

Cvičení „as if“ - jakoby

V případě Harlene Anderson a „as if“ týmů jde o rozšíření spolupracujícího rozhovoru. To, co se zde oproti běžné konverzaci dvou lidí amplifikuje, je pak především zkušenost s odlišnými konverzacemi, vztahujícími se k problematické situaci. Účastníci a především klient tak mohou zažívat rozdíly ve významech té stejné situace z pohledu jejích aktérů.

Jde v podstatě o jednoduché cvičení, použitelné jak při supervizi, pracovní poradě, workshopu, tak při terapeutickém rozhovoru. Oproti týmu Toma Andersena se ho může účastnit podstatně více lidí. Facilitátor nejdříve s prezentujícím/klientem odhalují scénu problematické situace. Důležité je předestřít, kteří aktéři jsou v ní důležití a proč si klient vybral zrovna tuhle situaci. Úkolem je zjistit, co by chtěl klient prezentováním situace získat a jaké informace by měli ostatní vědět. Spíše než o terapeutizování nebo poradenství jde o to, rozvinout scénu pro všechny zúčastněné.

„As if“ znamená v překladu „jakoby“. Úkolem členů každého týmu je tedy přemýšlet, jakoby byli jedním z aktérů předestřené situace. Každý tým tedy zastupuje jednu osobu nebo subjekt. Po rozvinutí situace pak klient obchází týmy a poslouchá jejich konverzace, vnitřní myšlenky a úvahy. Závěrem se provádí něco jako konference zúčastněných stran a klientova reflexe.

Tým Toma Andersena vychází ze stejných konstrukcionistických východisek jako tým Harlene Anderson. Oproti klasickým reflektujícím týmům není tým vnímán jako nadřazený, doporučující instance, ale spoluúčastník konstruované reality poradenského rozhovoru. Komentáře zveřejňované týmem jsou osobní reflexí jeho členů, nikoli diagnostickým nebo návodným komentářem. Stejně jako u „as if“ týmů všichni připouštějí současné bytí mnohočetných perspektiv. Logika „bud“ a „nebo“ se i zde mění na „to i ono a ještě něco“. I proto je hlavním jmenovatelem tohoto přístupu respekt a vstřícnost ke klientovi ale i k různým významům a perspektivám.

Oproti „as if“ týmům mohou členové Andersenova týmu hovořit ke všemu, co proběhlo v rámci předchozího rozhovoru. Nezastupují tedy dopředu definované perspektivy, ale zveřejňují další úhly pohledu, které mohou vzít ostatní v potaz.

Překlad učebního textu „As if exercise“ ze stránek Harlene Anderson
(www.harleneanderson.org)

„As if“ v bodech

Cíl cvičení:

As if cvičení poskytuje účastníkům příležitost:

- účastnit se plodných(generative) konverzací
- být u vytváření prostoru pro všechny zúčastněné a mít možnost poslouchat, co ostatní chtějí říct
- přistupovat k vnitřním, tichým myšlenkám a jejich utváření v mluvené řeči
- vnímat bohatost perspektiv, ze kterých může být každá informace, událost, nebo osoba zažívána, popsána nebo vysvětlena

- zakusit bohatost různých hlasů, a to, že nositelem této bohatosti, a mnohdy zároveň protichůdných myšlenek (o osobách a situacích), může být jediný člověk
- mluvit o někom v jeho přítomnosti
- zažívat konverzace, které pozývají ostatní osoby k účasti
- zažívat, že není nutné usilovat o výsledek
- sledovat posuny, transformace a možnosti (např. významů, perspektiv nebo konkrétních jednání), které vyvstávají z procesu a jsou spontánní a nekonečné

Formát

Formát je kombinací několika fází, které postupně utváří proces, ve kterém je možné dosáhnout uvedených cílů. Formát tedy zahrnuje: prezentaci, „jakoby“ poslouchání, reflexi, a diskuzi. Celý „jakoby“ proces může být individuálně přizpůsoben jakékoliv skupině účastníků: její velikosti, agendě nebo agendě např. lektora. „As if“ cvičení se dá použít i ve velké skupině lidí, klidně od 3 studentů, po pracovní týmy o 6-10 lidech, po konferenční skupiny. Následující postup je příklad jednoho takového formátu:

Otázky pro účastníka/klienta

- 1) Řekni nám, jaké osoby se vyskytují v tvém příběhu/problému/dramatu. Například, kdo jsou lidé kteří jsou zahrnuti do mluvení o tomto tématu? Ti kteří o tom mluví s tebou, nebo i mezi sebou. (facilitátor se snaží zaznamenávat slova mluvčího).
- 2) Můžeš se s námi podělit o své očekávání, plán nebo cíl? Například, co si slibuješ, že se stane během toho, jak budeš mluvit o své situaci? Máš nějakou konkrétní otázku, kterou bychom se měli zabývat? Hledáš nějaké nové nápady? Jinými slovy, jaké jsou tvé očekávání od nás? - Cíl není mít nějakou obsahovou agendu, ale jakési obecné povědomí o úvodních očekáváních účastníka/klienta (Facilitátor se opět snaží zaznamenat klientova slova)
- 3) Můžeš nám taky říct, co bychom měli vědět, abychom ti s tím pomohli? Například, co si myslíš, že je důležité, abychom ještě věděli?

Postup pro „jakoby“ posluchače

- 1) Vyberte si jednu osobu/hlas z příběhu; poslouvejte prezentujícího/klienta z perspektivy „jakoby“ byste byli tou osobou z příběhu
- 2) Poslouvejte tiše; snažte se podržet si otázky, komentáře, a doporučení. Nechte klienta/prezentujícího říct, co považuje za nutné, abychom věděli
- 3) Nabídněte své reflexe (může to zahrnovat otázky, komentáře, doporučení) z vaší „jakoby“ pozice potom, co klient domluví
- 4) Své reflexe můžete sdílet v týmech (kde mají účastníci stejnou reflektující pozici) a klient obchází jednotlivé týmy a poslouchá, o čem mluví

Zpět k reflexi prezentujícího/klienta

- 1) Klient reflektuje svou zkušenost s probíhajícím procesem
- 2) Facilitátor může s klientem vést další rozhovor o jeho zkušenosti s procesem

Obecná diskuze

- 1) „Jakoby“ posluchači reflektují svůj zážitek z procesu
- 2) Facilitátor reflektuje svůj zážitek z procesu

Variace

- 1) Pokud mají facilitátor a účastníci hlavní cíl cvičení na mysli (vytvořit plodný proces), pak mohou improvizovat tak ,aby nejlépe dostáli svým specifickým potřebám. „As if“ cvičení tak může žít samo o sobě a stát se tak unikátní pro každou skupinu a jejich specifickou situaci
- 2) S malou skupinou může dát facilitátor příležitost každému „jakoby“ posluchači, aby zazněla jeho reflexe „jakoby“ hlasu. S větší skupinou, kde více jak dva lidé poslouchají z té stejné pozice, může dát facilitátor každé skupině příležitost, aby sdíleli své pohledy mezi sebou. Každá skupina pak může vybrat jednoho člena, který bude sdílet určitý „jakoby“ hlas s ostatními a klientem.
- 3) Klient/prezentující se může pohybovat mezi jednotlivými skupinami „jakoby“ hlasů a naslouchat jejich konverzacím. V tuto chvíli spolu klient a posluchači nemluví.
- 4) Variace pro „as if“ uspořádání v terapeutické aréně jsou nekonečné. Například, s rodinami, jeden člen rodiny může být požádán, aby mluvil, zatímco ostatní mohou poslouchat reflektovat z „as if“ pozice
- 5) S individuálním klientem terapeut může poslouchat a reflektovat z pozice „jakoby“ nebo terapeut může sdílet své reflexe o tom, co si myslí, že klient řekl a klient poslouchá a reflektuje, jakoby byl jedním z „as if“ hlasů svého příběhu

Komentáře:

Na základě svých zkušeností i zkušeností prezentujících/klientů, uvedený postup dovoluje klientům řídit se tím, co považují za důležité. Říct svůj příběh, jak ho chtějí říct, místo toho, aby mluvili o tom, co posluchači považují za důležité. Jazyk jako „Co bys chtěl, abychom věděli“ zdůrazňuje tento rozdíl. Specificky nastavená pozice posluchačů dovoluje účastníkům poslouchat jiným způsobem, než kdyby byli zainteresováni do „vnější“ hlasité debaty (například, kdyby byli zaměstnaní ptaním otázek, sdílením dojmů nebo vytvářením návrhů). „Nastavená“ naslouchající pozice poskytuje účastníkům příležitost zažít rozdíl mezi slyšením toho co chtějí slyšet a tím, co klient chce, aby slyšeli. Mohou zažít, jak předčasné vědění může zavírat bohatost zkušeností druhých a přístup k nim.

V poslouchání „jakoby“ jsme součástí nějakého systému, jednoho z účastníků v něčem životě, můžeme zažít, jaké to může být pro nějakou osobu, když se o ní mluví. Zažít popisy druhých o těchto hlasech/lidech, jako například, atribuce, záměry, nebo pocity. „Jakoby“ posluchač může

zažívat to, co je řečeno a způsob, jakým je to řečeno. Například, co on nebo ona slyší, co by nás pozvalo do otevřené konverzace, versus to co může naopak vystavět bariéru nebo uzavřít konverzaci? Jak klienti/prezentující tak „as if“ posluchači mohou mít zkušenost, že se dá mluvit o čemkoliv, může zaznít jakákoliv otázka. Mohou také zažít, jak způsob, tón, nebo postoj, ve kterém je určitá věc prezentována, může ovlivnit to, jak je slyšena.

Tím, jak klienti/prezentující a participanti slyší vzájemně své reflexe, jejich vlastní představy a myšlenky se mohou posouvat. Mohou také zažívat, že tyto myšlenky nejsou dány, nebo předány druhému nebo importovány nebo převzaty druhým člověkem jako fixní, ohraničené jednotky. Ale spíš každá osoba interaguje s tím, co ostatní nabízí a „novost“ vyvěrá z plynulosti interakce (fluidity of interaction), z toho, co je v pozadí a co vystupuje (the back and forthness). Novost je vztahová, plynoucí a pokračující i po tom, co je tato aktivita ukončena.

Nemyslím, že by šlo někoho učit nebo trénovat tomuto filozofickému postoji. Můžete tak maximálně poskytnout kontext pro takové učení. Co se týká tohoto cíle, vytvořila jsem množství zážitkových aktivit, které dovolují účastníkům potkat se s otevřeností, pozváním, respektem ostatních, stejně jako s uzavřeností, předsudky a odsouzením druhých. Setkávají se s pocity, které jsou vyslyšeny a je jim rozuměno, stejně jako s těmi, které vyslyšeny nejsou a není jim porozuměno. Zažívají nekonečnost možností a novost jako výsledek vzájemné interakce. Zažívají bohatost rozdílných hlasů, toho, co je ztraceno, když je slyšen pouze jeden hlas „experta“, a co je ztraceno, když se hlasy pohybují pouze směrem ke konsenzu a syntéze.

Zdroje

Anderson, H. (2000) "Supervision" as a collaborative learning community. *Supervision Bulletin*. American Association for Marriage and Family Therapy.

Anderson, H. (1997) *Conversation, Language and Possibilities: A Postmodern Approach to Therapy*. New York: Basic Books.

Anderson, H. 1991. Opening the door for change through continuing conversations. In T. Todd & M. Selekman (Eds.) *Family Therapy Approaches with Adolescent Substance Abuse*. New York: Simon and Schuster.

Anderson, H. & Burney, P. (1996). Collaborative inquiry: A postmodern approach to organizational consultation. *Human Systems: The Journal of Systemic Consultation and Management*.

St. George, S. 1996. Using "as if" process in family therapy supervision. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*. 4(4):357-365.