

Jay Haley a umění strategické terapie

Timothy Thomason, Northern Arizona University

Jay Haley je jedním z nejvýraznějších psychoterapeutů posledních 50 let. Jeho nekonvenční přístup zpochybnil pohled na tradiční psychoterapii. Nejvíce se proslavil svým přínosem pro rodinnou terapii, ale také tím, že světu představil Miliona H. Ericksona v knize Neobvyklá psychoterapie (1986).

Haley kritizoval jak psychodynamický tak i klientsky orientovaný přístup a propagoval rychlou psychoterapii zaměřenou na řešení klientových problémů pomocí přesně mířených intervencí. Říkal, že psychoterapeut by měl být rychlý a aktivní. „Terapie není spontánní.“ Terapeuti by měli mít při každém sezení plán, čeho chtějí dosáhnout. Při strategické terapii terapeut přebírá zodpovědnost a přímo ovlivňuje klienta. Klienti se mohou zdráhat udělat změnu. Pokud, ale ke změně v rámci psychoterapie nedojde, je to vina terapeuta. Haley říkal: „Nikdy se neptejte klienta, jak se cítí, nechcete to vědět. Mluvení o pocitech je ztráta času.“ Také říkal: „Nenechte klienty, aby mluvili o minulosti. To, že pochopí původ problému, ho nevyřeší.“ Cílem terapie je, aby se vyřešil problém klienta. Symptomy neodrážejí psychopatologii. Haley nebyl zastáncem diagnostického systému v psychiatrii. Říkal, že diagnostické škatulkování často problém zhmotní a potom je těžší jej vyřešit. Haley v mnoha terapeutických metodách vycházel z přístupů Miliona H. Ericksona, více je rozvinul a popsal. Haley zdůrazňoval, že terapie je systémová a měla by zahrnovat skupinu alespoň tří lidí. Skupinou může být terapeut a pár, terapeut a rodina nebo terapeut a klient a člen širší rodiny. Podle Haleyho je vždy někdo v klientově systému, kdo s ním může přijít na terapii – bývalý terapeut nebo lékař. Terapie orientovaná na pochopení problému podle Haleyho vyúsťuje ve více problémů a nenabízí řešení. Na základě studia Ericksonovy přímé a nepřímé hypnózy, Haley rozpracoval terapeutické techniky, které se staly součástí běžné praxe ve strategické terapii. Tyto techniky zahrnují například přerámování, paradoxní intervence, předepisování symptomů a další.

Následující řádky obsahují některé myšlenky, které Haley formuloval na svých výcvikových workshopech v 80. a 90. letech 20. století.

Jsme ve vzrušujícím období pro psychoterapii, protože již nic není svaté a nemůžete být označeni za pomýlené.

Mělo se za to, že pokud dáváte klientům pokyny, jste pomýlený. Ani po sto letech psychoterapie neexistuje shoda na tom, co byste měli dělat nebo na tom, zda máte formulovat problém.

Zdravotní pojišťovny tlačí na krátké terapie, což je dobře, protože nás to nutí formulovat a řešit klientův problém.

Existují tři chybné teorie, které vysvětlují pozadí symptomů. První je Freudovo nevědomí, druhá posednutí duchy a třetí vícečetná osobnost.

Freud říkal, že terapeut by měl být neutrální a nedirektivní a že není zodpovědný za výsledek. Ve strategické terapii, terapeut není neutrální. Terapeut má být s klientem ve spojení, má mu dávat pokyny. Lidé se nezmění, dokud nedostanou pokyn.

I Carl Rogers reagoval pouze na některé věci, které klient říkal. Tak proč nedávat pokyny záměrně.

Symptomy se neobjevují náhodně, shlukují se okolo vývojových milníků: svatba, narození dítěte, puberta nebo odchod dítěte z domu.

Psychoterapie byla vytvořena pro Evropany a evropské emigranty do Ameriky. Etnicita musí být v psychoterapii zohledněna stejně jako psychopatologie.

Na prvním sezení se neptejte klientů na minulost nebo na to, jaký mají problém. Když je necháte mluvit, budete se divit, co se dozvíte. Učíte je, že terapie je mluvení o minulosti a minulost je důležitá.

Terapeut by měl znát teorii motivace: proč lidé dělají, co dělají. Buďte v terapii direktivní. Chápavá konverzace nepřinese změnu.

Krátká terapie je mnohem těžší než dlouhá.

Zeptejte se klienta: „Chcete se změnit pomalu nebo rychle?“ Zeptejte se: „Budete ochoten přinést oběť, abyste problém vyřešil? Budete schopný udělat cokoli, co bude potřeba?“ Ukáže vám to, jak moc je motivovaný udělat změnu. Pokyny mohou být přímé i nepřímé. Můžete dávat rady.

Příkladem přímého pokynu je předepsání očisty. Očista musí být tvrdší než symptomy. Klientovi, který má problém se spánkem, můžete dát pokyn, aby pokaždé, když neusne do pěti minut, vstal a začal cvičit. Klient raději usne, aby se vyhnul očistě.

Lidé nechtějí vhléd do problému. Neinterpretujte. Neříkejte klientům, že teenager vyvádí, protože se snaží pomoci manželství rodičů. Nepotřebují, to vědět.

Před každým koncem sezení v rodinné terapii, požádejte jednoho člena rodiny, aby shrnul, na čem se skupina domluvila.

Někteří klienti se terapie účastní nedobrovolně. Terapie by ale nikdy neměla být povinná. Všechny psychoterapeutické teorie vychází z předpokladu, že klient vstoupil do terapie dobrovolně. Pokud se klient neúčastní terapie dobrovolně, nemělo by jí říkat terapie.

Nedirektivní techniky jsou dobré, pokud klient říká, že se nemůže sám změnit. Použijte paradoxní zadání, absurdní úkoly, metafory.

Diagnostické kategorie příliš nepomáhají. Potřebujete kategorie problémů, které, Vám pomohou, abyste změnili problém. „Co se děje s dívkou, která nechce jíst? Má anorexii? Ne, její problém je, že nechce jíst.“

Lidé se mohou změnit bez toho, aniž by věděli, proč se mění.

Sezení by mělo být předem přesně naplánované.

Terapie není spontánní. Musíte řešit určitý problém.

Většinu terapie učíte nějaké dovednosti.

Není možné být eklektický. Nemůže míchat různé teoretické přístupy.

Terapie by měla obvykle trvat šest až osm sezení.

V psychoterapii respektujte hierarchii. Při rodinné terapii se snažte do systému proniknout prostřednictvím nejsilnějšího člena.

V terapii nehledáte pravdu, hledáte schůdnou hypotézu, která pomůže změně v rodině.

Problém většiny lidí spočívá ve vzorcích. Vaším cílem je klientům představit více vzorců.

Terapie by měla být direktivní, ale někdy nelze použít přímé pokyny. Můžete použít paradoxní techniky. Můžete někoho podpořit, aby se cítil hůře, pokud chcete, aby se ve finále cítil lépe.

Nechte klienta napsat seznam důsledků toho, když se vzdá problému.

Pokud dáte klientovi pokyn, zajistíte, že bude na terapii myslet i během doby mezi sezeními

Pamatujte na to, že v terapii posilujete klienta. Všechno, co děláte, má vést k tomu, že si klient dokáže pomoci sám a stává se silným a nezávislým.

Výtah vypracovala: Alice Kourkzi-Kašlíková