

## Pozitivní systémová psychoterapie na cestě k integraci

Jiří Kulka

### Positive System Psychotherapy on the road towards integration

#### Súhrn

Zakladatel pozitivní systémové psychoterapie popisuje její východiska: filozofii optimismu (pozitivní obraz člověka a teorie štěstí), axiologii (životní hodnoty a ctnosti osobnosti), metodologii (systémový přístup), personologii (teorie integrované osobnosti), kulturologii (teorie interkulturálních vztahů), psychopatologii (jednota patogeneze a salutogeneze) a terapeutický systém (pozitivní, systémový a transkulturální). Ukazuje, že pozitivní systémová psychoterapie je optimálním způsobem integrace různých terapeutických systémů.

**Klíčová slova:** obecná teorie systémů, systémový přístup, pozitivní přístup, pozitivní systémová psychoterapie, optimismus, štěstí, životní hodnoty, ctnosti osobnosti, osobnost, interkulturální vztahy, patogeneze, salutogeneze, integrace v psychoterapii.

#### Summary

The founder of Positive System Psychotherapy describes its origins: the philosophy of optimism (a positive picture of man and the theory of happiness), axiology (life values and personality virtues), methodology (system approach), personology (theory of integrated personality), culturology (theory of intercultural relations), psychopathology (unity of pathogenesis and salutogenesis) and the therapeutic system (positive, systematic, and transcultural). He shows that Positive System Psychotherapy is an optimal way to the integration of various therapeutic approaches.

**Key words:** general system theory, system approach, positive approach, Positive System Psychotherapy, optimism, happiness, life values, personality virtues, personality, intercultural relations, pathogenesis, salutogenesis, integration in psychotherapy.

Institut pozitivní systémové psychoterapie ARCANA, Brno

**Adresa pre korešpondenciu:** Doc. PhDr. Jiří Kulka, CSc., Institut pozitivní systémové psychoterapie ARCANA, Jiráskova 18, 602 00 Brno, Česká republika, www.arcana.cz, e-mail: kulka@arcana.cz, tel.: +420 604 207 640

Koncem minulého století natolik posílily tendence k syntéze, integraci či eklekticismu v psychoterapii, že se na začátku 21. století běžně hovoří o hnutí integrace. Dnes již evidujeme několik desítek pokusů o integraci nebo alespoň jakousi eklektickou syntézu. Spokojenost se však nedostavila: kvantita zatím – jak se zdá – v kvalitě nepřerostla.

Máme sice k dispozici řadu vynikajících přístupů a metod, jejich pokusy o syntézu jsou však zatím neuspokojivé. Nadále se nebudeme zabývat eklekticismem, nýbrž pouze integrací.

J.O. Prochaska a J.C. Norcross, (1999) vyjmenovali tři cesty k integraci jako technický eklekticismus, teoretickou integraci a společné faktory. S. Kratochvíl (2002) vychází ve svých úvahách o integraci od účinných faktorů a rozlišuje taktéž tři cesty – na základě společných faktorů různých terapeutických směrů, na základě akceptace alternativních cest a konečně na podkladě specifických faktorů působících diferencovaně.

Pokusím se ukázat, proč se zatím nelze spokojit s dosavadními pokusy o integraci. Posléze nastíním vlastní model pozitivní systémové psychoterapie. Tento model je zaměřen pozitivně, systémově pojat a také je naprosto tolerantní, tj. pojme v sebe vše, co bylo dosud vytvořeno i vše, co vytvořeno teprve bude. Daný konceptuální výtvar stojí nad pragmatickým kombinováním jednotlivých procedur, což se obvykle děje v rámci eklekticismu.

Nejprve velmi stručně k důvodům nespokojenosti s dosavadními pokusy o integraci. Mohli bychom je shrnout do několika skupin:

1. Nejednotná obecně psychologická teorie a filozofické pozadí, které se těžko v rámci psychoterapie integrují.
2. Problémy s formulováním přijatelné teorie osobnosti, která by završila obecně psychologický model – za každým směrem, často i metodou se sice přinejmenším nějaká implicitní teorie skrývá, málokdy však lze teorie různých směrů propojit.
3. Nedostatečná systémovost. I systemické směry se více soustřeďují na strukturu nadindividuálních vztahů, zejm. rodiny, nežli na samotný systém osobnosti, který často opomíjejí (tento postřeh potvrzují také Prochaska a Norcross, 1999).

Jednou ze světých výjimek je integrovaná psychoterapie F. a J. Knoblochových (1993).

4. Malý důraz na explicitní pozitivní orientaci psychoterapie, který zahrnuje nejen pozitivní očekávání na straně klienta či terapeuta, nýbrž také sjednocení psychopatologického a salutogenetického přístupu a důraznější posun od diagnózy ke konkrétním psychickým problémům klienta s perspektivou jeho budoucnosti.
5. Konečně je to nedostatečné zohlednění trans- a interkulturálních aspektů psychoterapie, které se zejména v našem globálním světě v poslední době stále více prosazují.

Každý ze zmíněných argumentů si samozřejmě žádá podrobnějšího zdůvodnění. Časová úspornost nás však vede k opačnému postupu, kdy si popíšeme komplexní řešení ve formě modelu pozitivní systémové psychoterapie, který se snaží uvedené kritické body zahrnout do své teorie a řešit je.

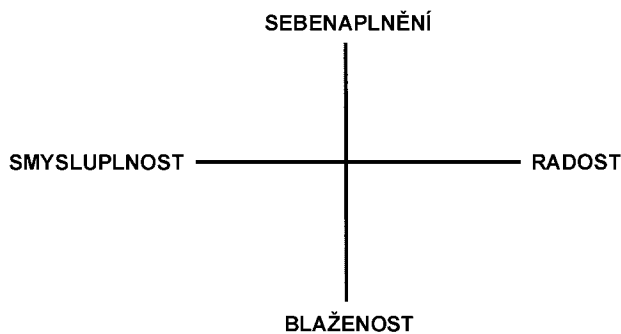
Důležitá jsou vždy východiska. Formulovali jsme jich sedm: jak uchopit lidskou bytost a vtisknout jí řád optimismu (filozofie), jaké životní hodnoty postavit do popředí (axiologie), jaký zvolit vědecký přístup (metodologie), jak pojmout osobnost a její psychiku (personologie), jaký životní kontext člověku přisoudit (kulturologie), co považovat za normu a co za patologii (psychopatologie) a jak na to (psychoterapie). Koncizní popis lze formulovat v následujících bodech:

1. **Filozofie optimismu** – pozitivní obraz člověka a teorie štěstí (Peseschkian, 1977, 1987, Kulka, 2009).
2. **Axiologie** – životní hodnoty, pozitivní přístup, osobnostní ctnosti a silné stránky (Seligman, 2003, et al.).
3. **Metodologie:** systémový přístup – koncepčnost, teorie psychické regulace (Ashby, 1961, Bertalanffy, 1962, F. a J. Knoblochovi, 1993, Kulka, 2006).
4. **Personologie** – teorie integrované osobnosti a její psychiky v dimenzích somatických, psychických a spirituálních, (Kulka, 2007, 2009, et al.).
5. **Kulturologie** – interkulturalita, transkulturalita a jejich aspekty v globálním světě (Hofstede a Hofstede, 2006, Kulka, 2007).
6. **Psychopatologie**, patogeneze a salutogeneze: zdraví, odolnost a zvládání stresu (Antonovsky, 1985, Peseschkian, 1987, et al.).

7. **Terapeutický systém** (pozitivní, systémový, transkulturní).

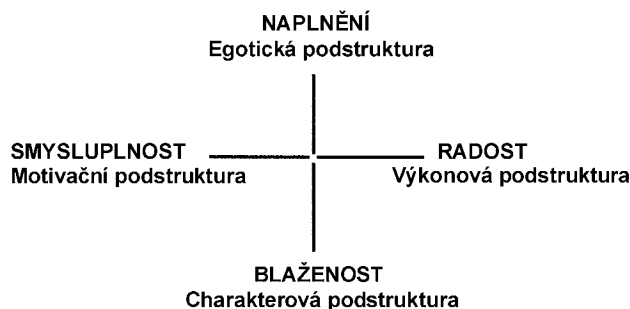
Nejen většina filozofů ale také různí duchovní badatelé a mystikové včetně jedné z největších současných autorit, dalajlámy, se shodují v tom, že cílem života je štěstí. Problémem ovšem je, co je jeho obsahem. Je zřejmé, že obsahem šťastného života mohou být různé věci, že jde tedy o cíl navýsost subjektivní. Proto jsme vypracovali teorii štěstí tak, aby si jeho faktory/aspekty mohl naplnit každý sám.

Pro štěstí byly stanoveny čtyři faktory, které vyplynuly nejen z empirie, nýbrž také z dalších teoretických souvislostí, zejména z teorie osobnostního systému a základních životních oblastí. V teorii H (Kulka, 2009) jsou vymezeny jako hlavní faktory štěstí – radost, blaženost, sebenaplnění a smysluplnost života. Následující obrázek 1 je jejich ilustrací.



Obrázek 6. Faktory štěstí.

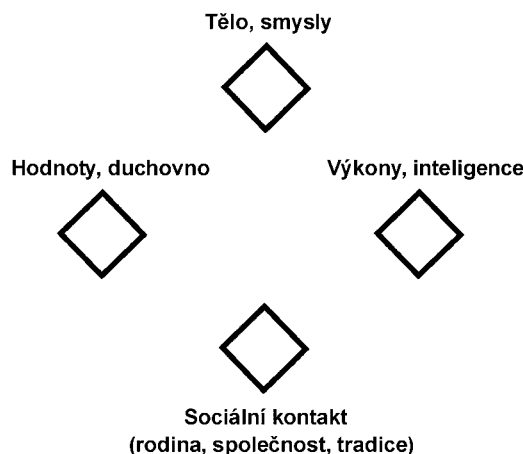
Uvedené faktory dokážeme již také měřit. Jejich návaznost na systémovou teorii osobnosti ukazuje obrázek 2.



Obrázek 7. Návaznost na systémovou teorii osobnosti.

Tím dochází k systémovému propojení teorie H a personologické koncepce. Další propojení navazuje na Peseschkianův model čtyř životních oblastí (1987), jenž se někdy také nazývá jako energetický model duševní rovnováhy, neboť pozitivní psychoterapie pracuje s klientem tak, aby byly všechny

čtyři pokud možno v jeho životě rovnoměrně zastoupeny (obr. 3).



Obrázek 8. Model energetické rovnováhy životních oblastí.

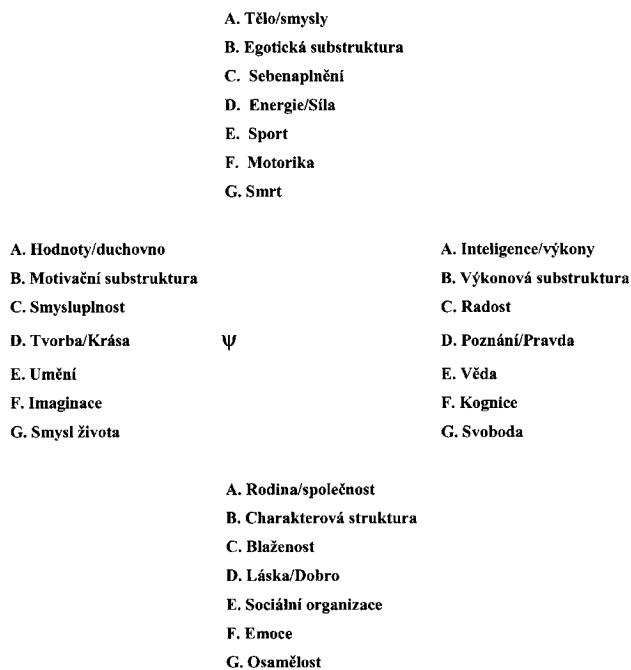
Budeme-li pokračovat v dalším systémovém propojování, dostaneme se k základním axiologickým momentům, které lze definovat také jako superhodnoty: Energie/Síla, Poznání/Pravda, Láska/Dobro a konečně Tvorba/Krása. Pozitivní psychoterapie, z níž původně vycházíme, stanoví jako bazální hodnoty pouze lásku a poznání. Tyto hodnoty byly tedy rozšířeny o esteticko-spirituální a fyzickou dimenzi. Není jistě bez zajímavosti, že jim lze přiřadit čtyři hlavní sociální instituce našeho života: sport, vědu, umění a sociálně-politické organizace, kam ovšem řadíme také rodinu nebo církev.

Protože jsme systémové propojování dotáhli až na sedm úrovni, zbývají nám ještě dvě poslední. Ta předposlední zahrnuje projekce zmíněných oblastí do základních psychických funkcí – motoriky, kognicí, emocí a imaginace. Je tu například změna oproti známým Jungovým čtyřem základním funkcím v tom, že čítí a vnímání řadíme do oblasti kognice a zvláště uvažujeme motorické funkce jako důležité regulativní faktory činnosti.

Konečně přicházíme k základním existenciálním konstantám, které do psychoterapie zavedl I. Yalom (2006). Čtyři části své publikace o existenciální terapii nazval „Život, smrt a úzkost“, „Svoboda“, „Osamělost“ a „Ztráta smyslu“. Jsou to důležitá témata, s nimiž se v psychoterapeutické praxi setkáváme dnes a denně.

Obrázek 4 přehledně zobrazuje uvedené dimenze ve vzájemných souvislostech.

Podívejme se, jak tento systém funguje v reálném životě. Nejprve se ovšem musíme vrátit ke třetímu východisku pozitivní systémové psychoterapie, a to je systémový přístup. Důsledná aplikace obecné teorie systémů do psychologie je popsána v publikaci „Systémová teorie činnosti“ (Kulka,



Obrázek 9. Model energetické rovnováhy životních oblastí.

2006). Poměrně zdařile ji charakterizovali také J. O. Prochaska a J. C. Norcross (1999).

Jádrem naší koncepce je regulace a řízení činností, jejichž subjektem je individuální osobnost. Psychická regulace a řízení jsou popsány ve čtyřech blocích, které fungují v čase nelineárně, i když musí být určitá posloupnost zajištěna. V řízení činností se uplatňuje nejprve cyklus motivační, poté cyklus programovací, realizační a kontrolní.

Podle Peseschkianovy pozitivní psychoterapie se má člověk věnovat svému tělu (správná životospráva), práci, zábavě a odpočinku a v neposlední řadě sociálním kontaktům a duchovním otázkám. Zde mohou nastat problémy v motivaci (např. nezájem o intimní vztah), v programování (nereálné záměry a plány), v realizaci činností (jejich nízká výkonová úroveň nebo chybovost) a samozřejmě také ve zpětnovazební kontrole (např. nedostatek kritičnosti, neschopnost adekvátního posouzení výsledků atp.). Analyzujeme pak životní problémy klienta, aniž bychom mu přisuzovali diagnostické nálepky. Jinými slovy, pomáháme mu šťastně a spokojeně žít.

Pozitivní systémová psychoterapie rozšiřuje své pole působnosti od nemoci do zdraví, soustřeďuje se na rozvoj osobnosti, na kvalitu života a jeho obohacování. V tomto smyslu je uplatnitelná u každého, kdo se zajímá o zkvalitnění svého života, o nalezení svého životního štěstí. Antonovského (1985) koncepty porozumění, zvládnání a smysluplnosti, jeho pojetí salutogeneze, včetně existenciálních, logoterapeutických, humanistických a podobných přístupů tu nacházají

svou živnou půdu. Neexistuje však metoda, která by nebyla v uvedených intencích použitelná, ať už je to v rámci psychodynamického nebo behaviorálního přístupu, v somatoterapii nebo v rámci interpersonální a komunikační psychoterapie. Nemnoho místa zůstalo na zdůraznění interkulturního rozměru pozitivní systémové psychoterapie. Kultura jako „kolektivní programování mysli“ se ve svých konceptech dotýká každodenního života moderního člověka. Kulturní dimenze jako vzdálenost moci (sociální nerovnost a vztah k autoritě), kolektivismus vs. individualismus (vztah mezi jedincem a skupinou, společností), feminita vs. maskulinita (pojetí ženskosti a mužskosti) a vyhýbání se nejistotě (způsoby nakládání s nejistotou a víceznačností) výrazně zasahují do regulace sociálních činností (viz Hofstede a Hofstede, 2006). Proto je zahrnujeme také do systémového terapeutického přístupu.

Pokusme se na závěr konfrontovat pozitivní systémovou psychoterapii se souhrnem účinných faktorů terapie, který podal K. Grawe (2007) a dále podle A. E. Bergina a S. L. Garfielda, (1994):

- **Indukce a posílení pozitivního očekávání:** koncentrace na pozitivní stránky osobnosti a možnost jejich rozvíjení.
- **Aktivizace a využití zdrojů:** objevování vnitřních zdrojů jedince (rozvoj bazálních i aktuálních schopností).
- **Zážitek stabilní vazby v terapeutickém vztahu:** posilování pozitivních reakcí a povzbuzování, model energetické rovnováhy.
- **Potvrzení identity cílů:** akceptace životních cílů v rámci čtyř životních kvalit.
- **Respektování sebeobraných cílů:** vysvětlení čtyř základních únikových reakcí a egodefenzí.
- **Poskytnutí zážitků sebeovládání a vlastní efektivnosti konání:** metody situačního povzbuzení, nácvik nových reakcí a jednání.
- **Přímá podpora uskutečňování klientových záměrů a cílů:** zvyšování autentičnosti života, podpora sebe-realizace a utváření štěstí.
- **Aktualizace problémů:** konfrontace s problémy a jejich řešení (aby se z problému stala šance a nikoli z nové šance nový problém).
- **Aktivní podpora při řešení problémů:** systémová ex-planace a pomoc při jejich pozitivním řešení.
- **Objasnění motivace:** energetický model a čtyři vzorové dimenze vztahů, naplňování superhodnot.
- **Změna záměrů:** rozšíření životních cílů a směřování ke štěstí v dimenzích radosti, blaženosti, sebenaplnění a smysluplnosti.

Pozitivní systémová psychoterapie poskytuje dobrý teoretický základ a metodologii postupu při léčení všech psychických, behaviorálních i psychosomatických problémů. V optimální míře se v ní mohou uplatnit obecné i specifické faktory

terapeutického působení a techniky jakékoli provenience mohou být snadno začleněny do léčebného procesu. Lze říci, že možnost integrace je tu přirozeně otevřena, zatímco živná půda pro známé spory mezi přístupy a jednotlivými metodami chybí.

## Závěrem

Na závěr uvádím nástin pozitivní systémové psychoterapie ve schématu kazuistiky, které také částečně reflektuje průběh terapie, i když nemůže být považováno za její ucelený obraz. Každý čtenář a zastánce kteréhokoli psychoterapeutického směru se může pokusit promítnout do tohoto schématu zkušenost s vlastními postupy. Lze se důvodně domnívat, že otevřenost a flexibilita tohoto systému skutečně umožňuje zařadit do praxe jakýkoli postup, aniž by byla narušena originalita či duch pozitivní systémové psychoterapie.

## Kazuistika pozitivní systémové psychoterapie

(osnova, J. Kulka, Institut pozitivní psychodynamické terapie ARCANA, Brno)

### X. Charakteristika případu:

- psychologické, resp. psychiatrické vyšetření (anamnéza, výsledky testů, osobnost, demografická data, základní potíže),
- doba psychoterapie (od kdy do kdy), počet schůzek, průběh (jak docházel(a), kontakt, spolupráce, postup, úspěchy a neúspěchy, plnění domácích úkolů atd.),
- čtyři dimenze vztahu mezi terapeutem a klientem (terapeut – klient, terapeut – jiní terapeuti, terapeut – klientova rodina, terapeut – budoucnost klienta; analýza vztahových vazeb),

### I. Pozorování, distancování

- přehled symptomatiky a její vývoj, pozitivní přeznámkování,
- obranné mechanismy, dysfunkční předpoklady a práce s nimi,
- transkulturní srovnání, použité příběhy a jejich interpretace, reakce klientů,
- postoje k základním existenciálním otázkám (smrt, svoboda, osamělost, smysl života),
- klientova zakázka (co chce, co očekává od psychoterapie),
- analýza přenosu a protipřenosu,

### II. Inventarizace

- genealogické schéma (genogram),
- life events a mikrotraumata,
- model energetické rovnováhy,

- čtyři oblasti zpracování konfliktů (tělo, výkon, sociální kontakty, duchovno),
- typologie únikových reakcí,
- dimenze vzorů a případné bazální konflikty,
- přehled aktuálních konfliktů,

### III. Situační povzbuzení

- vlastní výklad a porozumění potížím,
- vlastní úspěšná řešení,
- průběžné povzbuzování a stabilizace sebemenších úspěchů,

### IV. Verbalizace, zpracování

- zpracování symptomatiky a další řešení problémů (frustrace, konflikty, stresy),
- přímot/otevřenost vs. zdvořilost,
- nácvik nových dovedností (sebeotevření, komunikace, asertivita aj.),
- interakční analýza, psychodrama, další metody a techniky z různých oblastí psychoterapie,
- seznámení s teorií štěstí,

### V. Rozšíření cílů

- další životní cíle (ve čtyřech oblastech),
- smysl života a začlenění do společnosti,
- zhodnocení výsledků s klientem,
- seberealizace, další výhledy s ohledem na teorii H (štěstí)

### XX. Závěrečné poznámky hodnotícího charakteru a případné komentáře

## Literatura

**Antonovskí, A.:** The life cycle, mental health and sense of coherence. *Izrael Journal of Psychiatry*, 22, 1985, č. 4, s. 273-280.

**Ashby, W.R.:** *Kybernetika*. Praha: Orbis, 1961.

**Bertalanffy, L. von:** *General System Theory - A Critical Review*. *General Systems*, 7, 1962, s. 1-20.

**Bergin, A.E. - Garfield, S.L.:** *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New York, Chichester, Brisbane, Toronto, Singapore: John Wiley Sons, Inc., 1994.

**Grawe, K.:** *Neuropsychoterapie. Nové přístupy k terapii na základě poznatků neurovědy*. Praha: Portál, 2007.

**Hofstede, G. - Hofstede, G.J.:** *Kultury a organizace. Software lidské mysli*. Praha: Nakladatelství Linde, 2006.

- Knobloch, F. - Knoblochová, J.:** Integrovaná psychoterapie. Praha: Grada, Avicenum, 1993.
- Kratochvíl, S.:** Základy psychoterapie. Praha: Portál, 2002.
- Kulka, J.:** Systémová teorie činností. 2. vyd. Brno: AR-CANA, 2006.
- Kulka, J.:** Transkulturní aspekty v psychoterapii. In: Kolman, L.(ed.): Komunikace mezi kulturami. Aplikace znalostí v obchodu, managementu a správě. Praha: Alfa Nakladatelství, s.r.o., 2007, s. 99-108.
- Kulka, J.:** Univerzální teorie osobnosti pro praxi. In: Metanoia-Harmónia človeka. SPS, Bratislava: Stimul, 2007, s. 36-43.
- Kulka, J.:** Teorie H. Psychiatria, psychoterapia, psychosomatika, 16, 2009, č. 1, s. 43-49.
- Peseschkian, N.:** Positive Psychotherapie. Theorie und Praxis. Frankfurt a/M: S. Fischer Verlag GmbH, 1977.
- Peseschkian, N.:** Positive Psychotherapy. Theory and Practice of a New Method. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag, 1987.
- Prochaska, J.O. - Norcross, J.C.:** Psychoterapeutické systémy - průřez teoriemi. Praha: Grada, 1999.
- Seligman, M.E.P.:** Opravdové štěstí. Praha: Ikar, 2003.
- Yalom, I.D.:** Existenciální psychoterapie. Praha: Portál, 2006.

*Do redakcie došlo 20.12.2009.*