

Paradox
Příspěvek na seminář D.I.

„ Paradox otevírá oči, rozevívá mysl a rozšiřuje prostor ve kterém vnímáme svůj život“

Začněme nejprve tím co vlastně paradoxem je. Podle filosofického slovníku jde o protismysl, tedy o jev, který je v protikladu se zamýšleným tvrzením nebo faktem.

Paradox však není primitivní opak vysloveného, ale jen opak významu vysloveného, který mu člověk přisuzuje. Příkladem paradoxu je tvrzení jednoho krétského myslitele „všichni Kréťané jsou lháři“. Je to pravda nebo ne ? Ve světle jeho původu se jeví jeho výrok jako protismysl. Tedy tvrzení získává paradoxní vyznění.

Paradox je možné docílit za předpokladu, že zmíněný fakt, očekávání, představa nebo konání je při kontaktu s realitou paradoxně vyvrácena.

Tedy prakticky. V práci v drogové oblasti se často objevují matky, profesionální pracovníci, politici jejichž život je dlážděn dobrými úmysly. Často se však ale děje, že cíl, který dosáhnou svou snahou je paradoxně opačný. Konkrétně tedy člověk postižený touto pomocí stále více produkuje rizika, i když je zahrnován péčí skoro nadpozemskou. Neplatí tedy přímá úměra významu, ale za hranicí dobrého efektu produkuje tentýž úmysl opačný výsledek.

To jsou paradoxy, že.

Otázkou je kde je ona dobrá hranice úmyslu a efektu, kdy je dosaženo souhlasného efektu. Přiznám se upřímně moc nevím. Vše záleží na schopnosti každého z nás vycítit tu správnou intenzitu, frekvenci, důraz a pak je hej.

Paradox je však i prospěšnou technikou konání v oboru v kterém se pohybujeme. V práci s klienty jde o to využít paradoxní význam v jejich destruktivním uvažování. Takže pokud někdo z nich mluví o chuti na drogy je možno pracovat s tím, že chuť terapeut povzbuzuje např. imaginací a pak může dojít k vybití impulsu v představě a ne v přímo v činu, tedy v dalším užívání drog. **Paradoxně tedy zesilování, znamená v důsledku zeslabování.**

Stejně tak funguje paradoxní intervence při fobiích. Zde je ještě povzbuzení pozitivním zarámováním úzkostí obsazenou představou činu. Stejně tak je možno pracovat obsesí.

V paradoxu, v prospěšném paradoxu, který otevře nové pohledy na celou tematiku je třeba se vystříhat nepřátelství, které je často nesené ironií. Ironií, tedy znevažováním, znehodnocováním. I ta je zpočátku nesená paradoxem, převráceným významem, pramenným rysem je však nepřátelství, potřeba zranit, ublížit. Příkladem může být např. pozdrav na uvítanou, kterým řeknu nashledanou. Zde se protějšek nebude tak zabývat vnímáním nezvykle uspořádané situace, ale hodnocením sebe na základě odmítnutí komunikace. V práci tedy pozor na pokusy o paradox, kde je podstatou moje potřeba se revanšovat za domnělé nebo skutečné křivdy. Základem dobré intervence paradoxem, je tedy určitý stupeň neutrality původce tohoto zásahu.

V oblasti víry je známa věta „káže vodu a sám pije víno“. Paradox je následek, ne příčina. Zde jde o chování, které něčím zapříčiněno. Výsledkem tedy nebude objevování nových svěťadílů pro komunikaci, ale získání nepřátel, nebo oslovení potřeby triumfu „já mu tedy ukážu“.

Paradox je významným zdrojem změny negativního stereotypu. Např. já sám jsem používal u vybraných klientů zde na půdě střediska větu při výměně „je vy jste tady zas, není vám nepříjemně, že stále děláte to samé?“. Nebo při prvním tzv. násilném kontaktu /kontakt pod tlakem rodičů, školy/ jsem využíval očekávání klienta, že budu říkat stejné rozumné otravnosti jako jeho rodiče.

Paradoxním byla má otázka „tak vy chcete přestat brát drogy? A proč by jste to dělal. Vypadá celkem dobře, máte co jíst a pít a navíc je Vám přeci po drogách dobře ne?“ Trefoval jsem tím a povzbuzoval zároveň jeho potřebu mě přesvědčit o správnosti jeho postoje a navíc jsem

získával důležitou visáčku zajímavosti v mé roli a klientův zájem se mnou, takovým „jiným terapeutem“ hovořit.

Paradox je možno používat:

1. v motivaci pro navázání kontaktu
2. v motivaci pro změnu
3. v oslabování destruktivních impulsů klienta
4. v rozšíření flexibility klienta

Evžen Klouček