

## Cestou příběhu

### O životě a terapii, která se nazývá “narrativní”...

( PSYCHOLOGIE DNES, červenec-srpen 2002)

Vratislav Strnad

#### Úvod lehce oděný

Civilizovaný člověk je obklopen starostmi, ovšemže civilizovanými. Civilizovaná starost začíná u takových věcí, jako řádně se vykakat, dojít včas do školky, nezklamat maminku (nebo tatínka, nebo psa Homéra zvaného Homík), a pokračuje dále: zvolit si správný směr své budoucí profese, vyučit se nebo dostudovat školu, řádně dozrát, to znamená mít “uspokojení z lásky (po novu: ze sexu), práce i ze hry”, anebo cokoli jiného, co je pak ovšem stejně závazné. Posléze se zmíněná starost přetaví v boj o udržení samotných dosavadních starostí, až po starost o “dobrou smrt” (“něco po sobě zanechat”). V dnešní postmoderní době to navíc nově znamená – mít ty správné prožitky a být “správně” šťastný, podle všech sofistických anebo i obyčejnějších kritérií, která jsou po ruce a především – ve své podstatě už jsou hotová . Svět je ve svém řádu završen, kráčí od minula přes překážkovou dráhu přítomnosti (“ach, zase přijdu pozdě”; “tohle jsem zvorál!”, atd.) do budoucnosti, která je již ale v tajemném plánu věčného stvořitelského aktu Boha nebo “objektivních” přírodních sil obsažena. Nejde primárně o starost týkající se *něčeho*. Jde o život jako starost, což je o nekonečno víc. Ovšem, žádný z nás nežije jen takovýto život, ani ten nejperfekcionistačtější mamut či mamutka. Je v tom průvan...uvozuje základní, nevýslovně nejapnou, dokonale dětskou otázku: “A proč bych měl, když n-e-m-u-s-í-m?” Nakonec vždycky mohou vystoupit. Je v tom krátké spojení myšlenky na smrt, někdy dokonané, jak vidíme v příkladu i některých slavných českých spisovatelů a herců z poslední doby. Ale pojďme se podívat na druhou možnost – na krátké spojení myšlenky na život, na *jiný* život, život psaný jinak, a to prosím od začátku.

‘V mýtech o božské hře všude dýchá dojem, že svět nepovstal z nutnosti či nátlaku, ale z moudré svobody.

Nezřídka se ve starých podáních nebo uměleckých vyobrazeních zjevuje dětský Bůh stvořitel, jehož hračkou je (s)tvoření. V jeskyni na Idě zhotovil Amme Adrastea věc zvanou “sfaira”, světový míč, aby ho předal Diovi, když dospěl, jako symbol jeho budoucí moci. Dionysos coby dítě se obveseloval zlatými jablky Hesperid jakožto pestrými symboly světa. Ježíš ve věku dítěte si ve středověkém vyobrazení nese zlatou kouli světa a pohrává si s ní v ruce.

Biblická kniha Genesis na začátku mluví o “Tohu-wa-bohu”, o “pustině a prázdnotě”. Stvořitelská božstva mnoha náboženství nechávají vzniknout světu z bezedně temné, vlhké propasti: židovský “Elohim”, stejně jako bůh “Alatangana” guinejského kmene Kono, rusko-altajský “Ulgen”, jako “Phan Ku” ve staré Číně, který – tak postupuje Genesis Dálného Východu – povstává z beztvare masy.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Podle V. Sommer, Hra stvoření, in: Geo-Wissen, 2/1990, s. 64-70; překlad z němčiny.

Starý Zákon zná dokonce vlastní hebrejské slovo, které naznačuje, že si Bůh stvořitel **hraje se svými možnostmi**. A už jsme jen krůček k tomu, co to znamená, *jít cestou příběhu*, anebo profesionálně pomáhat druhým lidem, využívajícíe působivé moci, která pomocí jazyka a naší představivosti tvoří – příběh.

## Narativní svět příběhu a vyprávění

Především musím se vši rozhodností a zároveň s trpkostí nad vlastní opovážlivostí říci, že *příběh* není “něco, co se říká” (anebo co je napsáno či vizuálně předáváno), něco, co se mými smysly dostává do mé hlavy, plné výše popsanych starostí. Příběh je něco, co bylo *zapomenuto*, byť se to stalo včera. Příběh je něco, co nelze dosáhnout ani pamětí, ani logickým myšlením, vytrénovaným ve světě starostí. *Příběh je něco, co není jednoduše k dispozici pomocí nějaké re-konstrukce*. Řekl jsem, že příběh využívá působivé moci jazyka a lidské představivosti. *Příběh není, příběh se děje*, vyvstává v našem prožívání tehdy, jsme-li otřeseni, vytrženi, dojeti, zaskočeni, vyděšeni, obdarováni mocí šťastné chvíle, drceni zoufalstvím, bolestí, zkrátka – opakuji, *jsme-li otřeseni*. (Navenek se nemusí dít nic zvláštního!) Tato schopnost člověka být přemožen mocí své prožívané zkušenosti otevírá náš život cestě příběhu. *Zkušenost příběhu je zkušenost dramatická*. Ovšem ne v tom smyslu, že si sedneme do pomyslného hledíště a pomyslní herci na pomyslném jevišti *prehrají své role*. Drama začíná nechtěnou zápletkou, šťastnou či méně šťastnou improvizací, začíná v tom okamžiku, když jsou herci i diváci *zajati něčím*, co jako nezvaný host vstoupilo do předem naplánovaného rozvrhu jako závan z jiného světa, který nás zaskočil, usvědčil a vyplenil. Potom v nás zůstává věčně živá vzpomínka, stopa, drahokam ... Příběh je proto nekonečně víc než to, co se vypráví, traduje, učí, co je spojeno se starostmi a odpovědností (věcmi jistě vzácnými, nicméně jinými, nepatřícími do světa příběhu).

*Příběh tu není* (jako je tu kniha, kde jsou napsána slova, jako jsou tu ústa, která se chystají cosi vyprávět, jako je tu židle, na které sedíme a nasloucháme) – *příběh vstupuje na scénu náhle*. Teprve v momentu, kdy jsme zaujati. Tehdy zapomínáme, kdo nám příběh vypráví. Příběh zamlčuje svého autora, který by svou statickou existencí jen rušil odvíjející se děj.

*Příběh otevírá možnosti*, hraje si s nimi tak jako na počátku stvoření světa. Žádná možnost není nijak zajištěna osnovou “již stvořeného světa”. *Příběh není zprávou* (in-formací), jak to doopravdy bylo (nebo jak to je). Příběh “žije” tam a tehdy, *kde a když není rozhodnuto...*

*Zvykli jsme si vnímat svou svobodu v řádu původnějších povinností (včetně výkonu psychoterapie!). Narativní pohled nám alespoň letmo připomíná jiný rozměr svobody – z níž se rodí všechno, anebo nic. Včetně povinností, dávajících radost a novou svobodu volby.*

## Narativní terapie

Když jsem jako lektor psychoterapeutických výcviků začal před třemi lety vážněji přemýšlet o narativní terapii, v naší zemi beztak exotickém terapeutickém směru, byl jsem spíše zaujat *vnější formou* příběhovosti než věcmi tajemnými, dramatickými a daleko závažnějšími, které se začaly vynořovat teprve později. Vábilo mě podívat se na možnosti terapie z toho zorného úhlu, který celý proces osvobozuje od *starosti být advokátem žádoucích změn (rozumí se, jejichž smysl by měl být odborníkovi jasný již dopředu!)*. Už od adolescence mě vábila psychoterapie a současně jsem už tehdy cítil odpor k převládající tendenci převést terapii na technologii, mechanický proces směřující od problému k řešení. Tušil jsem, že terapie přece nemůže být jen *strojovnou změň, byť zabalenou do sebezajímavějších, sebelaskavějších a sebesofistikovanějších předpokladů a vizí vztahených k povaze člověka*. Dokonce i ty terapeutické směry, které si zakládají na hermeneutice<sup>2</sup> a empatii, se neubrání tomu, sledovat lineární rozvrh terapeutického procesu, nutně směřujícího “odněkud někam”. Samotné narativní terapie, jak se dosud historicky vyvinuly, mě ovšem v mém hledání zklamaly ze stejných důvodů – v předpokladu lineárního rozvrhu cesty, směřující od utrpení k relativně svobodnému naplňování potřeb v rámci *nového životního příběhu s více možnostmi a méně trápením*. Byl jsem zklamán a byl jsem nadšen, protože jsem byl na stopě něčeho nového. Spolu s mladým, nadaným kolegou Janem Hesounem jsem začal v rámci příprav nového typu výcviku kolegů studovat *jazyk (látku i formu příběhu) takříkajíc od začátku*. Velmi nás inspirovaly práce Johna Mc Leoda a Jill Freedmanové, pomohly nám dále vymezit naše postoje.<sup>3</sup> Další studium jazyka jako *fenoménu zkušenosti* nás tak bezpečně ochránilo před hledáním cest ke konstruování “dobrých či lepších příběhů” (jevících se pak, s prominutím, jako protáhlí, sladce chutnající hadi černé barvy, které až ve světle lidských dramát připomínají pouťové atrakce) a přivedlo nás k podivuhodnému objevu<sup>4</sup>: *příběh je formou zjevování jazyka – jeho působivé moci, jeho stvořitelské síly ve vztahu k prožívané realitě, a nikoli naopak!*

## Co dělá jazyk?

Jazyk vrtoší a kličkuje. Dělá to rafinovaně. Zdálo by se, že poslušně sleduje linii vyprávění, kvůli níž by tu přece měl být jako její pouhý nástroj. Ale nejde přímo k věci, což jej mimochodem usvědčuje z věrolomnosti, anebo z jakéhosi jiného, důležitějšího poslání, které přesahuje jeho služebné postavení vůči sdělovanému ději. Ve vztahu k terapii to znamená: můžeme odhalit příběh, ale nemůžeme odhalit jazyk, jakým je děj nesen, vyprávěn. Odhalený a dopadený Jazyk by hned převlékl děj do

---

<sup>2</sup> Pomíjím směry esoterické a transpersonální, využívající magie. Chci se pohybovat v rámci myšlení, přímo přístupného z naší zkušenosti. Myslím tím vlastně racionální terapie v širokém slova smyslu (odvozené podle metody, přístupné zkušenosti a svobodnému učení), kam počítám vedle behaviorismu, kognitivní a systemické psychoterapie i psychoanalýzu.

<sup>3</sup> John Mc. Leod, *Narrative and Psychotherapy*, Sage Publ., London 1997  
J. Freedman, G. Combs, *Narrative Therapy*, Norton N.Y. 1996

<sup>4</sup> “Další mocnou inspirací v tomto ohledu pro nás byla práce Hanse Georga Gadamera, *Člověk a řeč*, (1966), Oikoymenh, Praha 1999

jiného šatu. Vymkl by se nám z rukou. Jazyk prostě nelze mít - vlastnit. Nelze dojít k bodu: “hle, uchopil jsem to, co jazyk dělá!”, aniž by to znamenalo tragický a směšný omyl, vypadnutí ze hry jazyka, roztačené v děj příběhu.

Což si však neklade psychoterapie (posledních dvaceti let) za svůj hlavní cíl, uchopit jazyk utrpení (a s ním vědomí svého nositele), ovládnout jej a naučit poslušnosti? Říká se tomu obyčejně práce s významy (kognitivní psychoterapie; systemická terapie), se zvnitřněnými vzorci chování a učení (behaviorální terapie), anebo – umění interpretace (psychoanalýza)...

## Hledá se autor!

Můžeme-li shrnout, příběh se před námi náhle zjevuje mocí své působnosti, která nás vytrhává ze světa starostí. Řekli jsme, že jazyk před nás staví určitý děj a současně nám tají, co má za lubem. Ptáme-li se dále, odkud jazyk pochází a kde se bere, nutně musíme dospět k instanci stvořitele či autora. On je tou osobou dostatečně svébytnou, nezávislou na “tlaku reality a okolností”, aby mohl něco tvořit. (Jinak by nešlo o produkci, ale o výrobu – reprodukci. Příběhy vytvářené na strojovém pásu nemají autora, mají zaměstnance, který slouží zadavateli – televizi, filmovému producentovi, masovému čtenáři, zisku, slávě. Není autorem, kdo je “pod tlakem něčeho jiného, než je příběh sám”. Netvoří příběhy, ale výrobky.)

*Hledání autora je tedy hledáním “místa” svobody, které s sebou nese možnost volby daleko přesahující volbu dějové linie příběhu - tvoří rámec příběhu, který pak beze zbytku vyplňuje celý svět – jeho smysl. Je to akt s-tvoření. Tento moment je klíčový v procesu, který my nazýváme narativní terapií. Metaforicky řečeno, vše před tímto autorským aktem je vyplněno (z hlediska příběhu) “tvořivým tichem”. Narativní terapie podle nás není tvorbou šťastnějších příběhů (jak vyjadřují klasické práce Whitea a Epstona a do značné míry též John Mc. Leod). Radikálněji řečeno, **není (primárně) tvorbou příběhů, ale hledáním autorství ve vyprávění našich klientů.** Abychom mohli najít něco tak vzácného a živého, potřebujeme být takovému úkolu zcela oddáni. Současná praxe narativní terapie však klade rovnítko mezi narativní prací a technikou tvorby šťastnějšího příběhu. Tvrdíme, že taková terapie je zatížena nevhodnou starostí, o níž již byla řeč. Není to špatné a také to má svoji cenu, jen je to příliš málo ve srovnání s možnostmi, které nám a našim klientům otevírá systematické hledání *křížovatek vyprávění*, nesoucích stopy svébytných rozhodnutí klientů zaklesnutých do svých problémových vyprávění – rozhodnutí vzdávat se zas a znovu svého autorství, vzdávat se svého světa.<sup>5</sup>*

Svým příspěvkem jsem nechtěl vyvolat dojem, že narativní terapie je čirou magií práce s jazykem. Jakožto směr psychoterapie má narativní terapie svůj *racionální rozvrh, svébytné technické prostředky*, na něž vzhledem k omezenému rozsahu textu nezbylo místa. Jako takové se jí lze učit tak jako každému jinému terapeutickému přístupu. Bylo pro mě otázkou volby, čemu dát ve svém výkladu přednost, a mohu jen doufat, že jsem se rozhodl správně. Můj příběh narativní terapie - zůstává otevřený...

---

<sup>5</sup> Srovnej např. Michel Foucault, Myšlení vnějšku, Herrmann a synové, Praha 1996

### **Literatura** (podle pořadí citace)

1. V. Sommer, Hra stvoření, in: Geo-Wissen, 2/1990, s. 64-70
2. John Mc. Leod, Narrative and Psychotherapy, Sage Publ., London 1997
3. J. Freedman, G. Combs, Narrative Therapy, Norton N.Y. 1996
4. H.G. Gadamer, Člověk a řeč, (1966), Oikoymenh, Praha 1999
5. M. White, D. Epston, Narrative means to therapeutic ends, Norton N.Y., 1990
6. M. Foucault, Myšlení vnějšku, Herrmann a synové, Praha 1996

### **Vratislav Strnad (1955)**

Psycholog; psychoterapeut (analytický, systemický, narativní); lektor a supervizor ISZ-MC, externí lektor ŐAS a IAM Vídeň, ISZ Košice; prezident České systemické společnosti; věnuje se rozvoji mezinárodní odborné spolupráce.