup> Kromě projevování neutrality, se musí terapeut jevit také jako *nevědoucí*. Terapeut není (ani nemůže být) expertem na život svých klientů,<sup>105</sup> nemůže vědět co je pro ně správně, ani co by měli dělat. Proto musí vystupovat v této oblasti jako nevědoucí. Terapeut může být expertem „pouze“ na vedení terapeutického procesu,<sup>106</sup> zatímco klient během celé terapie figuruje jako odborník na svůj příběh, události a jejich významy.

Terapeut tedy nejen že neví, ale ještě je navíc zvědavý a pátrá po dalších poznatcích a názorech všech zúčastněných. Postoj zdravé terapeutické *zvědavosti* zahrnuje jak výše zmíněnou neutralitu terapeuta, tak i pozici nevědění. Pozice nevědění má terapeuta uchránit od ukvapených závěrů při dialogu s klientem a zvědavost má vést terapeuta k tomu, aby pro něj nebyla žádná verze příběhu definitivní a konečná.<sup>107</sup>

Při dekonstruktivním naslouchání má mít terapeut neustále na zřeteli, že příběhy mají více než jeden možný výklad. Vždyť výklad, který podává mluvčí, může být jiný než ten, který si vytváří posluchač, a to už je první rozdíl. Při terapii je nutné dělat přestávky, aby terapeut mohl shrnout to, jak prozatím rozumí příběhu a co mu není jasné. Porozumění příběhu však není statické, stejně jako není statický ani příběh, který klient vypráví. Už pouhá přítomnost terapeuta a jeho doplňující otázky nutí klienta přemýšlet o svém vyprávění a dívat se na svůj příběh z jiné perspektivy. Objevují se nové významy, netušené souvislosti i mezery, které volají po zaplnění. Již při naslouchání tedy vznikají nové konstrukce reality, které je nutné znovu a znovu posuzovat z hlediska klientova prospěchu.

---

<sup>104</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 86.

<sup>105</sup> GJURIČOVÁ, Š., KUBIČKA J. *Rodinná terapie*. Praha, 2009. s. 87.

<sup>106</sup> GJURIČOVÁ, Š., ŠPITZ, J. Systemická terapie úzkosti. In: VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie*. Praha, 2007. s. 200 - 201.

<sup>107</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 88.

Žádoucí konstrukce jsou dále rozvíjeny. Nežádoucí konstrukce jsou opuštěny, nebo nahrazeny jinými.<sup>108</sup>

Dekonstruktivní naslouchání je doplňováno *dekonstruktivním dotazováním*. Jestliže při dekonstruktivním naslouchání bylo primárním cílem, aby terapeut porozuměl příběhu, potom při dekonstruktivním dotazování zaujímá terapeut aktivnější roli. Dekonstruktivním dotazováním má přivést klienty k tomu, aby na své vyprávění nahlédli z jiného úhlu a začali svůj příběh vnímat jako jednu z mnoha možných verzí téhož vyprávění. Klienti by měli pomocí dekonstruktivního dotazování zjistit, jakým způsobem byly jejich příběhy vytvořeny, a proč přiznávají některým částem příběhu větší důležitost než jiným. Člověk by měl svůj příběh začít vnímat ne jako jedinou možnou pravdu, ale jako konstrukci, kterou lze vytvořit i jinak, nebo zcela ji zcela přebudovat. Cílem dekonstruktivního dotazování však není zpochybnění životního příběhu klienta. Příběh by měl být „rozbalen“ v celé své šíři. Teprve toto rozbalení umožňuje podívat se na příběh z jiného úhlu pohledu, popřípadě se omezujícím příběhu vzepřít a zodpovědně zvolit jiné jeho pokračování. Narativní terapie se tak snaží vzepřít dominantnímu příběhu a představit místo něj co nejpestřejší paletu jiným možnostmi. Freedman a Combs se domnívají, že lidé mohou nejnázve vnímat dopady problematických příběhů na svůj život při externalizujícím rozhovoru.<sup>109</sup> Ale tomuto tématu se chci věnovat až v následujícím oddílu.

#### 2.2.1.2 Externalizace problému

S pojmem externalizace jsme se setkali už jednou, při pojednání o konstrukci reality (viz 1.2.1.1). Ve stejném oddílu byl také pojem internalizace. Oba tyto pojmy jsou pro nás důležité i teď. *Externalizace* byla výše popsána jako proces, ve kterém člověk jakoby dával své myšlenky a pocity vně sebe sama v okamžiku, kdy je sděluje druhým lidem. Narativní

---

<sup>108</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 67 – 68.

<sup>109</sup> *Ibid.*: s. 77 – 80.

metoda zachovává základní význam slova externalizace<sup>110</sup>, a to, že je něco mimo (vně) člověka samotného. Toto „něco“ je problém, který od člověka jistým způsobem vychází, ale k člověku bytostně nenáleží.<sup>111</sup> Na první pohled se to může zdát jako triviální myšlenka, ale i když víme, že člověk není to samé co jeho problém, obvykle používáme takové výrazy, které tvrdí opak. Tím se podílíme na vytváření identity, ve které je člověk a jeho problém totéž.<sup>112</sup> V následujícím textu se pokusím ukázat, že externalizace má velký terapeutický potenciál.

*Internalizace* byla výše v textu (1.2.1.1) popsána jako zvnitřnění, osvojení si pravd, které jedinci předkládá společnost. V narativní terapii chápeme internalizaci jakožto zvnitřnění problému. Jinými slovy, je to stav, kdy člověk má svůj problém uvnitř sebe sama, nebo taky „je svým problémem“. Internalizace jako zvnitřnění traumatických událostí a problémů vhání mnohé lidi do úzce vymezeného sebepojetí, které je vytvořeno vnitřními dialogy. Tyto vnitřní dialogy komentují minulé události a zároveň ovlivňují události následující, budoucí. Takto vznikají příběhy, které omezují vnímání jiných dostupných variant. Vnitřní dialog konstruuje takové možnosti, které nakonec žijeme a utvrzujeme se tak ve svém sebepojetí. Nápomocí v tomto bludném kruhu je externalizující postoj, který může vliv internalizujících rozprav odbourat. Děje se to tak, že se externalizací oddělí a vyčlení (objektivizuje) to, co bylo zvnitřněno (trauma, problém). Najednou je tu člověk, který má svůj problém vedle sebe. A mít svůj problém vedle sebe je určitě mnohem lepší, než „být svým problémem“.<sup>113</sup>

V psychoterapii je běžné chápat problém jako součást člověka. Panuje představa, že problém sídlí kdesi hluboko uvnitř v člověku. Tomuto pojetí se říká intrapsychická metafora. Narativní terapie se pokusila o zcela

---

<sup>110</sup> Externus – vnější, jsoucí vně, cizí. Srov.: SEDLÁČEK, J. *Kapesní slovník latinsko-český a česko-latinský a latinská slova používaná v češtině*. Praha, 2011. s. 208.

<sup>111</sup> Srov.: FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 69 – 70.

<sup>112</sup> GJURIČOVÁ, Š., ŠPITZ, J. Systemická terapie úzkosti. In: VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie*. Praha, 2007. s. 201.

<sup>113</sup> Srov.: FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 69 – 70.

opačnou metaforu - externalizační. Problém byl umístěn mimo člověka a člověk tím byl pomyslně osvobozen od nadvlády problému.

Externalizace problému probíhá pomocí *externalizujícího rozhovoru*, při kterém terapeut hovoří tak, jakoby člověk a jeho problém byly dvě zcela odlišné věci. Externalizace je možná díky přesvědčení terapeuta, že problém skutečně není v člověku. Použití externalizace jako pouhé metody (tedy, aniž by byl terapeut skutečně přesvědčen o základní tezi externalizace) vede obvykle k neuspokojivým výsledkům.<sup>114</sup> Také Freedman a Combs hovoří o tom, že externalizace je mnohem více postojem terapeuta než pouhou technikou.<sup>115</sup> Tento postoj umožňuje terapeutovi klást klientovi takové otázky, které povedou k externalizovanému vnímání problému. To je první krok k tomu, aby se člověk dokázal od problému odpoutat a podívat se na něj jako na věc, se kterou je možné nějak nakládat. Člověk totiž nedokáže pracovat s problémem, pokud on sám je tím problémem. Ale když se podaří postavit problém mimo člověka, je to první chvíle, kdy může člověk s problémem začít pracovat. Jedině v této chvíli je možné, aby na sebe vzal klient odpovědnost za to, jak bude s problémem nakládat dál a jakým způsobem. V této chvíli může externalizace vypadat velice záhadně, ale pokusím se ukázat, že je to velmi jednoduchý postup, využitelný i v sociální práci při rozhovorech s klienty.

Při externalizujícím rozhovoru je nejprve nutné použít podobný jazyk, jaký používá klient k popisu svého problému. Tento jazyk potom použijeme tak, aby se problém objektivizoval. Teprve potom přejdeme k dalším otázkám, ve kterých však stále dodržujeme externalizující postoj. Pokusím se externalizující rozhovor ukázat na příkladu, kdy klient potřebuje řešit otázku svého strachu z vystupování před lidmi (ve třídě, na pracovních poradách). Klient hovoří o svých pocitech, které v něm vyvolává pouhá představa výstupu před lidmi: má pocit slabosti, potí se, buší mu srdce. Sociální pracovník (nebo terapeut) pak mluví, jakoby strach byl skutečně

---

<sup>114</sup> GJURIČOVÁ, Š., KUBIČKA J. *Rodinná terapie*. Praha, 2009. s. 34.

<sup>115</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 68 – 69.

věcí mimo klienta: „Jak ten strach ví, kdy může přijít a způsobit vám bušení srdce a slabost? Podařilo se Vám už někdy v minulosti, že byste ten strach zahnal? Jak byste mohl přikázat strachu, aby zůstal za dveřmi?“<sup>116</sup> Pomocí těchto externalizačních otázek pomáhá terapeut klientovi vytvářet novou zkušenost a nový smysl příběhu o strachu.<sup>117</sup> Dotazováním vede terapeut klienta k tomu, aby podrobně zkoumal svůj příběh a všímal si, co jej utváří. Stejně tak mají tyto otázky přimět klienta k tomu, aby zaznamenal, jak je jeho příběh diktován problémem a kde se objevují výjimky, při kterých se problém neobjevuje. Při externalizujícím rozhovoru však nejde jen o to, aby byl problém externalizován pouze v jazyce. To je jen první fáze. Při externalizaci jde především o to, aby klient (nebo rodina, zkrátka systém) *zažil* v rozhovoru problém jakožto věc, která k němu bytostně nenáleží.<sup>118</sup>

### 2.2.2 Otázky jsou nedílnou součástí terapie

Dekonstruktivní naslouchání a dotazování, spolu s externalizujícími rozhovory jsou v narativní terapii základními přístupy. Navíc se využívá specifického způsobu dotazování, který má zajistit přísun nových podnětů v náhledu na klientův problém. Těmto specifickým způsobům se chci věnovat v následujících podkapitolách.

#### 2.2.2.1 Otázky na jedinečné výkony, výjimky

Lidé, kteří přicházejí se svým problémem za lékařem, psychologem nebo sociálním pracovníkem, obvykle líčí především svůj problém. Přece jen – přišli právě kvůli svému problému. Ale čím více a čím déle se klient zaměřuje na problém a na to, co není funkční, tím více ztrácí ze zřetele to, co funguje. Právě proto je velmi vhodné, záhy po popisu problému, začít hledat zkušenosti a nápady, které by mohly problém porazit. Právě pomocí

---

<sup>116</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 80 – 83.

<sup>117</sup> KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*. Praha, 2005. s. 42.

<sup>118</sup> GJURIČOVÁ, Š., ŠPITZ, J. Systemická terapie úzkosti. In: VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie*. Praha, 2007. s. 201.

otázek na výjimky může klient zjistit, že už vlastně dávno ví, jak si s problémem poradit.<sup>119</sup>

Jedinečným výkonem, nebo také výjimkami, rozumíme takové situace v minulosti klienta, při kterých se dokázal vzepřít svému problému. Stejně tak může být výjimkou situace, která nezapadá do klientova schématu problémového příběhu. Příkladem otázek na výjimky mohou být tyto: Vzpomínáte si, kdy jste byl svému cíli blíže, než dnes? Kdy naposledy vás problém neměl ve své moci? Co bylo tehdy jinak? Co z toho by se dalo využít i dnes?<sup>120</sup> Za jakých okolností se problém neobjevil? Jak se vám podařilo zabránit problému, aby se objevil? Jak byste mohl dělat více z toho, co jste dělal v období bez problému?<sup>121</sup>

Hledání jedinečných výkonů ukazuje na možná řešení, která v klientově životě fungovala už někdy dříve. Tyto výkony terapeut hledá na základě principu: Dělej méně toho, co nefunguje, a více toho, co funguje.<sup>122</sup>

Jedinečný výkon nemusí znamenat nutně jen vítězství nad problémem. Výjimkou může být už to, že se u klienta objeví myšlenka, která nezapadá do problémového příběhu. Stejně tak je výjimkou i pouhá snaha udělat něco jinak, snaha o získání převahy nad problémem. V takovém případě není důležité, jestli problém nakonec zvítězil nebo ne, oceňuje se úsilí a snaha o změnu.

Při kladení otázek na jedinečné výkony je důležité mít na paměti, že *problémový příběh není celým životním příběhem*. Proto se také ptáme na životní etapy, ve kterých se problém nevyskytoval, nebo hrál menší roli.<sup>123</sup> V okamžiku, kdy objevíme možný jedinečný výkon, ověřujeme si, jestli je taková událost pro klienta opravdu nová a vede klienta směrem,

---

<sup>119</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 117.

<sup>120</sup> BOBEK, M., PENÍŠKA, P. *Práce s lidmi*. Brno, 2008. s. 152.

<sup>121</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 117.

<sup>122</sup> BOBEK, M., PENÍŠKA, P. *Práce s lidmi*. Brno, 2008. s. 207.

<sup>123</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 145, 148.

který je pro něj žádoucí. (Vhodné jsou otázky typu: „Je to něco, co v životě chcete? Připadá vám to zajímavé?“) Přitom je důležité mít na paměti, že změnu v životě lidí umožňuje právě to, že mohou své příběhy vyprávět někomu jinému, čímž je *uskutečňován* nový příběh. Tím, že klient vypráví o nových možnostech, *zažívá* je jako možnou realitu. Na základě takového prožitku se může v budoucnu odhodlat, že uskuteční tuto zprvu hypotetickou realitu. Vyprávěný příběh o možné realitě se tak stane doopravdy žitou skutečností.<sup>124</sup>

#### 2.2.2.2 Cirkulární dotazování

Cirkulární dotazování využívá složitých vazeb uvnitř systému, ve kterém platí, že chování jednotlivého člena ovlivňuje chování ostatních, ale zároveň platí, že každý člen je také ovlivněn chováním svého okolí (srov. 2.1.3.1). Jako příklad tohoto pravidla by nám mohla posloužit ukázka z rodinné poradny. V rodinných poradnách prý bývá poměrně časté, že už na druhou konzultaci přicházejí manželé s tím, že se jejich chování zlepšilo. Většinou každý z nich vidí rozhodující změnu v tom druhém partnerovi. „Manžel se nechová tak podrážděně a je veselejší,“ zatímco „manželka je vlídná a nekritizuje“. Oba manželé obvykle popisují stejné změny, ale liší se v názoru na to, co bylo jejich příčinou. Příčina změny se však nedá určit, protože se změnil celý (manželský) systém. Lidský vztah viděný optikou systemického přístupu vytvářejí všichni účastníci. Nemá tedy smysl pátrat po tom, kdo udělal první krok a kdo navázal na nové chování.<sup>125</sup>

Z tohoto pojetí provázanosti systému těží i cirkulární dotazování. Tento způsob dotazování vznikl na základě představy, která by se dala shrnout do rčení „Čím více (popisů) tím lépe“. Cirkulární dotazování se používá tehdy, když chceme získat popis interakcí mezi členy rodiny (systému), nebo když potřebujeme zapojit do hovoru někoho, kdo se drží stranou. Cirkulární dotazování řadí Úlehla k nejlepším způsobům,

---

<sup>124</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 112 – 113.

<sup>125</sup> KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha, 2000. s. 121 – 122.



jak rozvinout pozitivní představu o budoucnosti. Cílem je, nalézt co nejvíce možných variant vidění problému<sup>126</sup> a získat poznatky o dalších možných jedinečných výkonech.<sup>127</sup> Cirkulární dotazování nám také přináší poznatky o vztazích mezi lidmi. Při cirkulárním dotazování není důležité kolik osob je právě přítomno (lze vlastně použít i při rozhovoru s jediným člověkem), což dělá z této techniky jednu z nejsnáze použitelných.<sup>128</sup>

Obvykle jsme zvyklí ptát se lidí přímo: „Jak se ti daří?“ Při cirkulárním dotazování nás však zajímají vztahy mezi lidmi. Přímé otázky v tomto případě ztrácí smysl, musíme se ptát jinak. Stejná otázka by při cirkulárním dotazování zněla např. takto: „Co by řekla tvá dcera, kdybych se jí zeptal na to, jak se ti daří?“ Představme si takové dotazování na modelové situaci. Pláč paní Novákové vždy přiměje pana Nováka k projevům péče. Vztah mezi oběma manželi může dobře vykreslit odpověď na otázky: „Paní Nováková, co si myslíte, že Váš pláč znamená pro vašeho manžela?“ „Pane Nováku, co si myslí Váš syn, když vidí, jak se staráte o svoji plačící ženu?“ Stejně tak se můžeme ptát třeba jejich dospívajícího syna: „Co myslíš, že to vyvolává u tvého otce, když vidí tvou matku plakat?“ Touto dotazovací technikou získáváme pro rodinu (systém) nové informace. Paní Nováková přemýšlí o možném významu jejího pláče pro pana Nováka. Pan Novák získá informace o možných záměrech paní Novákové. Oba pak získají zpětnou vazbu ohledně jejich vztahu z pohledu jejich syna. Všichni tak nakonec dostanou nové podněty k zamyšlení.<sup>129</sup>

Při cirkulárním dotazování můžeme z pravidla používat dva způsoby dotazování. Prvním způsobem sledujeme rozdíly ve vidění věci (pláč a jeho interpretace), druhým se ptáme, jak na problém nahlíží „ten třetí“ (syn pana

---

<sup>126</sup> ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat*. Praha 1999. s. 70 – 71.

<sup>127</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 147.

<sup>128</sup> ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat*. Praha 1999. s. 70 – 71.

<sup>129</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 101 – 103.

Nováka a paní Novákové). Úlehla<sup>130</sup> rozděluje tyto základní dva způsoby cirkulárního dotazování na pět druhů:

- 1.) Otázky, které mají přinést popis rozdílů vzhledem ke konkrétní situaci:
  - „Když táta začne bít tvou mámu, co dělá tvůj bratr?“
  - „Když tvá sestra bouchne dveřmi, co dělá táta?“
- 2.) Otázky, které mají přinést popis rozdílů v používaných termínech chování:
  - „Co to znamená, když říkáš, že na sebe tví rodiče „štěkají“?“
- 3.) Otázky, které mají přinést popis rozdílů v zařazení:
  - „Kdo to nejhůř snáší?“
  - „Kdo obvykle přichází s tím, že se chce usmířit?“
- 4.) Otázky, které mají přinést popis rozdílů vzhledem ke konkrétní události:
  - „Hádali se rodiče víc, než jste se přestěhovali?“
  - „Bylo u vás méně hádek potom, co se táta vrátil?“
- 5.) Otázky na změny vzhledem k hypotetickým podmínkám:
  - „Jestliže budete muset skutečně odjet, kdo si myslíte, že se bude místo vás starat o domácnost?“

Tímto druhem otázek získáváme informace, které se týkají vztahů (které konstituují systém, srov. 2.1.3). Získáváme tak představu o fungování vzorce (srov. 2.1.3.1 a 2.1.3.3) na základě kterého obvykle probíhá komunikace. Cirkulární dotazování představuje pro klienty (systém) podněty k tomu, aby přestali popisovat skutečnost podle obvyklého (disfunkčního) vzorce. Zároveň cirkulární dotazování umožňuje, aby si lidé vyjasnili vzájemná nedorozumění.<sup>131</sup>

---

<sup>130</sup> ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat*. Praha 1999. s. 70 – 71.

<sup>131</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 103 – 104.

### 2.2.2.3 Specifické metody narativní terapie: podněty k rozvíjení příběhu místo otázek

Dekonstruktivní naslouchání a dotazování, externalizace problému, jedinečné výkony i cirkulární dotazování mají za úkol jediný: pomoci klientovi rozvíjet jeho příběh, na základě kterého by mohl začít žít uspokojivější život. Freedman a Combs uvádějí ještě dalších několik metod, které mají sloužit k rozvíjení klientova příběhu, nebo k upevnění právě vzniklé verze příběhu. Z používaných metod vybírám rozlišení příběhu na „problém a projekt“, a dále použití dopisů a stvrzovacích dokumentů (diplomy, osvědčení). Tyto metody vybírám proto, že je považuji za jednoduše využitelné a snadno přístupné.

Při terapeutickém procesu, který má za cíl pomoci klientovi k přepsání životního příběhu, se často používá rozlišení vyprávění na „*problém a projekt*“. Problém je ta část příběhu, která klientovi přináší potíže a utrpení. Projekt je nový směr příběhu, který má klienta přivést ke kvalitnějšímu životu. Pomocí stanoveného projektu může klient i terapeut lépe vidět pokroky, které klient dělá při budování nové verze příběhu. Klientům tato metoda pomáhá rozlišovat chvíle, ve kterých se přibližují ke svým starým problémům, nebo naopak k nové verzi příběhu, kterou chtějí s pomocí terapeuta rozvíjet. Dokonce i tehdy, když lidé nejsou schopni vystihnout a výslovně popsat své problémy a projekty, můžeme se této metody přidržet. Terapeut může klientovi navrhnout, aby dal svým starým problémům i plánům do budoucna prozatímní jména. Můžeme tak v terapii začít mluvit o „strachu“ a „odvaze“, nebo o problému „zlovyků, které svádějí k nečinnosti“ a o projektu „jak vyrvat svůj život zlovykům“. Pojmenování problému a projektu umožňuje klientovi, aby svá nová životní rozhodnutí mohl provádět na základě vyhodnocení, zda se tak přiblíží k problému nebo k projektu. Nutnost volby mezi problémem a projektem udržuje klienty i terapeuta ve stálém střehu, aby se nezačali odklánět od stanoveného cíle terapie. Tato metoda přináší navíc ještě jednu nespornou výhodu, a to, že se klient naučí ptát se sám sebe, zda rozhodnutí, která právě dělá, podporuje nebo potírá problém. Pokud se klientovi daří

pracovat na projektu, rozšiřuje tím zároveň svůj příběh o další jedinečné výkony (viz 2.2.2.1).<sup>132</sup>

Metoda „problému a projektu“ může prostupovat celou práci s klientem a může navazovat a doplňovat další metody, například psaní dopisu a stvrzovacích dokumentů. Podívejme se nejprve na psaní terapeutického dopisu. Podle neformálních průzkumů některých terapeutů má dobře napsaný dopis, adresovaný terapeutem klientovi, cenu asi tří rozhovorů. Dopis zhutňuje příběh, který si klient vytvořil na základě rozhovorů s terapeutem. Pomocí dopisu může terapeut shrnout dosavadní setkávání, nebo rozšířit verzi klientova příběhu. Dopis také může do terapie zahrnout lidi, kteří na setkání nebyli. Např. pokud na setkání chodí manželé a jejich dvě děti, a jeden z manželů onemocní, může mu terapeut napsat dopis, aby tak udržel i tohoto člena rodiny uvnitř terapeutického dění. V dopisech bývají shrnuty myšlenky a otázky, které by mohly pomáhat v rozvíjení žádoucí verze příběhu (projektu). Stejně tak bývají v dopisech zmiňovány překonané problémy a jedinečné výkony.<sup>133</sup>

Poslední často využívanou metodou narativní terapie je použití stvrzovacích dokumentů. Terapeut obvykle sestavuje stvrzovací dokumenty společně s klientem, který má při jejich formulaci hlavní slovo. Takovým dokumentem může být třeba prohlášení, ve kterém může klient závazně sestavit svůj terapeutický projekt. Tyto dokumenty mohou sloužit klientům k tomu, aby měli stále na očích zvolený cíl. Dokumenty by měly odrážet přání a touhy klienta. Vzhledem k důležitosti a slavnostnímu rázu by měly mít esteticky propracovanou formu.<sup>134</sup>

### 2.2.3 Shrnutí

Narativní terapie pracuje s terapeutickým efektem vyprávění. Pokud se problém jeví jako zcela stabilizovaný a bez nových možností řešení,

---

<sup>132</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 219 – 222.

<sup>133</sup> *Ibid.*: s. 225 – 229.

<sup>134</sup> *Ibid.*: s. 239 – 240.

může narativní terapie pomoci svými metodami, které umožňují nové nahlédnutí problému a tím i možností jeho „rozpuštění“.

Narativní přístup v této práci vychází ze sociálního konstrukcionismu. Narativní terapie si klade za cíl rozvinutí životního příběhu. Tím chce umožnit klientovi, aby získal pohled na nová možná řešení problému. Narativní terapie je založena na premise, že přímá terapeutická intervence není možná. V rámci terapie se snažíme o to, abychom do systému přinesli nové podněty. Nové podněty v narativní terapii získáváme pomocí metod dekonstrukce, externalizace, cirkulárního dotazování a pomocí otázek na výjimečné výkony klienta. Poslední ze jmenovaných metod přispívá také k potvrzování toho, že nový, bezproblémový příběh je možný a je možné jej vystavět pomocí dílčích úspěchů z minulosti. K potvrzování nového příběhu, který si klient sám začne tvořit pomocí terapeutových otázek, se využívají i další metody, jako je použití dopisů, stvrzovacích dokumentů, nebo rozlišení na „problém a projekt“.

### **3 Využití systemického přístupu a narativní terapie v sociálním poradenství**

Tato kapitola si klade za cíl poukázat na metody vycházející z narativní terapie, které jsou použitelné v sociální práci. I když se jedná o přenos z oblasti psychologie do oblasti sociální práce, není takový krok ničím neobvyklým. Sociální práce běžně čerpá z psychologických teorií, protože to sociálním pracovníkům umožňuje vysvětlení psychologických jevů. Sociální pracovník rozšířením teorie sociální práce získává i návody na možná řešení problémů svých klientů.<sup>135</sup>

Sociální práce má podle definice Mezinárodní federace sociálních pracovníků za úkol podporovat sociální změnu, řešit problémy v mezilidských vztazích. Dále má pomáhat lidem, aby mohli naplnit své osobní blaho. Za tímto účelem používá sociální práce teorie lidského

---

<sup>135</sup> NAVRÁTIL, P. *Teorie a metody sociální práce*. Brno, 2001. s. 27.

chování a sociálních systémů. Odborná sociální práce má za úkol zvládnání obtíží a navození změny.<sup>136</sup> Sociální pracovníci mají být nositeli změn v životech osob a rodin, kterým pomáhají.<sup>137</sup> Zdá se, že pro tuto definici sociální práce se dobře hodí narativní terapie, která si klade za cíl pomáhat lidem v mezilidských vztazích a přinášet změny, zvláště v interpretacích životních příběhů. Narativní terapie splňuje i požadavky sociálního poradenství, které má (v nejširším slova smyslu) podle Matouška za cíl „...získání nového pohledu na sebe i druhé lidi a získání nových potřebných dovedností.“ V tomto případě se potom poradenství do jisté míry kryje s působením psychoterapie.<sup>138</sup> Zatloukal pak uvádí, že rozdíl mezi poradenstvím, definovaném v takovéto šíři a psychoterapií, spočívá spíše v kontextu, ve kterém intervence probíhá. Zatímco psychoterapie pracuje především v kontextu klinických diagnóz, poradenství pracuje v méně formálních rovinách poraden a dalších sociálních zařízeních. Oba přístupy se pak shodují v použitých teoretických východiscích a v metodách intervence. Z tohoto důvodu lze pojmy „psychoterapie“ a „poradenství“ do jisté míry chápat jako synonyma.<sup>139</sup> Pro tuto práci je důležitý poznatek, že sociální práce a psychoterapie mohou používat společná teoretická východiska a metody intervencí. To nám umožňuje převzít metody narativní terapie a aplikovat je v rámci poradenského procesu v sociální práci.

Poradenstvím rozumíme takový typ interakce, který se vyznačuje stálými rolami zúčastněných, tj. tím kdo chce *odborně* pomáhat a dává radu a tím, kdo pomoc a radu přijímá.<sup>140</sup> Cílem této činnosti je pomoc, která vede ke společné konstrukci sociální reality, a to z pohledu klienta, pro kterého mají události jeho života jedinečný význam. Cílem poradce

---

<sup>136</sup> Definice sociální práce. *Sociální revue: Sociální práce a společenské otázky* [online]. 2005 [cit. 2013-03-19]. ISSN 1801-6790.

<sup>137</sup> DAREK, R., MARTÍNKOVÁ, H. Metody sociální práce. In: *Příručka sociálního pracovníka*. Olomouc, 2008. s. 6.

<sup>138</sup> MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha, 2003. s. 132.

<sup>139</sup> Zatloukal, L. *Postmoderní myšlení v poradenské praxi*. Sociální práce 2007, č. 3, s. 75 – 86.

<sup>140</sup> Srov.: SCHNEIDEROVÁ, A. *Základy poradenství*. Ostrava, 2008. s. 9

potom není odstranění patologie, která by spočívala v osobnosti klienta. Společným úsilím poradce a klienta je nalezení rovnováhy mezi klientem a jeho sociálním okolím.<sup>141</sup>

### 3.1 S kým pracuje systemické poradenství

V počátcích existence systemických terapií bylo běžné, že byl k terapii pozván celý „problémový systém“ (viz 2.1.3.3), což byla nejčastěji rodina tzv. identifikovaného klienta (tj. takového člověka, který byl označen za nositele problému). Dnes je obvyklejší postupovat jemnějším způsobem. Ke společné konverzaci jsou zvány další osoby, podle toho, jak se objevují v příběhu klienta. Zván je každý, kdo by mohl přispět při společném hledání řešení. V průběhu práce mezi sociálním pracovníkem a klientem lze opakovaně klást otázky na téma: Kdo další by mohl přispět svou účastí?<sup>142</sup> Dalším účastníkem společného rozhovoru nemusí být nutně jen člen rodiny, ale kdokoli, s kým má klient důvěrný vztah, kdokoli s kým klient často hovoří.<sup>143</sup> Obvykle do terapie zváni přátelé, ale může se jednat třeba i o spolupracovníky či sousedy.

#### 3.1.1 Práce s jednotlivcem

Systemická terapie chápe jednotlivce jako součást širšího sociálního zázemí, ať už se jedná o nukleární rodinu, vícegenerační rodinu, nebo jen manželský pár. Dokonce i v případě, že člověk nemá primární ani sekundární rodinu, stále může využívat systemickou terapii, protože člověk, jako jedinec, bez vztahů s ostatními lidmi, je nemyslitelný. Jedině na základě existujícího Ty může existovat vymezení a vznik Já. Já a Ty tvoří dohromady sociální systém. Bez jednotlivců (prvků) by nemohlo existovat My (systém) a naopak.<sup>144</sup> (Srov. 2.1.3)

---

<sup>141</sup> KLIMENT, P. Poradenský proces v sociální práci. In: KLIMENTOVÁ, Eva. *Teorie a metody sociální práce*. Olomouc, 2002. s. 18 – 19.

<sup>142</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s.

<sup>143</sup> ANDERSON, H. *Konverzace, jazyk a jejich možnosti*. Brno, 2009. s. 81 – 82.

<sup>144</sup> LUDEWIG, K. *Základy systemické terapie*. Praha, 2011. s. 49.

Při práci s jednotlivcem je aplikovatelnost narativních postupů opravdu velká. Představme si modelovou situaci, kdy do poradny přichází starší rozvedený muž. Manželka ani děti se s ním nestýkají, byl nucen odejít z pracovní pozice, kterou dlouhodobě zastával. Přátele nemá. I když se zdá klientův život zcela prázdný a bez dalších důležitých lidí, vyprávění životního příběhu nemůže být stejně prázdné. V životním příběhu, který o sobě klient vypráví, jsou vždy osoby, které nějakým způsobem ovlivnily jeho život. Klient odvíjí svou starou verzi příběhu od těchto osob. V jeho vyprávění zaznívají hlasy důležitých lidí, hlasy, se kterými klient může polemizovat či nesouhlasit. Mohou to být i hlasy dávno mrtvých lidí, kteří se zapsali do klientova života. I když na začátku popisu klientova příběhu všechno nasvědčuje tomu, že klienta nelze v rámci systemické terapie začlenit do žádného pomyslného systému (srov. 2.1.3) rodiny či páru, opak je pravdou. I s jedinou osobou lze vést cirkulární rozhovor (srov. 2.2.2.2). Sociální pracovník se může ptát na vztahy, různé úhly pohledu významných lidí v klientově životě, a na odhadované postoje osob, které se rozhovoru neúčastní. Sociální pracovník by měl odhadnout, na která místa svého příběhu si klient „nenechá sáhnout“, a která naopak zůstávají otevřená pro nové podněty a změny. Pokud by klient hovořil o svých životních komplikacích, které by měly společného jmenovatele (např. neschopnost ovládat vztek, která by mu komplikovala mezilidské vztahy) můžeme použít i metodu externalizujícího rozhovoru<sup>145</sup> (srov. 2.2.1.2) nebo metodu „problému a projektu“ (srov. 2.2.2.3). Takto vedeným rozhovorem by měl pracovník dosáhnout toho, aby klient dokázal vidět problémy (které díky externalizaci nejsou součástí klientovy osobnosti), ale i jedinečné výkony (úspěchy, kterých v životě dosáhnul). Vzhledem k tomu, že v rámci narativní terapie nelze cíleně měnit systémy (klienty), zůstává terapeutický výsledek narativní terapie vždy otevřený mnoha možnostem. Záleží na osobnosti klienta a na jeho volbě, jak se postaví k novým podnětům a pohledům na svůj život. Ale pomocí použitých metod (např. „problém a projekt“) může klient svůj životní příběh nadále rozvíjet, a to díky práci

---

<sup>145</sup> Srov. GJURIČOVÁ, Š., KUBIČKA J. *Rodinná terapie*. Praha, 2009. s. 163 – 166.



na „projektu“ a pomocí shromažďování nových jedinečných výkonů. Klientův příběh tak zůstává i po ukončení spolupráce s pracovníkem stále otevřeným příběhem, který je přístupný změnám a má neustále otevřený konec. (Srov. 2.2)

### 3.1.2 Práce s rodinou a partnerskými dvojicemi

Na začátku práce s rodinou či partnerskými dvojicemi si vytváří sociální pracovník zevrubný obraz o tom, jak rodina funguje a jaké příběhy se v ní vyprávějí.<sup>146</sup> Tato vyprávění jsou důležitá z toho důvodu, že se podílejí na vytváření identity každého jednotlivce i rodiny/páru jako celku. Pokud má celý systém fungovat uspokojivě, je nutné, aby tyto rodinné příběhy měly pozitivní poselství. Neméně důležité je také to, aby se v rodině nevyskytoval někdo, kdo by v těchto příbězích hrál pouze zápornou roli.<sup>147</sup> Systemická terapie při práci s rodinou využívá poznatků o fungování systému i jeho subsystémů (srov. 2.1.3 a 2.1.3.1).

Pro systemické a narativní metody, jak je lze využít v rámci sociální práce, je charakteristické využití při poradenském rozhovoru. Metody narativní terapie lze však použít i při jiných příležitostech. (Např.: Cirkulární dotazování lze použít takřka kdykoli při řešení konfliktu. Je irelevantní, zda se v takovém případě jedná o obyvatele domova důchodců, nebo o manželský pár, který potřebuje řešit porozvodovou péči o děti.) Avšak řešit vztahové problémy je mnohem náročnější, než řešit problémy jednotlivce. Proto je pro práci s mezilidskými konflikty zapotřebí výcvik<sup>148</sup> v našem případě výcvik systemický. (Což je pro systemické terapie a narativní terapii do jisté míry limitující.) V opačném případě může sociální pracovník sáhnout k metodám systemické a narativní terapie pouze jako k doplňkovým metodám. Bez potřebného výcviku by poradenství pro klienta nemuselo být zcela bezpečné.<sup>149</sup> V následujících kapitolách chci

---

<sup>146</sup> GJURIČOVÁ, Š., KUBIČKA J. *Rodinná terapie*. Praha, 2009. s. 129.

<sup>147</sup> *Ibid.*: s. 153.

<sup>148</sup> KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha, 2000. s. 125.

<sup>149</sup> Srov.: DRYDEN, W. *Poradenství*. Praha, 2008. s. 10.

ukázat, jak může sociální pracovník využít metody narativní terapie při rozhovoru s klienty. Vzhledem k výše uvedenému je však třeba chápat tyto metody spíše jako inspiraci. Ale úplné a bezchybné využití narativního přístupu by měl pracovník zajišťovat na základě systemického výcviku.

### 3.2 Poradenský rozhovor

Je mnoho způsobů, jak vést poradenský rozhovor a poradenský proces. V následujících kapitolách se pokusím popsat poradenský rozhovor a poradenský proces z perspektivy narativní terapie.

Základem každého poradenského rozvoru je přístup sociálního pracovníka ke klientovi, který má být založen na potřebě porozumění. Porozumění dosáhne sociální pracovník tak, že nepokládá své vidění světa za jediné správné. Sociální pracovník musí brát vážně to, co mu o svém pojetí reality říká klient. V případě, že pracovník vnímá klientův stav odlišně, než jak mu klient popisuje, je nutné se ptát, projevovat zvědavost. Tím naváže s klientem kontakt, ale také mu umožní, aby verbalizoval své myšlenky a pocity, které mohly být dříve spletené v nepřehledném klubku. Často až v okamžiku, když klient vysvětluje, začíná se ve svém příběhu sám orientovat.<sup>150</sup>

Porozumění, o které se sociální pracovník snaží, je poměrně široký pojem a skrývá se v něm mnoho dalších důležitých aspektů. Na začátku snahy o porozumění musí být pracovník opravdu přesvědčen, že chce klientovi pomoci, a to tak, aby to odpovídalo potřebám klienta, nikoli potřebám sociálního pracovníka. Tato touha pomáhat klientům je sice ústředním tématem poradenství, ovšem není myslitelná bez umění *naslouchat* klientům. Znamená to vytvořit pro klienty takové prostředí, ve kterém se budou cítit bezpečně a nebudou se zdráhat vyslovit své pocity a bolesti. Pro pracovníka to znamená, že na začátku by měl především mlčet, zatímco klient hovoří. Přerušit klienta může jen tehdy, když bude potřebovat něco z příběhu vysvětlit. Sociální pracovník by měl projevovat živý zájem a neodsuzující, neutrální postoj vůči klientově příběhu. Cílem

---

<sup>150</sup> KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha, 2000. s. 35.

tohoto naslouchání má být porozumění klientovi a vidění příběhu jeho vlastníma očima.<sup>151</sup> Toto naslouchání s sebou nese požadavek, aby sociální pracovník dával najevo svou neutralitu, nehodnotící přístup<sup>152</sup> a zdravou míru zvědavosti. Podobný důraz na přístup terapeuta vyslovuje i narativní terapie, kde je neutralita a zvědavost součástí dekonstruktivního naslouchání. (Srov. 2.2.1.1) Tuto metodu můžeme také využít při prvním setkání s klientem. Tak jako při dekonstruktivním naslouchání, i při snaze o porozumění klientovu problému, je možné po chvílích vstupovat do vyprávění klienta. Pracovník se pokusí shrnout to, co klient řekl, a co se pracovníkovi jeví jako nejasné. Dekonstruktivní naslouchání umožní sociálnímu pracovníkovi nepřeslechnout důležitou zápletku v příběhu, do kterého má za okamžik vstoupit. Klientovi se tím dostane i zpětné vazby, protože pracovník tím dává najevo svůj zájem o klientův příběh a problém. Společně s nehodnotícím postojem tak má být klientovi dopřáno, aby zůstal odborníkem na svůj problém a autorem svého životního příběhu. Už během dekonstruktivního naslouchání by si měl pracovník všimnout možných úspěchů, kterých klient dosáhl v boji s problémem. Tak je možné získat přehled o možných jedinečných výkonech klienta. (Srov. 2.2.2.1) Tyto jedinečné výkony by měly být ohodnoceny pracovníkem alespoň tím, že vysloví klientovi uznání a pochvalu.<sup>153</sup> Díky dekonstruktivnímu naslouchání, by měl mít pracovník prozatímní představu o tom, co klient považuje za problém. Slovo „prozatímní“ používám záměrně, protože to co se jeví pracovníkovi jako hlavní problém, nemusí být problémem pro klienta. Představa o problému a jeho řešení je dojednávána až při dojednávání zakázky.

### *3.2.1 Stanovení problému a dojednání zakázky*

Dojednáním zakázky na začátku spolupráce mezi sociálním pracovníkem a klientem dochází k pomyslnému uzavření smlouvy

---

<sup>151</sup> Srov.: DRYDEN, W. *Poradenství*. Praha, 2008. 9.

<sup>152</sup> BOBEK, M., PENÍŠKA, P. *Práce s lidmi*. Brno, 2008. s. 146.

<sup>153</sup> Srov.: ÚLEHLA, I. *Umeň pomáhat*. Praha 1999. s. 49.

o požadované pomoci. V rámci uzavírání zakázky se klient a pracovník dohodnou na tom, co bude obsahem i cílem jejich setkávání. Tento cíl vymezuje, kdy bude spolupráce považována za úspěšně ukončenou. Ke stanovení zakázky však může vést klikatá cesta. Klient musí objasnit své požadavky, pracovník zase musí objasnit své možnosti a limity.<sup>154</sup> Stává se, že klient má velmi nejasnou představu o tom, co by mělo být vlastně cílem spolupráce, protože neví, co je jádrem problému. Úlehla uvádí jako příklad k odhalení problému (a tím i projektu, srov. 2.2.2.3) následující příklad rozhovoru:

Pracovník: „Co pro vás teď mohu udělat?“

Klient: „Nevím, jak mám začít.“

P: „Mám pár otázek, které by nám mohly do začátku trochu pomoci. Třeba: Koho napadlo sem za mnou přijít?“

K: „No, vlastně mou ženu.“

P: „A v čem si Vaše žena myslí, že bych Vám mohl pomoci? Co bych měl udělat?“<sup>155</sup>

Za povšimnutí stojí, že v poslední otázce již zaznívá princip cirkulárního dotazování. Vzhledem k situaci je vlastně irelevantní, zda je klientova žena při rozhovoru přítomná. Klient může nejdříve sdělit, co si myslí, že jeho žena považuje za problém. Na tomto základu lze rozvíjet klientovu představu problému a následně i zakázky. (Srov. 2.2.2.2) Sociální pracovník může využít i jiné otázky, které umožní sestavit klientův obraz o problému a projektu. Takové otázky mohou být: Jak bychom měli tohoto našeho setkání využít? Jak Vás napadlo, že by bylo vhodné sem přijít? Je to, na čem teď spolu pracujeme, opravdu to, co považujete za důležité? Pokud není, co jiného bychom měli dělat?<sup>156</sup> Kouzlo tohoto způsobu dotazování spočívá v tom, že sociální pracovník vlastně pouze povzbuzuje klienta k tomu, aby sám sestavil konkrétní obraz problému, ale i možného řešení. Do jisté míry tak ze sociálního pracovníka opadá tíha těchto rozhodnutí.

---

<sup>154</sup> ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat*. Praha 1999. s. 75.

<sup>155</sup> *Ibid.*: s. 56.

<sup>156</sup> *Ibid.*: s. 57.

Díky odpovědím na podobné otázky se pracovníkovi dostává ujištění, že řešení, do kterého bude investovat čas i energii, je skutečně tím, co si klient přeje a co považuje za užitečné řešení. Zároveň se tímto způsobem dostává zpětné vazby klientovi. Ten zůstává expertem na svou životní situaci i na řešení problému.

Při rozhovoru o problému se může stát, že každý ze zúčastněných (např. oba manželé, rodič a dítě) vidí problém v něčem jiném. Nebo při zjišťování problému i při stanovování možného projektu může dojít k tomu, že klient vlastně sám neví, co přesně je problematické a jaké je možné řešení. V takovém případě je vhodné použít cirkulární dotazování. (Viz 2.2.2.2) Sociální pracovník tak získá informace o možném širším působení problému, ale i o tom, jaká jsou možná a vítaná řešení. Klient zase na oplátku dostává podněty k sestavení možného scénáře zaměřeného na řešení.

I zjišťování dosažených úspěchů a jedinečných výkonů (viz 2.2.2.1) může přispět k rozšíření pohledu na možná řešení. Úlehla uvádí několik otázek, použitelných v sociální práci: Jsou chvíle, kdy to co popisujete, probíhá jinak? Jak jste to tehdy dokázala, že se Vám podařilo ovládnout se? Co v takových okamžicích děláte, aby to nebylo ještě horší? Stává se někdy, že na své trápení nemyslíte? Co je to za chvíle? Jak jste to dokázal, že tak složitá situace neměla ještě horší dopad?<sup>157</sup>

Pokud veškerá naše komunikace vytváří sociální realitu (srov. 1.2.2 a 2.1.3.3), znamená to, že komunikace o problému bude problém pouze posilovat. Proto, zatímco některé poradenské procesy se zcela zaměřují na problém,<sup>158</sup> systemický přístup a narativní terapie se snaží zaměřit především na možné řešení problému. Vychází se zde z teze, že „Problémy žijí a dýchají v jazyce.“<sup>159</sup> Když tedy bude sociální pracovník mluvit především o problému, bude jen prohlubovat beznadějně vyhlídky a pocít, že problém ovládl naprosto všechno a všechny v životě klienta.

---

<sup>157</sup> ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat*. Praha 1999. s. 58 – 59.

<sup>158</sup> Srov. SCHNEIDEROVÁ, A. *Základy poradenství*. Ostrava, 2008. s. 39 – 41.

<sup>159</sup> ANDERSON, H. *Konverzace, jazyk a jejich možnosti*. Brno, 2009. s. 78.

Tím by však posiloval, nikoli oslaboval, existenci problémového systému. Pokud se ale pracovník zaměří na konverzaci o možném řešení problému, bude to přispívat k novým možnostem řešení. Cirkulární dotazování, rozlišení problému a projektu i zjišťování výjimečných výkonů, vede sociálního pracovníka i jeho klienty k dojednání kvalitní zakázky, která bude splňovat očekávání klienta.

Pro dojednání zakázky je také důležité vědět, kdo je zadavatelem zakázky na spolupráci mezi klientem a sociálním pracovníkem. Často se v sociální práci stává, že klient přišel proto, že byl někým poslán. V tomto případě se jeví jako užitečný nápad hledat pravého klienta a zadavatele zakázky. Objasnění okolností, které přivedly klienta k sociálnímu pracovníkovi, umožňuje pracovníkovi porozumět potížím klienta a splnit cíle zadavatele. Takto uspokojený zadavatel pak bývá ochotnější posilovat změny, ke kterým u klienta došlo. Ke společnému dojednání cílů společné práce, lze použít následující otázky: Od koho pochází nápad, že byste měl být tady? Co by se muselo stát, abyste nebyl nucen tu být? Co by asi (organizace/úředník) řekl, že potřebujete změnit? Jaké Vaše chování by u vás muselo být vidět, aby vás už nenutil sem chodit? Kdy jste se tak choval naposledy? Jaký by byl první krok k tomu, abyste nyní začal v takovém chování? Jak poznáte, že už jste pro to udělal dost?<sup>160</sup>

V tomto okamžiku sociální pracovník používá jak cirkulární dotazování, tak otázky na výjimečné výkony. Výsledkem by mělo být vybudování zakázky, která bude akceptovatelná pro klienta i zadavatele.

### 3.2 Průběh poradenství, pomoc a péče (kontrola)

Po stanovení problému a projektu nastává fáze, kdy poradce spolu s klientem pracují na vyplnění zakázky, na které se společně domluvili, a která byla klientem odsouhlasena.<sup>161</sup> Pro samotnou práci na zakázce existuje nepřeborné množství terapeutických zásahů i z jiných systemických

---

<sup>160</sup> ÚLEHLA, I. *Umeň pomáhat*. Praha 1999. s. 87.

<sup>161</sup> BOBEK, M., PENÍŠKA, P. *Práce s lidmi*. Brno, 2008. s. 176.

přístupů. (Např. práce s rodinným sousoším, předepsání rodinných rituálů, doporučení „dělat totéž více“ nebo „vyzkoušet něco nového“.<sup>162</sup>) V rámci narativní terapie je hojně používán externalizační rozhovor, který má klientovi pomoci získat odstup od svého problému. Tento proces byl popsán v rámci kapitoly 2.2.1.2.

Jeden z možných způsobů, které rozvíjejí externalizaci problému v práci sociálního pracovníka, je technika, která by se dala s trochou nadsázky nazvat „problém na židli“. Pracovník pomyslně posadí klientův problém na židli. Následně je s problémem uspořádáno interview. Tento způsob zkoumání problému umožní získat spoustu zajímavých informací, které lze dále využít při další práci s klientem. Příkladem může být problém, který klient nazval *Zmařené ambice*. Roli Zmařených ambic může hrát sám klient, nebo kterýkoli přítomný člověk. Ostatní účastníci rozhovoru jsou v roli novinářů a pokládají problému otázky: Kdy býváte nejsilnější? Je něco, co vás posiluje, nebo naopak oslabuje? Čeho se nejvíce bojíte? Tímto způsobem může klient zjistit, jak je problémem ovlivňován. Zjišťuje zároveň, jak může nad problémem zvítězit. Tímto hravým cvičením lze dosáhnout toho, že klient bude umět se svým problémem zacházet s mnohem větším úspěchem.<sup>163</sup>

Jak už bylo řečeno, sociální pracovník se při komunikaci s klientem soustřeďuje především na řešení problému. Tím jsou budovány možné scénáře, které hypoteticky popisují, jak by se dalo žít bez problému, nebo za přítomnosti problému, ale bez jeho nadvlády nad klientovým životem. Pro sociálního pracovníka je v této fázi největším nebezpečím, když si sestaví vlastní obraz problému a jeho možného řešení. V takovém okamžiku ztrácí schopnost motivovat klienta ke hledání nových možností. Poradenský rozhovor je klientovi užitečný především tím, jak je veden. Pracovník pro vedení takového rozhovoru potřebuje jistý trénink, aby se odnaučil to, co se pracně naučil jinde: rychle přijít na to, v čem tkví

---

<sup>162</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 122, 139 – 142.

<sup>163</sup> BOBEK, M., PENÍŠKA, P. *Práce s lidmi*. Brno, 2008. s. 244 – 245.

jádro problému, a najít řešení jak tento problém odstranit. Tento naučený způsob práce skrývá velké nebezpečí, že sociální pracovník zcela opomine nejen přání klienta, ale také jeho možnosti problém řešit a vyřešit vlastními silami.<sup>164</sup> Vždyť jedním z cílů sociální práce je také to, aby klient nezůstal na pomoci trvale závislý.<sup>165</sup> V průběhu celého poradenského procesu je klient podporován k vytváření nového příběhu o sobě a o svém problému. Životní příběhy jsou sice sestaveny na základě skutečných událostí, ale příběh z nich dělá to, že byly vybrány a začleněny do logického propojení. Toto propojení je autorským právem klienta. Je-li záměrem vypravěče sestavit příběh jako sérii proher, je to samozřejmě možné. Ovšem zařazení několika vítězství by dalo příběhu zcela nový náboj. To, co o příběhu rozhoduje, je záměr a osobnost vypravěče.<sup>166</sup>

Využíváním metod narativní terapie, jako cirkulární dotazování a externalizace, dovolíme klientovi, aby začal rozvíjet takovou verzi svého příběhu, která se bude podobat předem domluvenému cíli poradenského procesu. Rozhovor v rámci poradenského procesu však nesmí být veden jen na úrovni „kdyby, jakoby“, ale také na úrovni: „Změna se skutečně děje!“<sup>167</sup> To je umožněno hledáním a nalézáním výjimečných výkonů v životě klienta. Je důležité mít na paměti, že při práci se systémy nelze navodit cílenou změnu, ale je možné „pouze“ podněcovat systém k tomu, aby se změnil, resp. aby změnil nefunkční a problémovou komunikaci o problému. (Viz 2.1.3.3) Tyto změny je pak třeba spolu s klientem hledat a následně je oceňovat.

V případě, že klient a sociální pracovník spolupracují na splnění zakázky, jejíž vznik nebyl iniciován klientem, ale někým jiným (úředník, organizace), je nutné v průběhu terapie rozlišovat práci sociálního pracovníka na pomoc a péči (kontrolu). O pomoc klient žádá, a poskytnutá pomoc je odpovědí na tuto žádost. Oproti tomu péče (kontrola)

---

<sup>164</sup> ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat*. Praha, 1999. s. 91.

<sup>165</sup> NAVRÁTIL, P. *Teorie a metody sociální práce*. Brno, 2001. s. 21.

<sup>166</sup> BOBEK, M., PENIŠKA, P. *Práce s lidmi*. Brno, 2008. s. 243.

<sup>167</sup> *Ibid.*: s. 227.



je poskytována na základě intervence třetí osoby. Toto rozlišení umožňuje sociálnímu pracovníkovi odvádět takovou práci, která je smysluplná a žádoucí.<sup>168</sup> Kopriva toto rozlišení na pomoc a kontrolu prezentuje jako jedno ze základních poznávacích znamení systemického přístupu v sociální práci.<sup>169</sup> Úlehla rozlišuje jak způsoby kontroly, tak i způsoby pomoci. Kontrolou je opatrování, dozor, přesvědčování a vyjasňování. K pomoci se řadí doprovázení, vzdělávání, terapie a poradenství. O doprovázení se jedná, když klient přichází za sociálním pracovníkem v situaci, která nejde změnit. Klient neočekává změnu, ale chce mít vedle sebe někoho, kdo mu pomůže nést vzniklou situaci. Vzděláváním je ta spolupráce klienta a pracovníka, při které klient žádá informace nebo vysvětlení. O terapii hovoříme tehdy, když se klient chce zbavit svého trápení a zároveň má představu, že by to bylo možné. Pracovník je nápomocen tím, že klientovi pomáhá hledat nebo konstruovat způsob, který by umožnil odstranit klientův problém. Poradenství je takový druh spolupráce, při které pomoc probíhá na základě klientova přání a míří k rozvinutí jeho možností. Klient u sebe vnímá překážky, které mu brání v dosažení cílů. Pracovník na základě klientova přání vytváří nabídku rad, nápadů či námětů.<sup>170</sup>

### 3.3 Ukončení poradenského procesu

Jak už bylo řečeno v kapitole o problémovém systému (srov. 2.1.3.3) cílem narativní terapie je navodit takovou změnu, která by změnila příběhy (nebo kontexty příběhů), které žijí v problémovém systému. Cíle této změny by měly být stanoveny na začátku poradenského procesu. Když potom k těmto změnám dojde, je na čase ukončit spolupráci mezi klientem a sociálním pracovníkem. Tuto změnu mohl pracovník podnítit tím, že pomáhal klientovi vidět jeho příběh z různých úhlů pohledu a respektoval klienta jako experta na problém. Při rozhovoru s klientem se pracovník ptal na věci, které by mohly přinést změnu do klientova problému a příběhu.

---

<sup>168</sup> LUDEWIG, K. *Základy systemické terapie*. Praha, 2011. s. 97 – 98.

<sup>169</sup> KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha, 2000. s. 46 – 47.

<sup>170</sup> ÚLEHLA, I. *Umeň pomáhat*. Praha 1999. s. 33 – 37.

Tímto rozhovorem byla povolna vytvářena odlišná verze příběhu, než jaká existovala na začátku. Úkolem pracovníka bylo, pomoci klientovi k tomu, aby nasměroval svůj příběh k takovému konci, který by klient ohodnotil jako dobrý a žádoucí.

Otázkami zaměřenými na výjimečné výkony a na projekt, ale i cirkulárním dotazováním a dekonstrukcí, tím vším pomáhal sociální pracovník klientovi, aby viděl změny. Ale tyto změny nebyly jen zbožným přáním, skutečně se staly, a byly výsledkem klientova úsilí.<sup>171</sup> Tím vším umožnil sociální pracovník klientovi, aby zůstal opravdovým autorem svého životního příběhu. V okamžiku, kdy se klient a sociální pracovník dohodnou na ukončení terapie, může být vhodné dosažené výsledky společné práce zviditelnit a potvrdit tak průběh změny v životním příběhu klienta. Takovýmto „potvrzením“ mohou být výše zmíněná osvědčení nebo diplomy (srov. 2.2.2.3). V rámci těchto dokumentů mohou být zaznamenány i dílčí úspěchy, které si klient stanovil v rámci spolupráce se sociálním pracovníkem. Potom takový dokument potvrzuje i plodnou a úspěšnou spolupráci.<sup>172</sup>

Podle obecných zásad k ukončení spolupráce mezi sociálním pracovníkem a klientem, by mělo být uzavření případu plánované a mělo by být ohlášeno s dostatečným předstihem. Před plánovaným ukončením spolupráce je také vhodné plánovat méně častá setkání.<sup>173</sup> Následující podmínky na ukončení spolupráce vyplývají ze systemických terapií.

Nejjednodušší odpovědí na otázku, kdy končí systemické poradenství je: Když systém hledající pomoc sdělí poradci, že se problém

---

<sup>171</sup> Srov.: ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat*. Praha 1999. s. 101 - 102.

<sup>172</sup> FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha, 2009. s. 239.

<sup>173</sup> ŘEZNIČEK, I. *Metody sociální práce*. Praha, 2000. s. 60.

V období mezi těmito setkáními je vhodné, aby terapeut nadále podporoval projekt společné práce s klientem. Narativní přístup nabízí sociálnímu pracovníkovi, aby k udržení a podpoře nového klientova příběhu použil dopis, jako terapeutický nástroj. (Viz 2.2.2.3) V dopise je možné shrnout cíle společných setkávání, již dosažené změny a výjimečné výkony. Je možné v dopise hovořit o problému externalizujícím jazykem. To všechno umožňuje klientovi dále rozvíjet nový životní příběh.

vyřešil, nebo zmenšil tak, že již není další pomoc nutná. Pokud sociální pracovník pracuje s jednotlivcem, lze považovat společnou práci v takovém případě za ukončenou. V případě, že sociální pracovník pomáhá partnerskému páru nebo rodině, stává se, že každý z nich má na úspěch a možné ukončení poradenského procesu jiný názor. Z tohoto důvodu je velmi vhodné dělat v průběhu práce s klienty průběžná hodnocení zakázky. Zviditelní se tak dosažené úspěchy. Zároveň je průběžné bilancování dobrou prevencí před tím, aby zidealizované představy možného řešení znehodnotily dosažené reálné úspěchy. V případě, že není možné, aby se klienti (např. rodina) shodli, používá se stejný postup, jako při každé neshodě, se kterou se v rámci poradenského procesu setkáme, totiž cirkulární dotazování.<sup>174</sup>

Úlehla uvádí, že pro skončení kontaktu mezi sociálním pracovníkem a klientem je důležité, aby oba měli představu o tom, jaké změny by se měly během jejich spolupráce stát. Přitom však ukončení kontaktu spočívá na několika předpokladech:

- 1.) Právo ukončit kontakt náleží klientovi, protože jedině on má představu o tom, jak by měla vypadat poskytnutá pomoc.
- 2.) Klient sám může nejlépe posoudit, co je pro něj dobré, je expertem na svůj život.
- 3.) Úkolem pracovníka je nabízení pomoci a vytváření příležitostí pro spolupráci s klientem.

Zda je už možné ukončit pracovní kontakt s klientem, je možné poznat podle toho, že klient umí zacházet se svými problémy a dokáže volit kroky nutné k jejich řešení. K tomu je nutné, aby klient rozuměl tomu, co mu pomohlo zbavit se problému. Jedině tak je klient schopný tyto postupy opakovat, a v případě jejich selhání je schopen zvolit a realizovat jiné postupy.<sup>175</sup>

---

<sup>174</sup> SCHLIPPE VON, A., SCHWEITZER J. *Systematická terapie a poradenství*. Brno, 2001. s. 158.

<sup>175</sup> ÚLEHLA, I. *Umeň pomáhat*. Praha 1999. s. 98.

## **Závěr**

Sociální práce se běžně inspirovuje psychologickými směry. Jedním z takových směrů je i systemický přístup, jehož součástí je narativní terapie. Používání metod narativní terapie však není myslitelné bez znalosti teoretických základů, kterými jsou postmodernismus a konstrukcionismus. Postmodernismus se v narativní terapii odráží tím, že klade důraz význam jazyka a řeči. Konstrukcionismus přinesl narativní terapii obraz vzniku sociální reality, kterou je možné nejen budovat, ale také měnit použitím jazyka.

Systemický přístup slouží narativní terapii tím, že vysvětluje vznik, fungování a specifika systému. Vysvětluje také, jak vzniká a funguje problémový systém, a jak lze změnit jeho fungování. Narativní terapie umožňuje v rámci konstrukcionismu nahlédnutí problému jako jedné z mnoha jiných možných realit. Dále používá narativní terapie metody dekonstrukce, externalizace, cirkulárního dotazování a dotazování na jedinečné výkony klienta. Pomocí těchto metod je obraz problému, jakožto neřešitelného a neměnného narušen a „rozpuštěn“. Klientovi je umožněno, aby začal svůj životní příběh vyprávět jinak, novými způsoby. Tím, že je dosaženo změny v jazyce a v sociálním konstruování reality, je možné, aby klient tuto novou realitu začal uskutečňovat a žít.

Tohoto terapeutického efektu vyprávění může využívat i sociální pracovník v rámci poradenského rozhovoru s klientem. Jistou nevýhodou narativního přístupu však je, že jeho důsledné používání vyžaduje osvojení si jeho metod v rámci výcviku. Narativní přístup a jeho metody jsou tak pro sociální práci obohacím, ale zároveň i jistým imperativem k dalšímu rozvíjení dovedností sociálního pracovníka.

## Použitá literatura

1. ANDERSON, Harlene. *Konverzace, jazyk a jejich možnosti: Postmoderní přístup k terapii*. Brno: NC Publishing, 2009. ISBN 978-80-903858-6-3.
2. BERGER, Peter L., LUCKMANN, Thomas. *Sociální konstrukce reality*. 1. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 1999. ISBN 80-85959-46-1.
3. BLECHA, Ivan. *Filosofie*. 4. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2004, 279 s. ISBN 80-7182-147-0.
4. BLECHA, Ivan, et al. *Filosofický slovník*. 2. roz. vyd. Olomouc: Olomouc, 1998. 463 s. ISBN 80-7182-064-4.
5. BOBEK, Milan a Petr PENIŠKA. *Práce s lidmi: učebnice poradenství, koučování, terapie a socioterapie pro pomáhající profese: s úvodem do filozofie práce s lidmi, systémových věd a psychologie*. vyd. 1. Brno: NC Publishing, 2008, 286 s. Gaia, 2. ISBN 978-809-0385-825.
6. BUREŠ, Vladimír. ČECH Pavel. *Systémové vědy a teorie*. vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2008, 192 s. ISBN 978-80-7041-155-1.
7. DAREK, Roman a Hana MARTÍNKOVÁ. *Metody sociální práce*. In: *Příručka sociálního pracovníka*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, 6 - 17. ISBN 9788024419916.
8. DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: Příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 372 s. ISBN 978-80-246-0139-7.
9. DRYDEN, Windy. *Poradenství: stručný přehled*. 1. vyd. Překlad Ivo Müller. Praha: Portál, 2008, 117 s. Stručný přehled. ISBN 978-807-3673-710.
10. FREEDMAN, Jill et Gene COMBS. *Narativní psychoterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, 319 s. Spektrum. ISBN 978-80-7367-549-3.

11. GJURIČOVÁ, Šárka a Jiří KUBIČKA. *Rodinná terapie: systemické a narativní přístupy*. 2., doplň. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2009, 280 s. Psyché. ISBN 978-802-4723-907.
12. HEALY, Karen. *Social Work Theories in Context: Creating Frameworks for Practise*. 1st ed. Palgrave Macmillan, 2005. 238 p. ISBN 978-1-4039-1622-8.
13. HLAVINKA, Pavel. *Dějiny filosofie: jasně a stručně*. 1. vyd. Praha: Triton, 2008, 265 s. ISBN 978-80-7387-015-7.
14. KABELE, Jiří. *Přerody: Principy sociálního konstruování*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-359-8
15. KLIMENT, Pavel. *Poradenský proces v sociální práci*. In: KLIMENTOVÁ, Eva. *Teorie a metody sociální práce*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002, 15 - 30 s. Studijní texty pro distanční studium (Univerzita Palackého. Filozofická fakulta). ISBN 80-244-0575-X.
16. KNOBLOCH, Ferdinand. KNOBLOCHOVÁ Jiřina. *Integrovaná psychoterapie v akci*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1999, 322 p. Psyché. ISBN 80-716-9679-X.
17. KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2000, 147 s. ISBN 80-717-8429-X.
18. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-122-0.
19. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská terapie*. 4. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-048-8.
20. KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009. ISBN 978-80-244-2315-9
21. LUDEWIG, Kurt. *Základy systemické terapie*. Vyd. 1. Překlad Jana Bílková. Praha: Grada, 2011, 111 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4735-214.

22. MACHOVCOVÁ, Kateřina. *Nesamozřejmé perspektivy: Genderová analýza v psychoterapii a psychologickém poradenství*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5605-3.
23. MATOUŠEK, Oldřich. a kol. *Základy sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, 309 s. ISBN 80-717-8473-7.
24. MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 287 s. ISBN 80-7178-549-0.
25. NAVRÁTIL, Pavel. *Teorie a metody sociální práce*. 1. knižní vyd. Brno: Zeman, 2001, 168 s. ISBN 80-903-0700-0.
26. LUHMANN, Niklas. *Sociální systémy: nárys obecné teorie*. 1. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury (CDK), 2006, 550 s. ISBN 80-732-5100-0.
27. PROCHASKA, J., NOCROSS, J. C. *Psychoterapeutické systémy*. 4. vyd. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-766-4.
28. ŘEZNÍČEK, Ivo. *Metody sociální práce: Podklady ke stážím studentů a ke kazuistickým seminářům*. dotisk 1.vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2000, 80 s. ISBN 80-858-5000-1.
29. SEDLÁČEK, Josef. *Kapesní slovník latinsko-český a česko-latinský a latinská slova používaná v češtině*. Praha: Československý spisovatel, 2011, [460] s. ISBN 978-80-87391-82-2.
30. SCHLIPPE VON, Arist, SCHWEITZER Jochen. *Systematická terapie a poradenství*. 1. české vyd. Brno: Cesta, 2001, 251 s. ISBN 80-729-5013-4.
31. SCHNEIDEROVÁ, Anna. *Základy poradenství: učební text pro distanční studium*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2008, 81 s. ISBN 978-807-3685-232.
32. SKORUNKA, David. Sociální konstrukcionismus a psychoterapie. *Psychoterapie*. 2009, 3-4, s. 192 - 199. ISSN 1802-3983. Dostupný také z:  
[http://www.narativ.cz/files/pictures/clanky/socialni\\_konstrukcionismus\\_a\\_psychoterapie\\_\\_skorun\\_4bf6732e78.pdf](http://www.narativ.cz/files/pictures/clanky/socialni_konstrukcionismus_a_psychoterapie__skorun_4bf6732e78.pdf)

33. STÖRIG, Hans J. *Malé dějiny filosofie*. 7. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000. 630 s. ISBN 80-7192-500-4.
34. ÚLEHLA, Ivan. *Umeňi pomáhat: učebnice metod sociální praxe*. 2. vyd. Praha: Sociologické nakl., 1999. 128 s. ISBN 80-858-5069-9.
35. VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-387-1.
36. VYMĚTAL, J. a kol. *Speciální psychoterapie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2007. 396 s. ISBN 978-80-247-1315-1.
37. VYBÍRAL, Zbyněk a Jan ROUBAL. *Současná psychoterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 743 s. ISBN 978-807-3676-827.
38. WATZLAWICK, Paul, BAVELASOVÁ, Janet Beavin. JACKSON, Don D. *Pragmatika lidské komunikace. Interakční vzorce, patologie a paradoxy*. 1. vyd. Hradec Králové: Konfrontace, 1999, 243 s. ISBN 80-860-8804-9.

#### **Internetové zdroje:**

39. Definice sociální práce. *Sociální revue: Sociální práce a společenské otázky* [online]. 2005 [cit. 2013-03-19]. ISSN 1801-6790. Dostupné z: <http://socialnirevue.cz/item/definice-socialni-prace/category/profesni-organizace>



## **ANOTACE**

**Jméno a příjmení:** Jitka Faltýnková

**Název katedry a fakulty:** Katedra sociologie a andragogiky, Filozofická fakulta

**Název práce:** Systemický přístup; Narativní terapie

**Vedoucí diplomové práce:** PhDr. Pavel Kliment, Ph.D.

**Rozsah práce:** 74 s. (113 069 znaků)

**Počet zdrojů:** 39

**Klíčová slova:** Systemický přístup, narativní terapie, postmodernismus, sociální konstrukce reality, kybernetika, systém, sociální poradenství.

### **Resumé:**

Práce je zaměřena na popsání metod narativní terapie a na jejich možné využití v rámci sociálního poradenství. Této problematice předchází úvod do teoretických východisek narativní terapie, jako je postmodernismus a sociální konstrukce reality. Dále je popsán systemický přístup, ze kterého narativní terapie vychází. Hlavní část práce se věnuje metodám narativní terapie a systemického přístupu. Výsledkem je přenesení těchto metod do sociálního poradenství a poradenského rozhovoru.

## **ANNOTATION**

**Name and surname:** Jitka Faltýnková

**Department and fakulty:** Sociology and andragogy, Faculty of Philosophy

**Title of thesis:** Systemic approach; Narrative therapy

**Consultant:** PhDr. Pavel Kliment, Ph.D.

**Number of symbols:** 113 069

**Number of sources:** 39

**Keywords:** Systemic approach, narrative therapy, postmodernism, social construction of reality, cybernetics, system, social counseling.

### **Resume:**

This thesis is focused on a description of narative method of therapy and its utilization in social counselling. An introduction to the theoretical basis of narative therapy such as postmodernism and social construct of reality anticipates this area of research. Further is described a systemic approach from which stems a narative therapy. The main part of thesis deals with methods of narative therapy and systemic approach. The result proposes transfer these methods into the social counselling and advisory conversation.