

*Psychoterapia***(Trans)kulturní rozměry psychoterapie a vyprávění příběhů**

Jiří Kulka

**(Trans)cultural dimensions of psychotherapy and story-telling****Souhrn**

Každý psychotherapeutický přístup by měl zahrnout transkulturní, resp. interkulturní rozměry. Dobrou příležitostí je vyprávění a rozbor příběhů z různých kulturních okruhů. Tyto příběhy pak plní 9 základních funkcí: zrcadlo, model, mediace, depot, tradice, transkulturní zprostředkování, regrese, protipojem a změnu v nazírání.

**Klíčová slova:** kultura, transkulturní, interkulturní psychoterapie, pozitivní systémová psychoterapie, terapeutické příběhy.

**Summary**

Every psychotherapeutic approach should include transcultural, or intercultural dimensions. Telling and analysing therapeutic stories from various cultural contexts pose a good opportunity. These stories have 9 fundamental functions: mirror, model, mediation, depot, tradition, cultural transmission, regression, counter-concept, and a change of understanding.

**Key words:** culture, transcultural, intercultural psychotherapy, positive system psychotherapy, therapeutic stories.

Třebaže se naše země teprve nedávno staly součástí Evropské unie, setkáváme se stále častěji s klienty z různých kulturních okruhů. Na jedné straně jsme konfrontováni s postupující globalizací světa, na straně druhé si uvědomujeme kulturní specifika různých národů nebo i etnických minorit, které se snažíme respektovat.

Kultura je „kolektivní programování mysli, které odlišuje příslušníky jedné skupiny nebo kategorie lidí od druhých“ (Hofstede a Hofstede, 2006). Proto přirozeně zasahuje do všech oblastí života. Není divu, že na interkulturní problematiku často narážíme také na psychotherapeutických sezeních.

Za prvky kultury jsou nejčastěji považovány poznání, jazyk, symboly, hodnoty, normy a artefakty (Calhoun et al., 1994). V psychoterapii jim vždy věnujeme patřičnou pozornost.

**Transkulturní vs. interkulturní**

Ukážeme si, že je užitečné specifikovat rozdíl mezi transkulturním a interkulturním momentem psychoterapie (Kulka, 2007).

Při setkávání kultur dochází k různým *interkulturním* problémům („mezi kulturami“), které vycházejí z *kulturních odlišností*. Většinou pak hovoříme o konfliktech, které z tohoto titulu vznikají. Kromě toho se používá termín „transkulturní“, kterým budeme rozumět „napříč kulturami“, resp. přesah z jedné nebo více kultur do jedné nebo více kultur a v tomto významu budeme hovořit o *transkulturních* aspektech psychoterapie. Pak budeme mít na mysli nikoli konflikty a jejich řešení, nýbrž průniky kulturních vzorců a hledání toho společného.

**Transkulturní psychoterapie** se tedy zaměřuje na léčebné působení napříč kulturami a využívá k němu inspirativní momenty rozdílných kulturních vzorců, zatímco v rámci **interkulturní psychoterapie** by šlo především o respektování kulturních specifit u příslušníků různých kultur. A v praxi to skutečně činíme: jednou využíváme při

lécbě příkladů z jiných kultur (viz např. různé orientální příběhy), jindy zase musíme zohlednit islámský zákon šaría, pokud máme co činit s muslimským klientem. V budoucnosti to nebude až tak neobvyklé, jak se to může zatím zdát.

I když jde o nuanci, transkulturní psychoterapie je motivována nacházením **shod a inspirativních momentů** mezi kulturami za účelem jejich sjednocení, integrace (nikoli splynutí!), interkulturní psychoterapie respektuje **rozdíly, specifčnost** a je motivována respektováním kulturní individuality. Transkulturní přístup je především syntetický (globalizující), interkulturní přístup je naopak v první řadě analytický (kulturně specifikující). Níže se konkrétně dotkneme transkulturního přístupu v pozitivní systémové psychoterapii. Jde ovšem o příklad s ambicí na obecnější platnost. Konečně je třeba poznamenat, že oba termíny se často používají promiskue (viz např. Průcha, 2004).

### Základní kulturní momenty v psychoterapii

S ucelenou koncepcí kulturních prvků či oblastí, v nichž se projevují rozdíly kultur, přišli G. Hofstede a G.J. Hofstede (2006), kteří rozlišili v rámci kultury symboly (slova, gesta, obrazy či předměty), hrdiny (skutečné či vymyšlené osoby, které slouží jako příklad ostatním), rituály a hodnoty.

„Rituály jsou kolektivní činnosti, které jsou vzhledem k dosažení požadovaného výsledku věcně zbytečné, jsou však společensky považovány za podstatné: samy jsou proto důvodem toho, aby byly prováděny“ (Hofstede a Hofstede, 2006).

Za jádro kultury bývají považovány hodnoty. „Hodnoty jsou pocity, které mají směr: mají kladnou a zápornou stranu. Týkají se rozlišení (Hofstede a Hofstede, 2006):

- zlého vůči dobrému,
- špinavého vůči čistému,
- nebezpečného vůči bezpečnému,
- zakázaného vůči povolenému,
- slušného vůči neslušnému,
- morálního vůči nemorálnímu,
- ošklivého vůči krásnému,
- nepřírozeného vůči přirozenému,
- nenormálního vůči normálnímu,
- paradoxního vůči logickému,
- iracionálního vůči racionálnímu“.

Mohli bychom říci, že kultura jako kolektivní programování mysli vychází z hodnot, na jejichž základě se formují symboly a vzorce chování (vč. zmíněných hrdinů a rituálů). Pokud do oblasti symbolů zahrneme také artefakty, chybí nám ještě jedna důležitá složka, která si žádá samostatného

vyčlenění a to jsou **poznatky, znalosti a vědomosti**. Například součástí české a slovenské kultury je znalost toho, kdo byl prvním československým prezidentem. Právě tohoto znalostního momentu využívá racionální psychoterapie a v různé míře je přítomen také v jiných terapeutických modalitách.

Základními prvky kultury, které tedy v psychoterapii uvažujeme, jsou

- poznatky, znalosti a vědomosti,
- hodnoty a postoje,
- komunikační jazyk a symboly,
- vzorce chování (např. zvyky, rituály a v neposlední řadě zmínění hrdinové jako nositelé behaviorálních vzorců),
- kulturní hmotné artefakty.

Studiem interkulturních rozdílů je možno přispět k tomu, abychom pomohli klientům při zacházení s rozdíly v myšlení, cítění a jednání lidí na celém světě. V psychoterapii se můžeme v tomto kontextu setkat mj. s problémy akulturace. Jde především o pomoc při kulturním šoku, k němuž dochází po fázi nadšení z nové kultury, do níž člověk vstoupí (euforie z nového - kulturní šok - akulturace učením a identifikací - stabilizace).

U klientů pocházejících z naší nebo i cizí kultury se ovšem může uplatnit ještě jedna, velmi perspektivní možnost, a to je **vzájemná inspirace různých kulturních vzorců chování**, která by mohla vést k jeho modifikaci. Díky tomu dochází k obohacení vlastního repertoáru chování klienta o nové způsoby, které budou adaptivnější a budou tak efektivněji přispívat k seberealizaci a rozvoji jeho osobnosti bez ohledu na to, je-li cizincem nebo domorodcem.

### Pozitivní systémová psychoterapie

Psychoterapie založená na pozitivně-systémovém přístupu zohledňuje klientovy poznatky a zkoumá jeho kognitivní mapy, zjišťuje jeho hodnoty a postoje k různým aspektům života, zajímá se o to, jakým komunikuje jazykem a jaké uznává symboly (důležitá jsou zejména rčení, s nimiž se setkával ve své jádrové rodině, např. Bez práce nejsou koláče!), dále jsou analyzovány jeho zvyky a rituály, případně hrdinové a idoly, a konečně - je-li to možné - jsou posouzeny jeho materiální výtvořiny (tzv. produkty činnosti).

Mnoho poučení nalezneme u N. Peseschkiana (1996, 1999), jenž uvádí jako jednu z devíti základních tezí pozitivní psychoterapie požadavek transkulturnosti, jehož aplikaci mají být zohledňovány individuální, rodinné či kulturní determinanty různých projevů a formována **jednota v rozmanitosti**. Na jedné z posledních mezinárodních konferencí (Felix Spa, 2005) byl vznesen návrh na přejmenování pozitivní psychoterapie na psychoterapii pozitivní a transkulturní. U nás používáme spíše názvy „pozitivní psychodynamická terapie“ anebo „pozitivní systémová psychoterapie“, které ovšem transkulturní momenty zohledňují.

Jedním ze základních instrumentů pozitivní systémové psychoterapie jsou příběhy, které jsou klientům předkládány. Tento narativní princip může být ilustrován příběhem „Dva světy v jedné zahradě“ ze sbírky Kupec a papoušek:

*Na střešní zahradě svého domu spali jedné letní noci všichni členové rodiny. Plna zloby a závisti spatřila matka, že její syn a snacha, kterou neměla ráda, spí přituleni jeden k druhému. Ten pohled nemohla snést, probudila je a řekla: „V takovém horku nemůžete spát tak blízko u sebe. Je to nezdravé a škodlivé.“ Na jiném místě spala její dcera a uctíváný zeť. Leželi odděleně. Matka je starostlivě probudila a zašeptala: „Miláčkové moji, jak můžete v tom chladu ležet tak daleko od sebe, místo abyste se vzájemně hřáli?“ To uslyšela snacha a pronesla: „Ó, jak všemohoucí je Bůh! Jedna zahrada a tak rozdílné počasí!“*

Na příběhu můžeme pozorovat jakýsi minimalistický model interkulturního konfliktu: dvě rozdílné hodnoty reprezentované dvěma protikladnými postoji a dva rozdílné behaviorální vzorce (pozitivní a negativní), přičemž reakce se vztahují k jedné a téže realitě, v našem případě spící milenecké dvojici. Klientovi ukážeme, jak mohou dva různé postoje vést ke zcela odlišnému chování vůči stejné věci. To je současně zjednodušenou ilustrací transkulturní psychoterapie, kdy umožňujeme klientovi uvědomit si učití diference v chování a následně i možnosti jejich sjednocení - ustavení jednoty v rozmanitosti.

Jiným příkladem je případ nemocného. Zatímco v Okcidentu se nemocný drží stranou veřejnosti a často i rodiny, aby měl klid (v našem kulturním okruhu hovoříme dokonce o „klidu na lůžku“), v Orientu je naopak takový nemocný hojně navštěvován a povzbuzován k uzdravení. Tyto interkulturní rozdíly lze vhodně sjednotit do jediného vzorce chování.

Transkulturní psychoterapii nesmíme přisuzovat snahu o zrušení mezikulturních rozdílů. Jde spíše o multikulturní přístup ke klientům. Multikulturalismus respektuje odlišné hodnotové systémy, zkoumá a srovnává odlišné komunikační kódy (např. jazyky) a vzorce chování. Zabývá se různými náhledy na svět a kulturní rozdíly chápe jako výsledek specifické adaptace společnosti a jejich členů na různá prostředí. Vraťme se však k příběhům.

Příběhy seznamují s kulturními hodnotami, poskytují symboly a modely chování. Proto jsou také důležité pohádky, mýty, básně a písně. Tyto prostředky jsou nejen dobrými zprostředkovateli kultury, nýbrž skýtají též možnosti zajímavých či příjemných zážitků, které by měly být součástí terapeutického sezení.

Jeden z dobrých terapeutických příběhů se jmenuje „Prorok a dlouhé lžíce“:

*Jeden ortodoxní věřící přišel za prorokem Eliášem. Chtěl se dovědět více o pekle a ráji, aby si podle toho mohl uzpůsobit svou životní cestu. „Kde je peklo - kde je ráj?“ zeptal se proroka, ale Eliáš neodpověděl. Vzal muže za ruku a vedl jej temnými uličkami do paláce. Železným portálem vstoupili do velkého sálu. Tisnilo se tam mnoho lidí, chudých i bohatých, zahalených do hadrů i ozdobených drahokamy. Na otevřeném ohni uprostřed sálu stál veliký hrnec plný vařící polévky, které se v Orientu říká aš. Příjemná vůně se linula po celém sále.*

*Okolo hrnce se tlačili lidé s vpadlými tvářemi a s hladovými očima a snažili se nabrat svůj díl polévky. Eliášův společník s úžasem pozoroval, že každý z nich si nese lžíci stejně velkou, jako je sám - objem jediné lžíce by stačil k nasycení člověka. Vzadu na rukojetích měly lžíce dřevěná držátka, jinak byly celé ze železa. Železo bylo do horka rozpálené vařící polévkou. Hladoví lidé dychtivě hrabali v hrnci. Každý chtěl svůj díl, avšak nikdo jej nedostal. S námahou vytahovali těžké lžíce z polévky. Protože ale byly příliš dlouhé, ani ten nejsilnější z nich nezdvihl lžíci až k ústům. Ti příliš nedočkaví si spálili ruce a obličej nebo ve své horlivosti vylili polévku sousedovi na ramena. S nadávkami se vrhali jeden na druhého a mlátili se lžicemi, pomocí kterých měli utišit hlad. Prorok Eliáš stiskl svému společníku paži a řekl: „To je peklo.“ Opustili sál a brzy byli z doslechu pekelného řevu. Po dlouhém putování temnými chodbami vstoupili do dalšího sálu. Také zde sedělo mnoho lidí. V hrnci uprostřed místnosti opět klokotala polévka. Každý z přítomných měl v ruce tutéž velkou lžíci, jaké Eliáš a jeho společník viděli už v pekle. Zde ale byli dobře živí lidé a v sále bylo slyšet jen tiché a spokojené hlasy a zvuk lžic nabírajících polévku. Vždy dva lidé pracovali společně. Jeden vytáhl lžíci a nakrmil druhého. Pokud byla lžíce příliš těžká, přispěchali na pomoc jiní dva, takže se každý mohl v klidu najíst. Když byl sytý jeden, přišel na řadu další. A prorok Eliáš řekl svému společníku: „To je ráj!“*

## Narativní instrumentář

Na příběhy, které pozitivní systémová psychoterapie zhusta používá, lze nahlížet ze dvou hledisek:

- příběhy, které stabilizují existující psychosociální normy (transkulturalismus),
- příběhy, které existující psychosociální normy relativizují (interkulturalismus).

Obě hlediska jsou nicméně propojena a vzájemně se nikterak nevyklučují. Pokud určité názory či postoje brání změnit perspektivu pohledu, která působí v životě jedince dysfunkčně, uplatní se relativizace norem (interkulturalismus). Jestliže naopak je třeba určité normy stabilizovat, třeba i napříč různými kulturami, vstoupí do hry první uvedené hledisko (transkulturalismus).

V rámci každé psychoterapie lze využít příběhy nejrůznější kulturní proveniencí. Obecně plní devět základních funkcí:

### 1. Funkce zrcadla

Názorná obraznost příběhů přibližuje klientovi jejich obsah a usnadňuje proces identifikace s tímto obsahem. Příběh vyvolává asociace a ulehčuje pak hovořit o vlastních problémech. Stává se zrcadlem vlastních potíží a jakousi projekční plochou, na níž lze promítnout vlastní potíže. Klient tak získává odstup od svých problémů a více zapojuje představivost i fantazii.

## 2. Funkce modelu

Jako modely ztvárňují příběhy konfliktní, frustrační a stresové situace. Poukazují na důsledky řešení jednotlivých problémů, čímž naznačují možná modelová řešení pro klienta, jenž se na modelu učí své problémy zvládat.

## 3. Mediační funkce

Klienti se těžko zbavují svých postojů, zvyků a způsobů chování, které jim přece jen jakž takž slouží při řešení vlastních problémů. Tak, jako má neplavec strach pustit se záchraného kruhu, má i klient strach zřít se svých dosud užívaných prostředků. Vzniká odpor vůči terapeutovi i psychoterapii (mlčení, pozdní příchody, vynechávání schůzek, zpochybňování použitých technik, vedení a rady terapeutovi, hodnocení terapie jako finančně či časově náročné atd.).

Konfrontační napětí mezi terapeutem a klientem lze zmírnit tím, že mezi ně vstoupí spojovací článek v podobě příběhu. Příběh sehrává roli filtru či nárazníkového systému a dovoluje klientovi oprostít se od jeho obranných mechanismů. Kromě toho může svým humorem a vtípem oživit a uvolnit atmosféru sezení.

## 4. Depotní funkce

Příběhy jsou nejen názorné, ale také snadno zapamatovatelné, takže klient je využívá ve svém dalším životě. Může je nově interpretovat, rozšiřuje původní porozumění a aktualizuje postoje, které pomáhají orientovat se v současných problémech. Depotní funkce tedy umožňuje využití příběhů v dalším životě a zbavení se závislosti na terapeutovi.

## 5. Funkce nositelů tradice

Příběhy zprostředkovávají kulturní, kolektivní i individuální tradice. Tím přesahují rámec současného individuálního života. Pokud věnujeme dostatek pozornosti obsahu příběhů, můžeme vysledovat schémata chování, názory, předpoklady a postoje, které odůvodňují klientovu vlastní tradici neurotického chování a vysvětlují náchylnost ke konfliktům.

## 6. Funkce transkulturního zprostředkování

Každý příběh reprezentuje kulturu svého prostředí, v němž vznikl. Příslušníkům dané kultury bývá duševní oporou, neboť naznačuje řešení vyvalených problémů. Pro jiné kultury však může být příběh ilustrací jiného řešení stejného problému, což umožňuje rozšířit si vlastní repertoár chování a řešení konfliktů (transkulturalismus). Dále jsou odbourávány emocionální zábrany a předsudky, které vznikají vůči cizím způsobům myšlení a cítění (interkulturalismus). Cizí bývá často vnímáno jako ohrožující. Nezřídka pak vyvolává obranu tam, kde by bylo na místě spíše porozumění. Příběhy jiných kultur proto usnadňují adaptaci a obohacují duševní život jedince.

## 7. Regresní funkce

Příběhy vytvářejí uvolněnou přátelskou atmosféru. Uvolňují intuici a fantazii, umožňují ponořit se do světa dětství, umění, hry. Zejména dospělí klienti mají možnost odložit svůj charakterový krunýř a přijmout výzvu k radosti a zábavě. Díky zapojení fantazie a tvořivosti se uvolňuje prostor pro vytváření alternativních skutečností, což je při terapii velmi žádoucí.

## 8. Funkce protipojmu

Příběhem terapeut nepředkládá žádnou danou teorii, ale nabízí protipojem, jinou představu, kterou klient může přijmout nebo odmítnout. Protipostoje jsou nabízeny jako recepty. Klient se má jimi zabývat, což může změnit jeho názory, postoje, zvyklosti.

## 9. Funkce změny nazírání

Příběhy obvykle přesahují rámec popisu a obsahují zážitek obratu. U většiny klientů pak probíhá změna v nazírání, kterou pocítují jako překvapení, Aha-zážitek. Důležité je, že i známé situace mohou být náhle viděny z jiného zorného úhlu. Často je tím usnadněno řešení problému.

Jak patrně, transkulturní momenty psychoterapie, které se promítají například ve vyprávění příběhů, mohou být velmi účinné, a proto jsou žádoucími instrumenty ve všech psychoterapeutických přístupech. Zcela jistě také přispívají ke zdokonalování tzv. **soft skills** („jemných dovedností“), jejichž význam permanentně ve světě vzrůstá.

## Literatura

**Calhoun, C., Light, D., Keller, S.:** Sociology. 6th edition, New York, McGraw-Hill, Inc., 1994.

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

**Peseschkian, N.:** Kupec a papoušek. Brno, Cesta 1996.

**Peseschkian, N.:** Příběhy jako klíč k dětské duši. Praha, Portál 1999.

**Průcha, J.:** Interkulturní psychologie. Praha, Portál 2004.

*Do redakcie došlo 20.12.2007.*