

Systemický prístup

<http://viasua.sk/systemicky-pristup/>

Systemický prístup v práci s ľuďmi zahŕňa viacero druhov terapií: terapiu naratívnu, SFBT- Krátku terapiu orientovanú na riešenie, Zákazkový hamburský model. Do spoločnej skupiny systemických prístupov ich zaraďuje spôsob práce, teoretické a filozofické východiská, o ktoré sa opierajú.

Uplatňujú sa vo viacerých kontextoch: v psychoterapii a koučingu, v prevencii i vo vzdelávaní.

Historicky sa obrat viaže na východiská a presun dôrazu od dovedy prevládajúceho objektivistického medicínskeho prístupu k dôrazu na lingvistiku a jazyk, významy, diskurzy.

Systemický prístup je v súčasnosti uznávaným v pomoci ľuďom s rôznymi ťažkosťami ako aj v sebarozvoji. Opiera sa o postmodernú filozofiu jazyka (Ludwig Wittgenstein) a dôraz kladie na lingvistiku a jazyk, významy, diskurzy. Jazyk je nástrojom, ktorým našu realitu vytvárame, či už ide o formu dialógu s druhými alebo o formu vnútorného dialógu. Preto touto cestou môže byť problematická realita tiež zmenená, čo je základné východisko pre terapeutický rozhovor.

Pilierom systemického prístupu je presvedčenie, že neexistuje nič dopredu dané ako ani objektívna pravda o živote, nijaký univerzálny návod na to, ako žiť. Naopak tvrdí, že jediná verzia reality, ktorá pre ľudí existuje, je tá, ktorú sami zažívajú- tá, ktorú si vytvárajú nepretržitými sociálnymi interakciami. Tieto „reality“ ľudia jedinečným spôsobom prežívajú a na základe toho reagujú práve na to, na čo reagujú a to pre nich špecifickým spôsobom.

Systemicky orientovaní poradcovia a terapeuti sa preto expertne zriekajú roly expertov na problémy druhých a na ich riešenie. Veria, že sami klienti a klientky sú najlepšimi expertmi na svoj život. Terapeuti sú však expertmi na vedenie rozhovoru – pokiaľ sa dá, tak so všetkými členmi systému, ktorí spoločne ťažkosť vo vzájomných interakciách vytvorili a udržiavajú ju.

Úlohou terapeutov je v dialógu podnecovať žiaducu zmenu v smere rozpustenia klientových ťažkostí. Ponúkajú klientom pomoc, ktorá je užitočná, rešpektujúca a príjemná.

- Systemický prístup pomáha nájsť a posilniť osobné a sociálne zdroje klientov, ktoré im umožnia zvládať náročné životné situácie a výzvy.
- Nezameriava sa na hľadanie príčin ťažkostí, ale najmä na ich riešenia a pri tom sa orientuje na silné stránky a schopnosti klientov.
- Niekedy ťažkosti klientov vyplývajú z ich zotrávania v problémových systémoch, ktoré sa môžu zdať stabilné, pevné nemeniteľné. Nemusí byť vždy možné a ani potrebné tieto systémy opúšťať ako niečo, čo sa pokazilo a treba sa toho zbaviť! Systemická terapia pomáha v dialógu problémové systémy vnímať, robiť a zažívať inak.
- Spoločným nachádzaním nových významov a možností klientov umožňuje rozpustiť pocit bezmocnosti, tiesne a neslobody.

Schlippe, A., Schweitzer, J. (2006).: Systemická terapie a poradenství. Brno : Cesta.

PSYCHOWEB

<http://www.psychoweb.sk/psychologicke-kurzy-vycviky-univerzita-tretieho-veku/dlhodobе-vycviky-v-psychologii/100-systemicky-pristup>

Systemický prístup vychádza z filozofie radikálneho konštruktivismu E. Glasersfelda a H. Foerster, z neurobiologickej teórie poznania H. Maturanu, z teórie sociálnych systémov N. Luhmanna a z klinickej teórie K. Ludewiga. Na počiatku osemdesiatych rokov minulého storočia sa vydělil z rodinnej terapie a prijal výrazne odlišné teoretické východiská.

K hlavným metateoretickým princípom systemického prístupu patrí presvedčenie o tom, že neexistuje poznanie "nezávislé na poznávajúcom subjekte", ale iba poznanie "zúčasných pozorovateľov", nejestvuje jedno univerzum, ale iba mnohé "verzie sveta", multiverzum, konštruované v ríši jazykových a rečových významov.

Poradca/terapeut nie je expertom, ktorý priamo spôsobuje zmenu v klientovi, je však organizátorom špecifického vedenia rozhovoru, v ktorom môže zmenu podnecovať.

Systemický prístup umožňuje vďaka konštruktivistickému chápaniu nový pohľad na tradičné postupy poradenstva, psychoterapie a sociálnej práce. Rozvíja profesionalitu založenú na schopnosti viesť rozhovor s klientom tak, aby bol rešpektujúci, estetický a užitočný.

Systemická terapia aktivizuje osobné a sociálne zdroje klienta. Zameriava pomáhanie viac na prítomné možnosti, ako na analýzu životnej histórie. Sústreďuje sa na riešenie problémov, nenárokujúce si vypátranie ich príčin. Vyzdvihuje klientove silné stránky viac, než jeho zlyhania, či neúspechy. Skracuje terapeutický proces, prináša pomoc spravidla už po 3-5 terapeutických stretnutiach. Šetrí klientov čas a peniaze. Vyhyba sa manipulatívnomu pôsobeniu, rozvíja spoluprácu. Zdôrazňuje etické hodnoty a krásu profesie. Umožňuje terapeutovi lepšie si uvedomiť vlastné pracovné predpoklady, ako aj "predsudky". Originálnym spôsobom redefinuje základné pojmy, ako sú "klient", "problém", "terapia", "pomoc".