

Systemická terapie

Systemická terapie je psychoterapeutický směr, který vstoupil na pole psychoterapie v 80. letech minulého století a byl nejprve uplatňován především v práci s rodinami. Bere klienta jako plně autonomní osobu a tím umožňuje v terapii dosáhnout klientem požadované změny za minimálního vměšování. Terapeut respektuje klientovo „vidění“ skutečnosti a svými dovednostmi v rozhovoru umožňuje nalézt klientovi změnu.

Systemický přístup se řídí základními tezemi: respekt, krása, užitek. Tedy respektuje v plném rozsahu klienta, ztotožňuje se s takovými postupy v terapii, aby terapie nebolela, byla příjemná a užitečná. Terapie končí tehdy, kdy klient překonává své trápení, problém je rozpuštěn a klient již nemá potřebu do terapie nadále docházet.

Jak terapie probíhá?

Psychoterapie se odehrává jako rozhovor. Psychoterapeut je jakýmsi Vaším společníkem při hledání řešení. Je připravený Vám naslouchat. Je odborníkem na vedení rozhovoru takovým způsobem, který Vám bude užitečný. Četnost setkávání, délku, průběh a vzájemná očekávání si na počátku i v průběhu terapie společně dojednáváme a vyjasňujeme.

Pojem „systemická psychoterapie“ označuje samostatnou psychoterapeutickou školu, která je součástí koncepce systemického přístupu ke klientům a vlastní profesionální roli pracovníka v široké oblasti sociální pomoci. Na obecné úrovni vychází systemický přístup z filosofie radikálního konstruktivismu, z moderní biologické teorie poznání a z postmoderního obratu k jazyku. Z těchto východisek odvozuje ucelenou *teorii systemické psychoterapie*, jejíž součástí je jak nové vymezení základních pojmů jako např. „problém, klient, terapie, pomoc, řešení“, tak komplexní teoretické modely – např. „model pomoci a kontroly, teorie jazyka, teorie strukturního determinismu, klinická teorie, koncept sebedefinice terapeuta“. Z obecné teorie vycházejí *modely systemické praxe*, představující metodickou výbavu terapeuta a konkrétní technické nástroje (konstruktivní otázky, externalizace, zplnomocnění klienta, ocenění).

Systemický přístup vstoupil na psychoterapeutickou scénu na počátku 80. let. Zpočátku našel uplatnění především v oblasti práce s rodinami, ovšem od zdánlivě příbuzné rodinné a systémové terapie se přijetím radikálně odlišných teoretických východisek záhy výrazně oddělil. Od počátku 90. let se – ve světě i u nás – rozvíjejí systemická sociální práce a na systemických principech založené poradenství organizacím, též v oblasti průmyslu, obchodu a bankovníctví. Již samo neobvyklé označení „systemický“ odkazuje na změnu pojetí sociální reality, která již není chápána jako objektivní entita, ale jako konstrukt pozorovatele, který sociální svět sám spoluvytváří svou účastí v něm.