

Kriza – model Adlerovskej krátkodobej terapie a otázky rodu

Katarina Ludrovská

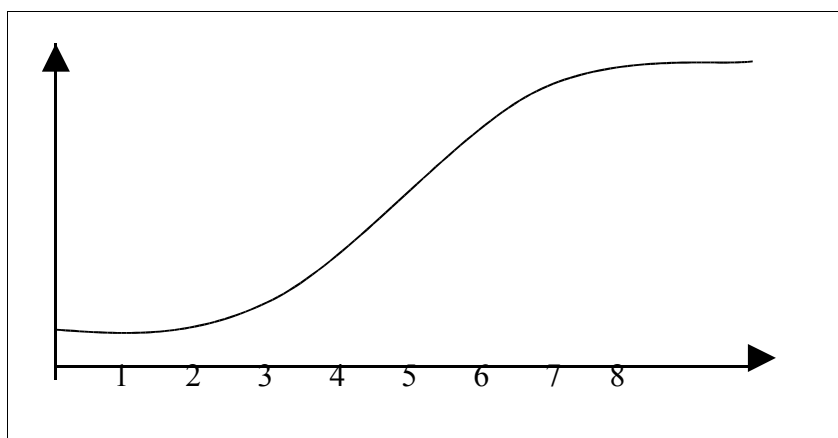
Katedra psychológie, Filozofická fakulta UK v Bratislave

Keď v roku 1996 J.O. Prochaska a J.C. Norcross (1999, s. 83) vo svojej knihe o psycho-terapeutických systémoch konštatujú, že osudom úspešnej Adlerovskej terapie bol jej postupný odchod zo scény a včlenenie samostatného terapeutického prístupu do ostatných systémov a verejného povedomia, dnes môžeme zaznamenať čulé oživenie záujmu o princípy tohto smeru. Koncepty a teoretické príspevky Alfreda Adlera sú znovu objavované a rozpracovávané, prebieha obdobie ich „inventarizácie“ a prinavracania do pôvodného systému, z ktorého vzišli. Hlavným motívom pritom nie je snaha deklarovať prvenstvá (hoci by to bolo spravodlivé), ide skôr o zodpovednosť za odvrátenie konečnej disociácie adlerovskej teórie, o rozhodnutie prispievať k rozvoju a aplikácii poznatkov individuálnej psychológie v práci s našimi klientmi a pacientmi a o spoluprácu pri šírení životaschopných odkazov, ktoré môžu pomáhať ľuďom žiť lepší život.

Adlerovská práca sa dnes prezentuje ako pôvodná, ale tiež ako integratívna pre mnohé súčasné psychoterapeutické prístupy ako sú krátkodobé terapie, kognitívna terapia, kognitívno-behaviorálna terapia, naratívna terapia, systémová terapia, feministická terapia a konštruktivistické prístupy (Nicoll, 2004a).

Uvedený trend sa stal aj našou osobnou skúsenosťou na tohtoročnom 37. medzinárodnom stretnutí ICASSI 2004 (*International Committee of Adlerian Summer Schools and Institutes*) v Corku, v Írsku. Poznatky, ktoré sme mali možnosť získať na prednáškach a súčasne prežiť počas intenzívnej práce v kurzoch, boli východiskom a inšpiráciou pre napísanie tohto príspevku.

V súvislosti s témou krízy môžeme konštatovať skutočnosť, že Adlerovská terapia vo svojej súčasnej praxi nesie všetky dôležité atribúty krízovej intervencie a je dobre pripravená pre uplatnenie v krízových situáciách. Vo svojom vývoji išla cestou odklonu od dlhodobých stratégií ku krátkodobým, resp. k občasným, prerušovaným stratégiám. Zmysluplnosť a efektivitu takéhoto smerovania potvrdzujú aj výsledky výskumov, ktoré porovnávajú zisky z dlhodobých a krátkodobých sérií sedení a ktoré nezisťujú medzi nimi žiadne rozdiely. Ukazuje sa (obrázok 1), že človek je schopný dosiahnuť v určitom životnom úseku len určitú mieru zmeny (Nicoll, 2004 b).



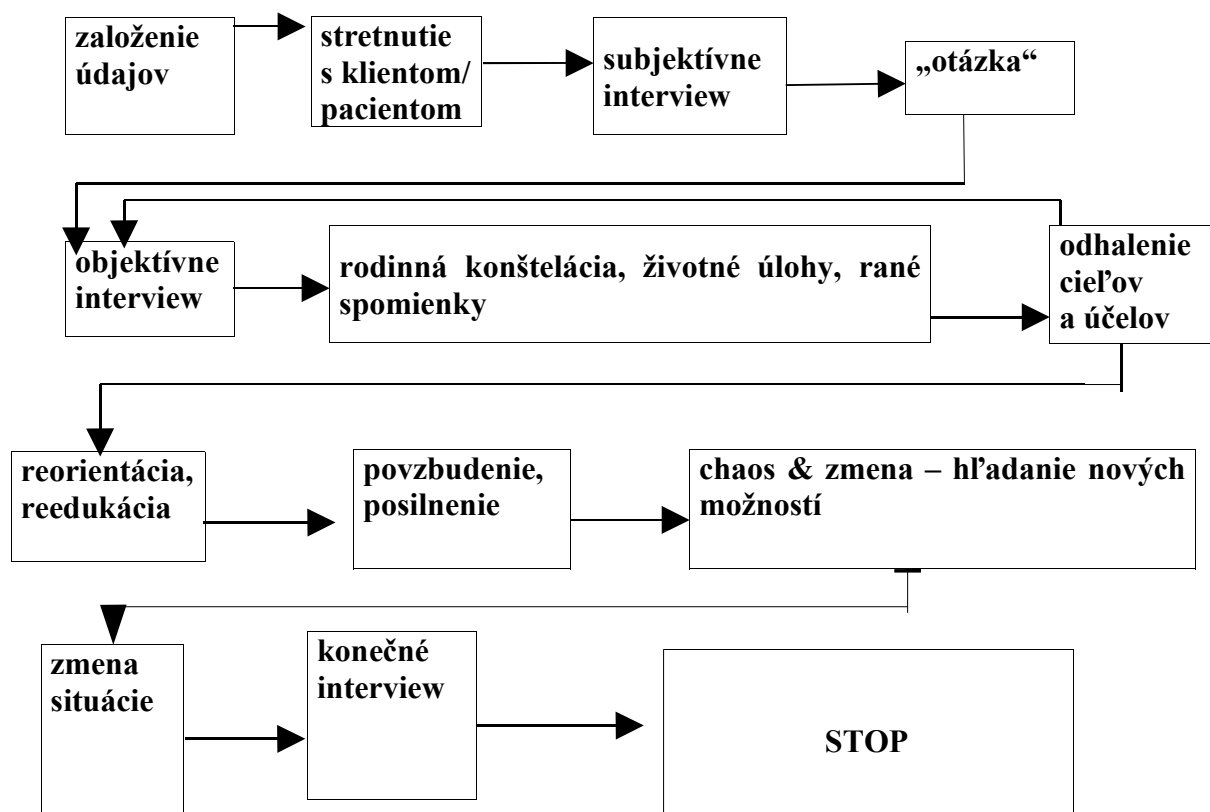
Obrázok 1 Graf vzťahu miery terapeutickkej zmeny a počtu terapeutických stretnutí

Charakteristikami Adlerovskej krátkodobej terapie sú:

1. **časové obmedzenie:** kontakt terapeut – klient/pacient je limitovaný na 6 – 8 sedení;
2. **zameranie (focus):** koncentrovanie pozornosti na aktuálny problém klienta/pacienta;
3. **priama, aktívna rola terapeuta:** podpora, posilňovanie, štrukturovanie;
4. **symptómy nie sú problémy:** sú obrannými riešeniami skrytých problémov;
5. **úlohy:** udržiavanie klienta/pacienta v aktivite, zmena nastáva medzi sedeniami.

Tieto sú porovnateľné so špecifickými znakmi, uvádzanými v odbornej literatúre všeobecne pre krízové intervencie (napr. Špatenková et al., 2004a; Klimpl, 1998; Knoppová, 1997).

Model Adlerovskej krátkodobej terapie predstavuje plynulý proces niekoľkých základných, na seba nadväzujúcich fáz, ktoré schematicky zobrazuje Bitter (2000) a my ho uvádzame na obrázku 2. Jednotlivé fázy tvoria:



Obrázok 2 Model Adlerovskej krátkodobej psychoterapie

Centrálnou fázou modelu je fáza označená ako rodinná konštelácia, životné úlohy a rané spomienky. Sú to metódy, ktorými sa uskutočňuje *analýza životného štýlu*. Proces analýzy životného štýlu systematicky rozpracovali až nasledovníci Adlera, hlavne Rudolf Dreikurs, a rozšírili ho o metódy rodinnej atmosféry, rodinných príbehov, obľúbených rozprávok z detstva, biblických podobenstiev, príbehov o narodení a pod.

Životný štýl patrí medzi štyri kľúčové koncepty Adlerovej individuálnej psychológie, ktorými sú – **účelovosť**, **sociálna začlenenosť**, **životný štýl**, **cit spolupatričnosti** – a je v jeho teórii osobnosti nosným. Predstavuje vnútornú dynamiku (motivačný faktor) našich osobností. Ako ľudské bytosti,

máme k svojmu prostrediu proaktívny vzťah a v procese vývinu si všetci aktívne utvárame svoje vlastné názory a presvedčenia o sebe, o ostatných, o živote. Na základe svojho vnímavého pozorovania si vypracovávame kognitívne schémy, ktoré nám majú pomôcť porozumieť životu a čo najúspešnejšie zvládať naše životné úlohy. Tieto konštrukcie si formujeme počas svojich prvých piatich rokov života (Adler, 1994), kedy s náramnou bystrosťou a pozornosťou sledujeme svoje okolie a hľadáme odpovede na otázky:

„ *Kde som?* “

„ *Ako to tu funguje?* “

„ *Ako si tu mám nájsť svoje miesto?* “

a dospievame ku kardinálnym odpovediam:

„ *Ja som ...* . “

„ *Svet je ...* . “

„ *... a preto sa správam ...* . “

Integrálnou súčasťou nášho životného štýlu sa stávajú ešte iné dôležité závery, napr.:

„ *Ludia sú ...* . “

„ *Ženy sú ...* . “

„ *Muži sú ...* . “

Hlavným autorom nášho osobitého a jedinečného životného štýlu sme my sami. „*Nezabúdajme na najdôležitejší fakt, že nie dedičnosť a nie prostredie sú určujúce faktory. Oba iba poskytujú rámec a sú vplyvmi, na ktoré jedinec reaguje vo vzťahu k štýlu svojej tvorivej sily (životnému štýlu)*“, pripomína nám citát Alfreda Adlera (1994) a ďalej: „*Každý jednotlivec reprezentuje jednak jednotnosť osobnosti a súčasne aj individuálne utváranie tejto jednotnosti*“. Sme dielom a zároveň jeho stvoriteľom. My dávame zmysel udalostiam a faktom, my rozhodujeme o tom, čomu a aký pripíšeme význam, čomu uveríme a čo si zapamätáme. Záleží od nás, ako si zorganizujeme svoju realitu.

Životný štýl predstavuje naše „životné krédo“. Všetky naše psychické procesy a naše správanie sú preniknuté, poznačené, ovplyvnené našimi individuálnymi motívmi, záujmami a hodnotami, našimi interpretáciami jednotlivých aspektov života, s ktorými sme boli konfrontovaní ešte v detstve. Hoci sme sa s dokončením definitívnej podoby svojich presvedčení poponáhľali v tak ranom veku, ukončené majú tendenciu pretrvávať počas celého nášho života a pomerne dobre odolávať zmenám. Ich leitmotív je nevedomý a môže sa často zakladať na nesprávnych premisách. Adler (1994) sa o deťoch totiž v tejto súvislosti vyslovil, že „... *sú dobrými pozorovateľmi, ale slabými interpretátormi*“.

S neaktuálnym a/alebo neadekvátnym životným štýlom sa v komunikácii s našim najširším prostredím dostávame do konfliktu a axiómy, ktoré nás mali sprevádzať bezpečne úskaliami života, mali byť overenou istotou pri riešení životných udalostí, nás zavádzajú, neplnia svoju funkciu a samé sa môžu stať zdrojom, producentom problémov, resp. kríz.

Ak krízu definujeme ako „...*prechodný stav vnútornej nerovnováhy, spôsobený kritickými udalosťami alebo takými životnými úlohami, ktoré vyžadujú zásadné zmeny a riešenie*“ (Špatenková et al., 2004b), potom situáciu, kedy náš životný štýl nevyhovuje adaptácii na meniace sa podmienky prostredia, narušuje našu osobnú stabilitu a treba ho podrobiť zmene, môžeme považovať za kritickú:

- o *vývinovej kríze* môžeme hovoriť ak ide o nesúlad neaktuálneho životného štýlu s novým vývinovým obdobím;

- o *situačnej kríze* v čase, keď neadekvátny životný štýl ponúka na epizodické udalosti kontraproduktívne odpovede;
- o *chronickej kríze* v prípade, že životný štýl je rezistentný zmenám, takže proces sa zacykluje, zakonzervuje.

V Adlerovskej krátkodobej terapii sa k zvládaniu krízových situácií pristupuje v procese modifikácie životného štýlu – analýzou súčasnej schémy, odhalením a povzbudením osobnej kompetencie transformovať „program, ktorý sme sami skonštruovali“ a poskytnutím vzťahu dôvery a bezpečia ako katalyzátorov zmeny. Ako sme už uviedli vyššie, je to fáza, ktorá v modeli Adlerovskej krátkodobej psychoterapie zaujíma centrálnu postavenie.

V súvislosti s témou rodu treba povedať, že naše životné štýly obsahujú aj presvedčenia, ktoré sa týkajú mužského a ženského sveta („Ženy sú, muži sú...“), pravidlá interakcií pre kontakt s opačným pohlavím, súkromnú logiku, ako sa správať a čo cítiť ako žena/muž. Rovnako ako ostatné, vznikli z perspektívy dieťaťa v rodine, z osobných skúseností a z konkrétnych očakávaní, ako odkazov rodinných tradícií a kultúrnych posolstiev. Rovnako ako ostatné sa môžu stať zdrojom kríz – osobných, rodinných, partnerských, profesionálnych, pracovných, existenciálnych, atď. Rod je veľmi dôležitým faktorom utvárania osobnosti.

Adler, ešte na začiatku minulého storočia, uviedol koncept maskulínneho protestu, ktorý reflektuje umelé presadzovanie mužskej nadradenosti v našej spoločnosti (prítomné v mýtoch, bajkách, rozprávkach...) a ktorým ponúkol vysvetlenie vzniku problémov a konfliktov medzi manželmi, partnermi, všeobecne medzi mužmi a ženami v najrozličnejších rolách (Nicoll, 2004a). Ak sa totiž na život pozeráme ako na pohyb nasmerovaný od – k +, od inferiority, podriadenosti, neadekvátnosti k zmyslu väčšej kompetencie, významnosti a hodnoty, potom dynamika sily dosiahnuť rovnocenné postavenie môže nadobudnúť aj formu boja o moc a následne navodiť krízu.

V práci s klientmi/pacientmi, ktorých problémy súvisia s oblasťou rodovej identifikácie, rodových rolí a stereotypov, používa adleriánsky prístup mnoho metód, ktoré sú vhodné pre identifikáciu ich životného štýlu. Dovoľte, aby sme vám predstavili jednu z nich, tzv. príbeh o narodení (Balla, 2004).

Cieľom metódy je získať subjektívny obraz o veľmi citlivom období života – o narodení – a poskytnúť príležitosť analyzovať ho vo vzťahu k presvedčeniam o otázkach rodu. Všetky správy alebo predstavy o rodinných pomeroch, do ktorých sme sa narodili, o snoch, tlakoch a stresoch v rodine, o matkinom tehotenstve, očakávaníach a reakciách na príchod dieťaťa sú psychologicky veľmi dôležité. Je veľký rozdiel, či náš príchod bol prekvapením, nehodou, náhodou, požehnaním alebo zázrakom, či sme mali byť chlapec alebo dievča, či sme sa narodili načas, predčasne alebo neskoro, či bol pôrod ľahký alebo komplikovaný, aké, po kom a kto nám vyberal meno. Citlivo v nás rezonujú výroky ako napr. „...na nikoho si sa nepodobal/a; bol/a si menšia ako tvoj brat/sestra; horšie si jedol/la; neskôr chodil/a na nočník, po tvojom narodení som už nikdy nechcela mať deti...“, sú to odkazy, ktorými sme dodnes ovplyvňovaní. Je užitočné odhaliť tieto súvislosti a uvedomiť si, že nepracujeme so skutočnými faktami, ide len o spomienky, metafóru nášho života, domnienky a interpretácie, ide o fikciu, o „príbeh“, z ktorého môžeme vytvoriť príbeh nový. Niekedy stačí znovu si overiť skutočnosti, inokedy treba zmeniť zorný uhol pohľadu. M. Balla (2004) silne doporučuje všetkým preveriť si svoj príbeh o narodení, možno to zmení váš život!

Príbeh o narodení a rod (Môj príchod na svet)

Čo viete alebo sa domnívate o svojom narodení, napr.: deň/noc, kto bol prítomný, pôrod, vaše meno (dôvody výberu), očakávania smerom k vám, reakcie súrodencov, starých rodičov, rodičov?

Obdržali ste nejaké správy, týkajúce sa vás ako novorodenca? (Akí ste boli?)

Môžete rozpoznať súvislosti medzi správami o vašom narodení/ranom živote, ktoré ste dostali alebo sa o nich domnívate, a vašim životom dnes?

Aké rodové odkazy sú prítomné vo vašom príbehu o narodení?

Zdroj:

BALLA, M.: *Use of Birth Stories and Gender*. Ottawa : Adlerian Counseling and Consulting, 2004.

Literatura:

ADLER, A. 1994. *Psychologie dětí*. Praha : Práh, 1994. 155 s. ISBN 80-85809-22-2.

BALLA, M. 2004. *Use of Birth Stories and Gender*. Ottawa : Adlerian Counseling and Consulting, 2004.

BITTER, J. R. 2000. *Adlerian Brief Therapy*. Boca Raton : Adlerian Training Institute, 2000.

KLIMPL, P. 1998. *Psychická krize a intervence v lékařské ordinaci*. Praha : Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-324-3.

KNOPPOVÁ, D. 1997. *Telefonická krizová intervence*. Praha : Remedium, 1997.

NICOLL, W. G. 2004 a. *Úvod do adlerovskej psychoterapie. Teória a analýza životného štýlu.*

Handout z I.stretnutia I.výcvikového programu v adlerovskej psychoterapii a poradenstve 2004-2007. Bratislava : Slovenská adlerovská spoločnosť, 2004. 36 s.

NICOLL, W. G., NICOLL, M. A. 2004 b. *Procesy a techniky v adlerovskom poradenstve a psychoterapii. Handout z I.výcvikového programu v adlerovskej psychoterapii a poradenstve 2004-2007*. Modra-Harmónia : Slovenská adlerovská spoločnosť, 2004. 32 s.

PROCHASKA, J. O., NORCROSS, J. C. 1999. *Psychoterapeutické systémy – průřez teoriemi*. Praha : Grada Publishing, 1999. 479 s. ISBN 80-7169-766-4.

ŠPATENKOVÁ, N. et al. 2004 a. *Krizová intervence pro praxi*. Praha : Grada Publishing, 2004. 197 s. ISBN 80-247-0586-9.

ŠPATENKOVÁ, N. et al. 2004 b. *Krize – psychologický a sociologický fenomén*. Praha : Grada Publishing, 2004. 129 s. ISBN 80-247-0888-4.

LUDROVSKÁ, Katarina. Kríza – model Adlerovskej krátkodobej terapie a otázky rodu

In HELLER, Daniel; PROCHÁZKOVÁ, Jana; SOBOTKOVÁ, Irena (ed.). *Psychologické dny 2004 : Svět žen a svět mužů : polarita a vzájemné obohacování : sborník příspěvků z konference Psychologické dny, Olomouc 2004*. Olomouc : Universita Palackého v Olomouci, 2005. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Facultas Philosophica, Psychologica 35 - suppl. Plný text příspěvku o rozsahu 5 s. je dostupný na přiloženém CD-ROM. ISBN 80-244-1059-1.