

nikoli. Nebyla to tedy z mé strany žádná vyzrálá volba a v prvních časech výcviku jsem s metodou dost zápasil. Po prvním výcvikovém modulu jsem dokonce vážně uvažoval, že toho nechám. Že PBSP je nástroj, který mi sedne na míru, a že u něj zůstanu, jsem tehdy nevěděl, přicházelo to postupně.

V čem je rozdíl mezi PBSP, klasickými psychoterapeutickými metodami a například systémem rodinných konstelací?

Těžká otázka. „Klasických metod“ je hodně a každá se spoléhá trochu na něco jiného. Ale nechci otázku odmítnout. Průrazně originální myšlenka PBSP se týká oné „symbolické reality“. Přes fiktivní, hypotetické, inscenované postavy se děje to léčivé, poučné, korektivní. Klasické přístupy spoléhají, že se terapie odehraje ve vztahové dynamice terapeut–klient. Terapeut je ono médium. Jistě je to tak v nejlepším pořádku, nestavme věci na hlavu, ale zkušenost z PBSP nás učí, že prostřednictvím oné symbolické reality lze dosáhnout – neříkejme lepšího či horšího –, ale rozhodně kvalitativně jiného ovlivnění, které v běžném rozhovoru s terapeutem navodit nelze. To je opravdu velký rozdíl.

Rodinné konstelace jsou trochu jiné téma. Jakási vnější podobnost s PBSP tam je. V obojím se používá nějaká forma hraní rolí. Je to ale podobnost asi taková, jako když řeknete, že dvě jídla jsou si podobná, protože se obě jedí z talíře. Ve veškeré podstatě jde o velmi nepříbuzné přístupy k člověku. Prakticky, teoreticky, filozoficky. Výčet rozdílů by byl dlouhý. Řeknu jeden, jednoduše srozumitelný: když někdo hraje roli v konstelaci, improvizuje na motivy té postavy z protagonistova života, kterou reprezentuje. Příznivci konstelací při tom hlásají, že tato volná improvizace je nějak relevantní příběhu protagonisty. V PBSP by bylo nemyslitelné připustit takovou živelnou produkci. Vše je tam detailně propracováno, lidé v roli nesmějí improvizovat. Bylo by to bráno tak, že je klient vystaven jejich projekcím, popudům, někdy libovůli, což může celý proces zavést jinam než k jeho potřebám. Z hlediska terapeuta PBSP jsou tedy konstelace riskantní postup.

Může tuto metodu absolvovat každý, kdo se rozhodne na sobě pracovat? Pro koho to například vhodné není?

„Pro každého“ jsou jen velmi jednoduché věci. Psychoterapie obecně, má-li to být poctivé řemeslo, které funguje, jednoduchá není. Každý je jiný a potřebuje najít to, co mu sedí. Například jsou lidé, kteří chtějí a potřebují dlouhodobý terapeutický vztah. Inscenování postav v místnosti je pro ně „ulítě“. Symbolické realitě nevěří nebo jim prostě chybí určitá kvalita představitivosti. S každým se může metoda zkusit, pak se uvidí, co to s dotyčným dělá, jak reaguje.

Dostaví se výsledky u každého, nebo se stane, že je někdo tak zavřený, že prožívání k sobě vůbec nepustí?



Jan Simek

Když terapeut slibuje jistý účinek, není to správně. Terapeut nemá být reklamní agent nebo charizmatičtý kazatel či guru. Samozřejmě, účinek nemusí nastat, to je úplně normální. Příčin může být spousta. Třeba v přehnaném očekávání. Když je člověk „přemotivovaný“, dostává se do křeče a účinek k němu nemůže. Jiní jsou příliš úzkostní, musí se s nimi postupně a pomalu. Dost času a klidu na přípravu – na míru šité příklady a informace, trpělivé budování pracovního spojení. To je nejlepší prevence zklamání ve strukturách. Je to i důležitá terapeutická kompetence přicházející se zralostí, když člověk umí poznat, kdy nastal čas.

V jaké oblasti pociťuje současná generace nejvíce nedostatku?

Jako nadcházející padesátník přemýšlím, co se myslí tím „současná generace“. Taky bych si netroufl všezněle generalizovat. Často ale přemýšlím o jevu, který jsem si soukromě pojmenoval jako „diktatura hédonismu“ či „princip slasti“, má-li přislovecně dojít na Freuda.

Když si pustíte komerční rádio a budete si dělat čárky za každé zopakování slovního obratu „užívat si“, dostanete za chvíli křeč do ruky. V terminologii PBSP mám podezření, že jde o nějaký veřejně sdílený deficit v potřebě „nasyčení“. Jako by k člověku nějak to hezké a smysluplné samo sebou nemohlo, když je tolik „in“ vykřikovat všude, co všechno „si užívám“. Jako by člověk nic nevstřebával, byl duševně podvyživený a měl fatu orgánů lukulských hodů.

A pak se objevují klienti, kteří to opakují, ale v opačné podobě – trpce si stěžují, že „si neužívají“. Jejich potíže bych přitom neoznačil slovem anhedonie, tedy psychiatrickým termínem pro neschopnost zažít slast. Říkájí to vlastně se zahanbením, jako by selhali. Zdá se mi, že i pocit slasti mají někteří v rovině výkonu. Když „si neužívají“, kromě toho, že to není příjemné, jsou ještě „lůzři“. Někdy se jim velmi uleví, když pochopí, že slast nemají „povinnou“, že za některých okolností na místo „užívání si“ bohatě postačí „přežít“. Mají o starost méně, cítí se lépe a jsou tím paradoxně, třeba i za objektivně těžkých okolností, spokojenější. V tomto jevu je pro

mě i zajímavý poukaz na to, že štěstí a požitky nemusejí souviset tak přímo, jak by se mohlo zdát.

Máte z praxe konkrétní případ klienta, jemuž tato metoda výrazně pomohla zkvalitnit život?

Vybavuji si hned několik lidí, kteří v reálném životě vážným způsobem nefungovali, cítili se ztraceni a nešťastní, neměli ve vztahy žádnou důvěru. Jako děti zažívali opravdu ošklivé věci. Když po nějaké době odcházel, měli uspokojivý partnerský vztah, bavilo je to, co dělali, dnes mají děti.

Renáta Kiara VARGOVÁ