

ROZVÍJENÍ NEKONFLIKTNÍHO VĚDĚNÍ, ANEB POHLED NA KONFLIKT PERSPEKTIVOU NARATIVNÍCH A PŘÍBUZNÝCH SMĚRŮ V TERAPII

Řešení konfliktů a usmiřování, PST 411

Mgr. Jakub Černý
102961, PST studia

Vyučující: Mgr. Tomáš Řiháček, Ph.D.
24.5.2010

Datum odevzdání:

Fakulta sociálních studií MU

Úvod

Cílem této práce je přinést pohled na konflikty z perspektivy narativních a příbuzných směrů. Podívat se na problém mezilidských ale i tzv. vnitřních konfliktů očima narativních terapií se mi zdá zajímavé, protože oproti jiným terapeutickým směrům vychází z odlišných epistemologických základů, než dynamické, ale i systemické přístupy.

Pro uvedení do problematiky narativní terapie a oddělení od ostatních přístupů se tedy budu věnovat na začátku práce tomu, z jakých premis narativní terapie vychází a to pro terapeutickou práci znamená. Na základě definování základních premis se dále pokusím o vymezení pojetí konfliktu v narativních a jiných postmoderních terapeutických přístupech. V tomto ohledu je třeba říct, že oproti jiným školám je narativní terapie ateoretická. Ateoretická v tom smyslu, že nevytváří žádnou univerzální teorii o lidských trápeních, duševních pochodech, nebo poruchách. Stejně tak je tomu i u konfliktů a patří to k základním filozofickým postojům tohoto směru.

V druhé části práce pak popíšu, jak se s konfliktem v rámci narativní terapie (dále NT) a postmoderních přístupů může zacházet a detailněji rozpracuji použití narativních metod při interpersonálním konfliktu využívaných v mediaci. Závěr bude věnován krátké diskuzi a kritice.

Zakotvení narativní terapie

Narativní terapie je zakotvena v postmoderním světovém názoru, který je někdy v sociálních vědách synonymem k teorii sociálního konstrukcionismu. Základní premisy tohoto přístupu definoval např. Berger s Luckmannem (1968), kteří tvrdili, že realita je sociálně konstruována tím, že se lidé domlouvají na významech určitých věcí. Tyto významy jsou pak předávány dál generacemi v běžných konverzích a přijímány jako neměnné pravdy, nebo diskurzy, i když je jejich platnost vlastně pouze vyjednaná a napříč stoletími se mění.

Krom sociální konstrukce reality můžeme přičíst k premisám postmoderního přístupu dle Freedmanové a Combse (2009, str. 42) další postuláty jako úloha jazyka ve vytváření sociální reality, úloha vyprávění a příběhů v strukturaci a udržování reality a neexistence žádných obecných a neměnných pravd o člověku (Gergen, 1991).

Moc dominantních diskurzů

Tím, že narativní terapie přijímá teorii sociálního konstrukcionismu, staví se poměrně kriticky k diagnostickým škatulkám a vůbec k univerzálním teoriím o lidských problémech. Z jejího pohledu jsou to totiž konstrukce, na kterých se shodla určitá skupina lidí, jenž byli privilegovaní vytvářet ve společnosti určitý typ vědění a tím rozšiřovali jeho moc. Narativní terapie zde čerpá především z teorie M. Foucaulta, který analyzoval vývoj moderního vězení (1975), nebo psychiatrických ústavů (1961) a popsal, jak se určitý druh vědění legitimizuje skrze instituce a odborné kruhy v obecné společnosti. A to nikoliv skrze donucení, ale upřednostňováním určitých významů před jinými, prostřednictvím distribuce určitého typu jazyka. Systémy těchto významů nazval diskurzy, které svou moc uplatňují konstitutivně, nikoliv autoritativně.

Narativní terapie tím, že používá příběhovou metaforu, pak vlastně říká, že v rámci těchto diskurzů jsou upřednostňované určité příběhy před jinými (White, Epston, 1990). Tyto upřednostňované příběhy ale nemusí odpovídat životní zkušenosti lidí, co

víc, mohou utlačovat ty formy a obsahy příběhů, které otvírají možnosti pro změnu problematické situace.

Role jazyka v utváření reality

Tím, že uplatňujeme určité významy na naši žitou skutečnost, že se domlouváme na určitých významech, pak vlastně utváříme naši realitu. Oproti systemické perspektivě to například znamená, že neexistuje nějaká skrytá struktura, nebo dysfunkce v rodinném systému, která by determinovala chování jednotlivců a jejich (konfliktní) interakce v rodinném společenství, ale je to význam, který lidé ve vzájemných vztazích dali určitým zkušenostem, který determinuje chování jednotlivců (White, Epston, 1990). Jinými slovy je to jazyk, který je základním prvkem utváření reality. Gergen (1991) uvádí příklad dvou lidí, kteří k sobě cítí určitou náklonnost, ale až tím, že se dohodnou, co k sobě cítí, utváří realitu toho, jakou ta náklonnost bude mít podobu, co se v ní ve skutečnosti stane. Bude to láska, sexuální přitažlivost, nebo kamarádství? To záleží na tom, jak svůj pocit interpretují.

Neexistence univerzální pravdy o člověku

Jelikož je jazyk něčím, co nevládneme jako jednotlivci, ale je sdíleným nástrojem nás všech, neexistuje význam bez vztahu k něčemu nebo někomu. Gergen (1994) v této souvislosti mluví o vztahovém self (relational self). Toto pojetí je pak v kontrastu s modernistickou představou individuálního "já", které je nositelem určitých vlastností, nebo charakteristik, potřeb a cílů. Podle Gergena (1991, str.158) "...není žádné individuální 'já', které utváří vztah, ale vztah, který utváří 'já'." 'Já' tedy nemusí být zdrojem selhání nebo úspěchu, něco, co je vyhodnocováno dobře nebo špatně. 'Já' jsem já jen tím, že hraji určitou roli ve vztahu. Nelze tedy říct o člověku nic obecně platného, protože bude vždy záležet na perspektivě, ve které operujeme a ve vztahu k čemu bude jeho jednání interpretováno.

Příběh a životní zkušenost

Jeden pěkný citát od Edwarda Brunera (in White, Epston, 1990, str. 11) , který si často opakují říká, že "...životní zkušenost je bohatší než diskurz." To znamená, že naše životní skutečnost nejde nikdy bez zbytku popsat a předat. To, co předáváme z naší skutečnosti jsou příběhy (na základě pouze některých aspektů žité zkušenosti), jejichž forma a obsah jsou kulturně a sociálně utvářeny (Gergen, 1991). V narativní terapii se pak snažíme spolu s lidmi najít jinou perspektivu, jinou pravdu o člověku, na základě které je možné rekonstruovat alternativní příběh. Příběh, který bude životaschopný a konkurující dominantním obsahům a formám, které mohou některé lidi utlačovat.

Pojetí konfliktu v NT, aneb modernistické a postmoderní chápání konfliktu

S teorií konfliktu v narativním přístupu je to jednoduché - žádnou nemá. To ale neznamená, že by se konflikty nezabývala. Jak ale ze základních premis vyplývá, NT se nezabývá a nevytváří obecné vědění - nehledá skryté struktury nebo archetypy za sdělením klientů, ale naopak se zajímá o "lokální vědění". Uznává malé odlišnosti a zajímá ji, jaký měl dominantní kulturní příběh vliv na širokou životní zkušenost lidí v

terapii, v ní se snaží hledat zdroje.

Mezilidský konflikt

Jak se NT dívá na mezilidský konflikt (tedy konflikt mezi dvěma a více lidmi) lze nejlépe vymezit na rozdíl ve vnímání 'já' jako vztahové entity, oproti modernímu vnímání individuálního 'já'. Tradiční definice konfliktu např. v pojetí Wilmota a Hockera (2004, s.68) je založena na tom, že proti sobě stojí dvě závislé strany, které mají své cíle a záměry a cítí nedostatek zdrojů:

“Konflikt je vyjádření neshody mezi nejméně dvěma vzájemně závislými stranami, které vnímají nekompatibilní cíle, nedostatek zdrojů a zasahování (interferenci) druhých při dosahování svých cílů.”

Na jiném místě (2004, str.15) Wilmot a Hocker uvádí, že v současném světě vzniká hodně konfliktů také proto, že na stísněném prostoru dnešního zalidněného světa nemají lidé dostatek místa na uskutečňování svých cílů a trpí nedostatkem zdrojů pro uskutečňování takových cílů.

Tento přístup je založen na určitých pojetích, diskurzích o konfliktu. Například, že svět je utvářen jedinci, kteří se snaží o uspokojení svých potřeb a přání. Takové vnímání vychází z implicitního principu slasti, jako hnací síly lidské motivace a umísťuje individuální potřeby před kulturní, společenské a vztahové aspekty lidství. Konflikt se v takovém případě objevuje, protože se nenaplnují potřeby jednotlivce. (Winslade, Cotter, 1997) Takové chápání konfliktu se pak zaměřuje na určité technologie v jeho řešení, které jsou založené na rovnosti obou stran. Důležitý je tedy spíše proces řešení, než obsah konfliktu.

Winslade a Cotter (1997, str.254) oproti tomu vysvětlují, že narativní pojetí konfliktu se na místo výchozího předpokladu, že konflikt vychází z dysfunkční situace (jako nenaplněné potřeby), která může být napravena, snaží začínat u prostého rozpoznání existence rozdílů mezi lidmi. Lidé se neliší jen v reálných možnostech a podmínkách svých životů, ale také v tom, jaké příběhy upřednostňují, aby dodali těmto rozdílům smysl. Pak konfliktu můžeme rozumět jako nevyhnutelnému výsledku artikulace těchto rozdílů. Pokud tedy příběhy, které o sobě říkáme sobě i ostatním a příběhy v oběhu kolem nás, dávají smysl rozdílům, pak je role jazyka v konfliktu zásadní.

V narativním pojetí je konflikt vnímán spíše jako pružný, stále se vynořující a zanikající (s ohledem na perspektivu) než jako objektivní a fixní. Gergen (1991) vnímá konflikt s ohledem na roli, ve které se vyskytujeme, na povaze vztahu k různým lidem. Tím, jak o sobě mluvíme a jak o nás mluví jiní. Konflikt je tedy zakotven v této stále rekonstruované matici významů jako forma dodání smyslu tomu, kdo jsme. Je to ale jen jedna z konstrukcí naší identity. Konstrukce, která může vést k eskalaci problémových příběhů o sobě ve vztahu k ostatním.

Vnitřní konflikt

V teoriích, ze kterých NT čerpá, se pamatuje i na to, co je běžně vykládáno jako vnitřní konflikt. V dynamickém pojetí může jít například o souboj ega s id, v kognitivním pojetí o kognitivní disonanci pod tíhou nových informací. V postmoderním pojetí je vnitřní konflikt popisován jako stav „multifrenie“ (Gergen, 1991).

Multifrenie je stav, kdy si v sobě neseme stále více perspektiv, výkladů reality, které jsou vždy v konfliktu s těmi ostatními. Gergen (tamtéž) přitom popisuje tento stav jako přirozený pro člověka postmoderního věku a jako výsledek masivní sociální saturace probíhající ve 20. století. Prostřednictvím nových technologií, zrychlení dopravy a přenosu informací jsme stále více konfrontováni s novými perspektivami z nejrůznějších koutů světa. Tyto „sociální duchové“ (nemusí jít přitom o reálné setkání nebo bytosti, ale pouze o postavy z televize, nebo knížky) jiných obydlují náš vnitřní prostor a vedou spolu neustálé diskuze. Kritizují znova a znova právě upřednostňované formy identity a vztahů a vedou člověka do stále krize identity. Na druhou stranu poskytují svobodu kritizovat utlačující a dominantní formy příběhů, které určité lidi znevýhodňují.

Jak se s konfliktem zachází v narativní terapii?

Gergen (1994) v souvislosti s uvedeným rozdělením na individuální a vztahové self mluví o prvním a druhém řádu morality. Vychází z toho, že různé skupiny a lidé vnímají nějakou definici toho, co je dobré. V prvním případě, kdy různé skupiny nebo jednotlivci proklamují svoje vlastní dobro (individuální chápání lidských potřeb) je „scéna“ nastavena pro nekončící konflikt. Jedná se o svět soutěžících perspektiv o to, co je objektivní a pravdivější (viz. náboženské konflikty). Moralita druhého řádu je pak založena na perspektivě rozkmitřených skupin, které ale spolupracující na společném dobru (vztahové bytí) za uznání svých odlišnosti. To jak terapeutické metody a teorie vnímají konflikt (vztahové vs. individuální) pak legitimizuje jedno nebo druhé pojetí.

Porozumění a obsah, pak až proces

Narativní terapie tím, že vnímá osoby jako definované v síti vztahů, zastává druhé pojetí morality. Terapie v takovém pojetí se nesnaží ani tolik v první řadě o řešení konfliktu (zaměření na proces) jako spíše o porozumění tomu, jak jazyk a rozdílné příběhy definují to, kdo jsme, jaké máme potřeby (zaměření na obsah). Konflikty podle NT nemusí být až tolik „vyřešeny“ jako spíše „porozuměny“. (Winslade, Cotter, 1997). Harlene Anderson (in Nepustil, 2009) k tomu dodává, že vzájemné vyjasňování a porozumění je někdy to jediné, o co v terapii jde.

Podle Winslade a Cottera (1997) to brání tomu, aby došlo k tomu, že by řešení konfliktu zrcadlilo mocenský vztah, který je mezi účastníky terapie na základě jejich pohlaví, příslušnosti k určité etnické skupině nebo kulturnímu zázemí.

„Lidé nejsou problém, ale problém je problém“

Tato známá věta, kterou razili zakladatelé narativní terapie White a Epston (1991) jednoduše vyjadřuje to, jak se s konfliktní situací v rámci terapie pracuje. Konfliktnost není vnímána jako inherentní lidem, ale jako problém zakotvený v jazyku, problém sytícím příběhu. V rámci terapie se pak snažíme podle Wittyho (2002) o transformativní změnu pomocí 1) dokonstruktivního naslouchání a dotazování a 2) externalizační konverzace.

Snaha o transformativní změnu v terapii v podstatě znamená to, že se dotazujeme tak, abychom vytvořili prostor pro zaznění ostatních perspektiv, které tolik nesytí konfliktní příběh. S konflikty se nepracuje jako s překážkami pro překlenutí, ale jako s významy, které mají být objeveny a následně dekonstruovány. Změna musí

proběhnout nejdříve v jazyku, až pak dojde na jednání.

Dekonstrukce (radši každý zvlášť)

Na začátku terapie vycházíme z pozice „nevědění“. V praxi to znamená, že se snažíme u dvou zneprátených stran porozumět co nejvíce, o co v konfliktu jde. Začínáme s dekonstruktivním nasloucháním, kterým se podle Freedmanové a Combse (2009) snažíme otevřít prostor pro ty stránky životních příběhů, které nebyly dosud zaznamenány. Ve chvíli, kdy dojde k určité rovině porozumění a důvěry je čas zaujmout podle Freedmanové a Combse (2000) více intervenční úlohu dekonstruktivního dotazování, kdy lidi vybízíme k tomu, aby své příběhy viděli z jiných úhlů pohledu, aby si všimli, jak jsou vytvářeny a nahlédli jejich konstruovanou podstatu.

Praktici NT v oblasti mezilidských konfliktů a mediace (Winslade, Cotter, 1997; Hansen, 2003 ad.) doporučují, že by tyto dekonstruktivní setkání měly probíhat odděleně, aby byl dostatečný prostor pro rozvinutí perspektiv, které pak otevřou cestu při společném setkání. Cobb (in Winslade, Cotter, 1997) k tomu uvádí, že tak můžeme poskytnout i dostatečný prostor pro artikulaci konfliktu těm stranám konfliktu, které jsou jinak v nevýhodné pozici, nebo naopak můžeme lépe otevřít prostor pro alternativní vnímání konfliktu u těch stran, které mají v příběhu větší moc.

Příklady dekonstruktivních otázek:

Jaká je historie vašeho sporu?

Kdy začal ovlivňovat váš život nejvíce?

Kdy jeho vliv nebyl takový?

Kdy jste pojal podezření, že ten druhý vás chce vytočit?

Rozvíjení perspektiv:

V jakém čase se zdálo, že vztah jako sousedů byl silnější, nebo více pozitivní? Co se dělo? Kdo si toho všiml?

Externalizační dotazování a rozvíjení alternativního příběhu

Po oddělených sezeních je více prostoru ke společnému setkání. Obě strany, které prošly dekonstruktivní částí terapie mohou lépe porozumět rozdílům v odlišné realitě obou a všimnout si jejich konstruovaných podstat i možností k jiným příběhům. Úkolem společných setkání je pak definovat problém, na kterém se obě strany shodnou. To může být např. „pracovní stres“ (který vedl k hádkám) apod. Na této nejzákladnější rovině vzájemného porozumění lze pak budovat externalizační proces (Winslade, Cotter, 1997). Jedná se o společné mapování toho, jak problém (externalizovaný mimo konkrétní osoby) ovlivňuje společné soužití, komunikaci apod. dvou nebo více osob. Závěrem by mělo být hledání „jedinečných výstupů“ (White, Epston, 1990), na kterých se dá budovat nová verze společného příběhu. Tyto jedinečné výstupy by měly vzejít ze spolunalezení takových momentů v příběhu, které tolik nesaturovaly konflikt.

Příklady otázek:

Jaké to pro vás oba je, když teď mluvíte o vzájemné spolupráci?
Co ta diskuze, kterou teď vedete znamená pro váš manželský vztah?

...

Role terapeuta

Krom určitého postupu v terapii se NT vyjadřuje také k tomu, jaká je role terapeuta, případně mediátora v práci s konfliktem. Podle klasického pojetí by měl být terapeut nestranný a zdůrazňovat roli dohody, bez ohledu na obsah konfliktu. Harlene Anderson (2004) v tomto ohledu říká, že nelze být nestranný a že ani není prospěšné se o to snažit. To proto, že by nás pak každá ze stran mohla podezřívat, že jsme na straně těch druhých. Podle Anderson (tamtéž) je úkolem terapeuta stát na obou stranách zároveň. To v praxi znamená snažit se o přístup založený na velkém respektu a snaze porozumět i té straně, která je označována za fanatickou nebo opresivní (např. v případě ozbrojených konfliktů).

Závěr a diskuze

Narativní přístup ke konfliktu není spásný, ani jediný možný. Poskytuje jen trochu odlišný pohled na konfliktní situaci a může se stát alternativou k metodám zaměřeným na řešení, neboli na proces konfliktu. Svým důrazem na vymanění se z oprese, z kolonizace dominantními formami vědění byl úspěšně uplatňován v marginalizovaných skupinách původních obyvatel v Austrálii, Novém Zélandu nebo Mexiku.

Co mu někteří kritici vytýkají je mravní relativismus - vytváření světa, kde všechno je možné. Freedmanová s Combem (2009, s.56) k tomu ale píše:

“I kdybychom chtěli šířit hodnotově neutrální realitu ve stylu ‚všechno je možné‘, nemohli bychom to udělat. Člověk si nemůže zabydlet novou sociální realitu přes noc. Dřív to trvalo několik generací, než některé instituce, postupy a názory získaly váhu reality.“

Jinými slovy, než se něco i jenom v lokální rovině rozvine do opravdu silného příběhu, může to trvat nějaký čas a mezitím se ověří zda to prospívá i v rámci širší komunity, bez níž se žádná osobní realita neobejde.

Literatura

1. Anderson, H. (2004). The wisdom of not-knowing. *Journal of Systemic Therapies*. Vol 23, no. 2
2. Berger, P. & Luckmann, T. (1999). *Sociální konstrukce reality*. Brno: CDK.
3. Freedman, J., Combs, G. (2009). *Narativní psychoterapie*. Portál: Praha
4. Gergen, K.J. (1994). *Realities and relationships, Soundings in social construction*. Cambridge, Harvard University Press.
5. Gergen, K. J. (1991). *The saturated self : dilemmas of identity in contemporary*

life. New York: Basic books.

6. Hansen, T. (2004). *The narrative approach to mediation*. On-line text na www.mediate.com
7. Nepustil, P. (2009). Společná práce - rozhovor s Harlene Andersonovou. *Psychoterapie*, 1/2009.
8. White, M., Epston, D. (1990) *Narrative means to therapeutic ends*. New York : W.W. Norton
9. Wilmot, W.W., Hocker, J.L. (2004). *Interpersonálny konflikt*. Bratislava: Ikar
10. Witty, C. J. (2002). The therapeutic potential of narrative therapy in conflict transformation. *Journal of systemic therapies*. 21 (3). p. 48 - 59
11. Winslade, J., Cotter, A. (1997). Moving from problem solving to narrative approaches in mediation. In: Monk, G. et al., *Narrative Therapy in Practice*. p. 252 - 274. San Francisco: Jossey-Bass Publisher