

TANEC KLIENTA A TERAPEUTA V TĚŽKÉM EMOČNÍM POLI: JAK V ROLI TERAPEUTA NEZTRATIT STABILITU A ELEGANCI ANEB O SEBEPODPOŘE, UVĚDOMĚNÍ A KONTAKTNÍM CYKLU

A therapist – client dance in a difficult emotional field: How to remain stable and elegant as a therapist using the concepts of self-strengthening, awareness and contact cycle

Sylvie Tichotová

Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie, Praha, CZ;
sylvie.tichotova@seznam.cz

Psychoterapie. 14 (2), 124–135; ISSN 1802-3983

Tento článek vznikl v rámci programu UK Progres č. Q15 s názvem „Životní dráhy, životní styly a kvalita života z pohledu individuální adaptace a vztahu aktérů a institucí“, byl podpořen prostředky na dlouhodobý rozvoj organizace.

ABSTRAKT:

Tento příspěvek se zabývá interakcí klienta a terapeuta v terapeutickém poli, do kterého klient přináší emoce, které jsou pro terapeuta z různých důvodů těžké. Pozornost je tedy zaměřena na prožívání terapeuta a fakt, že jeho práce s vlastními pocity a potřebami toto pole nevyhnutelně proměňuje. Příspěvek si klade za cíl prozkoumat tuto situaci v kontextu Gestalt terminologie a využít metaforu tance k hledání možných východisek a způsobů, jak terapeut může v podobných situacích pracovat sám se sebou – jak se o sebe může postarat a ochránit se, aby zároveň nedošlo ke ztrátě autentického kontaktu a dialogu s klientem. Stejně jako tanečník musí terapeut hledat křehkou rovnováhu mezi stabilitou, flexibilitou, účelností a elegancí (estetikou).

Klíčovými pojmy zde jsou terapeutovo sebeuvědomění, jeho sebepodpora a narušení kontaktního cyklu.

Klíčová slova: Sebeopodpora, uvědomění, kontaktní cyklus

ABSTRACT:

This article deals with a therapeutic situation in which the client brings in such emotions that are for any reason difficult to deal with for the therapist. The focus is then on therapist's emotions and the fact that his/her own way of dealing with his/her emotions and needs inevitably influences and changes the therapeutic field. This article analyzes such situations in the realm of Gestalt terminology and uses the metaphor of dance to seek out possible ways of how to take care and protect oneself and at the same time to not lose authentic contact and dialogue with the client. The therapist needs to deal with similar issues as a dancer – s/he struggles for a fragile balance among stability, flexibility, effectiveness and aesthetics.

The most important concepts are thera-

pist's self-awareness, self-strengthening, and the contact cycle disruptions.

Keywords: Self-strengthening, awareness, contact cycle

1. PŘEDTANČENÍ

Jako psychoterapeuti jsme každý den v kontaktu s mnoha různými klienty, kteří přinášejí mnoho různých příběhů. Často stojíme tváří v tvář jejich bolesti, smutku, vzteku, zoufalství. Často se jejich příběhy podobají příběhům našim a emoce, které prožívá klient, dobře známe. Síla těchto vynořujících se emocí může být značná. Naším úkolem v nejširším slova smyslu přitom je provést klienta jeho tématy a příběhy tak, aby byl schopen vrátit se do rovnováhy ve svém vnitřním i vnějším světě. Máme však ještě jeden velmi důležitý úkol – procházet terapeutický proces s hlubokým respektem a úctou nejen ke klientovi, ale i k sobě – pečovat o sebe tak, aby nám naše náročná práce přinášela radost a uspokojení, abychom stále cítili údiv a pokoru nad těmito setkáními, jichž jsme součástí.

Pokud používáme slova „terapie“ nebo „terapeut“, máme tím samozřejmě na mysli celou škálu forem spolupráce s klientem od dlouhodobé terapie až po jednorázové poradenství či krizovou intervenci – stále se jedná o setkání dvou lidských bytostí za podobným účelem.

V Gestalt terminologii, ze které budeme vycházet, existuje koncept sebedopory, který v sobě shrnuje výše uvedenou schopnost nejen konstruktivně čelit stresovým a konfliktním situacím, ale i schopnost dobře vnímat sám sebe a jednat tak, aby byl náš profesní i osobní život v rovnováze (na-

př. Oaklander, 2007). V tomto článku se budeme zabývat tím, jak si sebedoporu co nejefektivněji udržet i v situacích, kdy máme proti sobě pro nás velmi emočně náročného klienta. Setkání s klientem budeme přitom vnímat jako celek, jako proces, který má svůj začátek, průběh a ukončení, řečeno slovy Gestalt terapie, budeme sledovat sebedoporu v rámci kontaktního cyklu (Zinker, 2004). Abychom se v těchto abstraktních konceptech neztratili a byli je schopni jednoduše použít v naší praxi, přirovnáme terapeutické sezení k tanci (jak uvidíme dále, metafora tance je mezi terapeut - výzkumníky velmi oblíbená a výjimkou nejsou ani Gestalt terapeuti). Terapeut a klient se spolu stejně jako tanečníci nevyhnutelně dostávají do kontaktu, do vzájemné interakce, pohyb jednoho ovlivňuje druhého, nejistota v technice kroků, únava či nesoulad – to vše (a mnoho dalšího) může vést na straně terapeuta ke ztrátě sebedopory. Zaměříme se na jednotlivé fáze tance a specifické obtíže, ke kterým v nich může u terapeuta dojít. Metafora tance může terapeutovi posloužit jako jednoduchý, ale efektivní nástroj pro praxi, který mu umožní průběžně si v rámci sezení, před ním i po něm ověřovat, zda je v kontaktu se svou sebedoporou. Pokud si uvědomuje, že o ni přichází/přišel, může hledat díky této metafoře přesná místa v kontaktním cyklu (viz níže), kde dochází k jeho přerušení a poté se může zamyslet nad důvody tohoto přerušení a jejich důsledky pro terapeutický proces i jeho vlastní sebedoporu.

Ačkoliv text využívá Gestalt terminologie, byl psán se snahou zůstat přístupný všem čtenářům, bez ohledu na příslušnost k té které psychoterapeutické škole. Jed-

notlivé Gestalt koncepty jsou tedy prezentovány jen do té míry, aby posloužily k dotvoření metaforu tance jakožto pomůcky pro upevňování sebepodpory během terapeutických sezení.

2. JEŠTĚ UPŘESNĚNÍ NĚKOLIKA KROKOVÝCH VARIACÍ...

Než se však pustíme „do tance“, bude nutné si krátce přiblížit některé termíny z Gestalt teorií...

2.1 *Sebepodpora*

Sebepodpora je chápána jako jedna z funkcí self (jehož přiblížení z pohledu Gestalt terapie by vydalo na samostatný článek), z nichž ostatní funkce zahrnují např. smyslové prožívání, vnímání tělesných i psychických hranic, asimilaci a integraci. Sebepodpora umožňuje jedinci zůstat v plném kontaktu s okolím, tzn. neupadat do destruktivních psychických obran a fragmentace zkušenosti. Jedinec mající dobrou sebepodporu je také v dobrém kontaktu sám se sebou, uvědomuje si různé aspekty svého self a umí je využívat (Mackewn, 2004, Oaklander, 1988, 2007).

Zdroje sebepodpory můžeme rozdělit na vnější a vnitřní. Vnějšími zdroji se nejčastěji stávají blízcí lidé, rodina a přátelé. Zařadili bychom sem i víru v boha, pobyt v přírodě, peníze, koníčky, či samotný pocit podpory a jistoty z kontaktu se zemí, židlí či jiný druh podpůrného kontaktu s neživými věcmi (Yontef, 1993).

Vnitřní zdroje zahrnují vše, o co se můžeme sami v sobě opřít, na co se spoléháme a s čím počítáme v okamžicích nejistoty či krize – zahrnují bychom sem tedy např. tělo a jeho funkce, které nám umožňují žít – včetně celkového zdraví, to, jakým

způsobem nad sebou přemýšlíme a jak se sebou mluvíme, jak se o sebe staráme, jak se dokážeme uklidnit, jak si pro sebe překládáme to, co se děje ve světě kolem nás. Vnitřní zdroje sebepodpory se primárně odvíjejí od toho, jak se k nám vztahovali naši rodiče v dětství – pokud nám prokazovali úctu, respekt a drželi pevné, ale laskavé hranice, je velmi pravděpodobné, že se tak v dospělosti budeme vztahovat i my sami k sobě. Pokud jsme naopak vyrůstali v agresivitě a hrubosti, budeme mít v budoucnu problém vztahovat se k sobě jinak než tímto naučeným způsobem. Jako vždy v Gestalt přístupu, i zde platí, že sebepodpora není fixní či rigidní a v psychoterapeutickém procesu může jedinec objevit její nové zdroje či se naučit lépe využívat ty stávající (Mackewn, 2004).

Sám Fritz Perls, otec Gestalt terapie, výše uvedené shrnul takto: „(...) proces zrání je přechod od podpory zevnějšku k sebepodpoře a cílem terapie je učinit pacienta nezávislým na druhých a pomoci mu objevit, že od první chvíle může udělat mnoho věcí, mnohem více, než by si pomyslel.“ (Perls, 1996, str. 36.)

Z výše uvedeného je zřejmé, že sebepodpora je termín velmi široký, zahrnující naše psychické fungování ve všech aspektech a situacích našeho života.

2.2 *Kontaktní cyklus*

Dalším krokem k taneční metafoře je po sebepodpoře kontaktní cyklus – terapie i tanec mohou být vnímány jako živoucí proces mající své typické charakteristiky. Kontaktní cyklus je popis stavu, kdy vstupujeme do kontaktu s prostředím (vně i uvnitř nás). Podle Perlse (1991) jde o proces hledání smyslu ve vnímaném, kdy se z po-

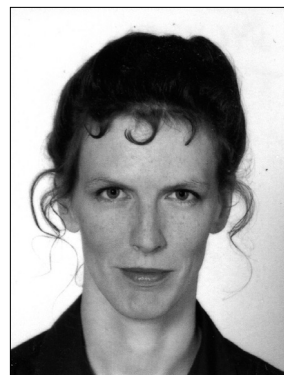
zadí vynořuje jasná figura potřeby v rámci interakce člověk – prostředí a po uspokojení se zanořuje zpět.

Kontaktní cyklus je ve svém základu analogií všech přírodních cyklů – každá věc, každý život, má svůj počátek, zrození, rozvoj a vrchol a poté se opět pomalu stahuje k uzavírání, konci a smrti. S trochou poetické nadsázky tedy můžeme říci, že z rovnováhy a klidu se vynoří potřeba poznávat, cítit, vejít do kontaktu, která po svém uspokojení zaniká a rozpouští se zpět do rovnováhy. V Gestalt pojetí existuje několik fází (Mackewn, 2004) tohoto kontaktního (organismického) cyklu, přičemž je nutné poznamenat, že různí autoři se ve svém chápání kontaktního stylu poněkud liší. Pro účely tohoto článku se přidržíme pojetí Zinkera (2004), který rozlišuje fáze vnímání, uvědomění, mobilizace energie, akce a kontaktu, integrace a stažení (k jejich bližšímu popisu dojde níže už přímo na tanečním parketu).

V kontextu vztahu terapeut – klient nám konstrukt kontaktního cyklu pomáhá rozumět, co se děje v jednotlivých fázích našeho setkání. Řeceno metaforou tance – jak probíhají jednotlivé fáze od vstupu na parket, přes samotný tanec až po rozloučení a odchod, co se v které fázi může stát a vůči čemu je třeba si udržet vnímavost a budovat uvědomění, aby sebedopora zůstala zachována a tanec probíhal co možná nejelegantněji (co nejvíce esteticky) a nejúčelněji (zvládnutí technické stránky).

2.3 Metafora tance

Metafora tance je v kontextu psychoterapie velmi oblíbená bez ohledu na příslušnost k určitému psychoterapeutickému směru – mnoho terapeutů ji využívá při práci



Sylvie
Tichotová

Mgr. Pracuje jako psychoterapeut ve své soukromé praxi zaměřené na děti a dospívající. Kromě toho vyučuje psychologické předměty na Pedagogické fakultě UHK a působí jako interní doktorandka na Katedře psychologie FF UK. Je absolventkou Gestalt výcviku IVGT a postgraduálního výcviku GTDA. V minulosti pracovala jako psycholog a psychoterapeut v oblasti klinické psychologie, rodinného poradenství a NZDM.

ci s klienty pro její snadnou uchopitelnost a srozumitelnost. Např. Pistole (2003) uvádí různé možnosti využití metafor tance při systemické párové a rodinné terapii, přičemž věnuje pozornost jejím různým lingvistickým nuancím. Mosak a Rasmussen (2002) využívají tance jako metafor pro setkání terapeuta a klienta přičemž se zaměřují na způsoby, jakými může terapeut klienta „v tanci“ vést k úspěšnému vyřešení jeho problému. Podobně k této metafoře přistupuje i Zabolitski (2018) ve své případové studii, kde připodobňuje svůj kontakt s klientkou k dramatickému tangu, přičemž jí tanec slouží jako prostředek ke zdůraznění důležitosti reciprocit a dyadického charakteru terapeutických setkání, který u klientky vedl k prohlubování sebeuvědomění. Metaforou tance si mnozí odborníci pomáhají i při výcviku za-

činajících terapeutů (Slavin-Mulford, 2013). Někteří autoři se zabývají i rozbořením procesu vytváření metafor odvozených od tance a jejich možným přínosem pro terapeutický proces (Samaritter, 2009). Lane a Marlow (1999) využily metafory tance k vysvětlení konstruktivistického pojetí Self jakožto procesu – i jim tanec posloužil jako jednoduchý rámec k vysvětlení složitěho abstraktního konceptu.

V Gestalt terapii se metafora tance objevila nedávno v textech Spagnuolo Lobb (2012, 2016), která pomocí tance a jeho dynamiky poukázala na nové možnosti pojetí vývojových teorií v Gestalt kontextu, ale také v pracích Philipssona (2012) či Jacobs (2016). O propojení lingvistiky a Gestalt terapie se pokouší Brooks (2014), která zdůrazňuje, že efektivní využití jazyka v terapii je stejně důležité jako využívání neverbálních technik a experimentů. Tanec je pro ni metaforou pro jazykovou výměnu mezi klientem a terapeutem. Eirado Silva et al. (2014) využívají propojení prvků taneční terapie s Gestalt přístupem ve workshopech pro mládež ze sociálně znevýhodněných rodin.

Cílem tohoto článku je též zaměřit se na interakci terapeut – klient, avšak naše pozornost bude primárně zacílena na terapeuta a jeho schopnost sebedopory a uvědomění. Zároveň ale máme na paměti to, že jakákoliv interakce je vždy ovlivněná všemi zúčastněnými. Jak již bylo zmíněno výše, většina literatury se zaměřuje spíše na to, jakým tanečníkem je klient a jaké kroky může využít terapeut pro toho konkrétního klienta. Domnívám se však, že pro harmonický, estetický a technicky zdařilý tanec je nutné, abychom stejnou pozornost věnovali i terapeutovi, resp. terapeut sám

sobě. Důvodem není jen právě zmíněná účelnost, efektivita a dobrý výsledek, ale i schopnost vyjít z náročných tanců pokud možno bez vážnějších zranění. Neméně důležité je pak vědět, jakým způsobem svá případná zranění co nejlépe ošetřit. Terapeut musí neustále pracovat na své sebedopore a být si jí průběžně během tance vědom, protože téměř vždy vstupuje na parket s někým, jehož sebedopora může být nižší než jeho.

Tancem v tomto metaforickém pojetí myslíme cokoli, co zahrnuje v podstatě jakoukoliv pohybovou interakci dvou a více lidí – někdy spolu terapeut a klient tančí valčík, jindy čaču a jindy snad scénický tanec bez důrazu na pravidla. Hranice definice tance jsou zde úmyslně velmi volné, aby si každý terapeut mohl pro sebe najít tu nejvhodnější metaforu svého tance s daným klientem. Stejně tak platí, že jednotlivé otázky, vztahující se k fázím tance/kontaktního cyklu jsou míněny jako inspirace pro další kladení otázek, nikoliv jako vyčerpávající seznam, protože všechny nuance nelze nikdy postihnout. Jednotlivé metaforické obrazy vycházející z tance jsou pak často ponechány bez konkrétní interpretace – důvodem je opět snaha o to, aby do nich každý terapeut mohl promítnout svou vlastní zkušenost a využil je podle svých jedinečných potřeb.

A to nejdůležitější na závěr – metafora, ať je jakkoliv bohatá a barevná, je vždy jen zjednodušením skutečného světa a tak je nutno nahlížet i na metaforu tanec a problematiku sebedopory terapeuta – ve skutečnosti je ve hře faktorů mnohem více, níže uvedený postup však může nabídnout rychlou pomoc v těžkých chvílích, kdy je rozum upozaděn emocemi.

3. KONEČNĚ DO TANCE!

Ještě než klient přijde na taneční parket, je nutné se zamyslet nad tím, co všechno ovlivňuje naši sebedoporu v rámci výkonu našeho psychoterapeutického „řemesla“ celkově a v kontaktu se sebou samým.

Jak jsme si jisti v tanečních krocích, v technice tanců, které používáme (terap. technik) a postuře, ještě než se klient vůbec objeví – posilovali jsme a trénovali (supervize, odborné vzdělávání) dost na to, abychom zvládli i případný velmi těžký tanec? Věříme si vůbec v terapeutické roli, máme pocit řemeslné zručnosti, dokážeme své znalosti a dovednosti flexibilně používat? Nebo jsme momentálně zranění a víme, že některé krokové variace budou pro nás velmi bolestné a některých se budeme muset vzdát úplně? Zvažujeme odstoupení z tanečního setkání?

Dále je nutné mít na paměti, že každý tanec, resp. sezení, má ve skutečnosti mnoho účastníků, byť v místnosti fyzicky sedí jen dva či tři... Terapeut i klient si s sebou do tanečního sálu přivádějí velký doprovod – jak často klient zmiňuje své blízké a jak často na ně myslíme během sezení my – oba jsme pak ovlivněni tím, jak nás lidé kolem nás formovali a formují.

Protančíme tedy nyní postupně celý kontaktní cyklus...

3.1 Vnímání

Nadchází ona magická chvíle – klient klepe na dveře a my vcházíme na taneční parket... Náš mozek nám nechává několik milisekund čistého vnímání, které není zkaleno předchozí zkušeností, názory, předsudky. Aniž si to uvědomujeme, vnímáme druhého všemi smysly, provedeme několik automatických úkonů, abychom

učinili zadost společenským konvencím – podíváme se druhému do očí, lehce se usmějeme, podáme ruku. Klient stojí před námi na parketu a my vnímáme sebe i jeho.

Už zde však může dojít k odpojení od sebedoporu – zvláště v situacích, kdy je terapeutova kapacita k tanci omezena výše zmíněnými zraněními z bližší či vzdálenější minulosti. Taková zranění vedou k odpojování se od vnímání – „nechci tě ani vidět, slyšet, cítit...“. Pokud nás zranění vedou k vytvoření obrany ve formě odpojení se od vnímání, dochází k desenzitizaci (Oaklander, 2007) nebo disociaci (Zinker, 1999), která v podstatě hned na počátku znemožní průběžně podpořit sám sebe – pokud ani nevnímáme, nemůže posléze dojít k uvědomění. Pokud nám naše zranění (chronické či akutní) způsobuje tolik bolesti, že už nemáme kapacitu ke vnímání čehokoliv/kohokoliv dalšího, celý kontaktní cyklus je vážně narušen a tanec nemá šanci aspirovat na nic jiného než boj o přežití obou účastníků. Pokud už tedy sám terapeut nastupuje k tanci zraněn a odpojen od svého vnímání, těžko může podpořit svého klienta, pokud kdekoliv zakolísá či ztratí rytmus a kroky.

Pro obnovení sebedoporu v této fázi je tedy nezbytné uzdravit se ještě před příchodem klienta do té míry, která nám umožní v kontaktním cyklu pokračovat do dalších stádií. Léčba zranění přitom může znamenat cokoli od supervize až po vyšetření u lékaře či fyzioterapii, dovolenou. Terapeut však musí znát sám sebe natolik, aby dovedl tento obranný mechanismus identifikovat. Domnívám se, že pokud terapeut má dostatek sebedoporu, nehrozí mu „akutní“ desenzitizace či disociace ani v případě, že by se mu klient v návalu emocí zhroutil už „mezi dveřmi“.

3.2 *Uvědomění*

Předpokládáme tedy, že terapeut je schopen dobrého vnímání a může se posunout do další fáze - uvědomění. Vnímání a uvědomění se samozřejmě nevyhnutelně prolínají, a tak jako u ostatních fází kontaktního cyklu, i zde platí, že se neustále opakují i v rámci jednoho většího cyklu – je to tedy takový tanec v tanci.

Prolínání vnímání a uvědomění můžeme účinně využít ještě předtím, než klient dorazí – stačí pár minut k tomu, abychom rozehrály svou fantazii a představili si, jaký tanec asi budeme spolu tančit dnes a jaký tančíme obvykle. Podobá se náš tanec spíše veselé a skočné polce, kde je spousta nadšení a spolupráce, anebo jsme dramatičtí a napjatí i v posledním svalu jako v tangu? Anebo je to spíše rozevlátá moderna, kdy každý z nás tančí spíše sám pro sebe v jednom rohu jeviště bez ohledu na druhého, bez autentického kontaktu? Všechny tyto aspekty vnímání i uvědomění nás mohou vést nejen k dalším tanečním krokům, ale i zamyšlení a rozhodnutím ohledně toho, jak nejlépe podpořit sám sebe. Lehký úkrok od metafory do reality nás tedy vede k úvahám nad tím, jak spontánní či ztuhlí se s klientem cítíme být, zda můžeme své emoce autenticky odžívat, či se přistihujeme při jakési sebedramatizaci.

Uvědomění je však nejen nedílnou součástí kontaktního cyklu, ale mělo by být i terapeutovou klíčovou dovedností, která je nezbytnou základnou pro sebepodporu – pokud si nejsme dobře a průběžně vědomi svého těla, svých emocí a myšlenek, nemůžeme docházet k jejich případné korekci. Pokud si neuvědomujeme, že ve snaze zachytit neustále padajícího klienta už ani nedýcháme a že přitom ještě stojíme na špičkách,

je velká pravděpodobnost, že nás oba čeká ošklivý pád. Klient si zopakuje zkušenost, že je neohrabaný a druzí pod jeho váhou padají a terapeut zůstane ještě dlouho po klientově odchodu neschopen dalšího tance, protože má pohmožděný kotník. Extrémní příklad této situace v terapeutické židli by zahrnoval terapeuta, který má velkou tendenci splývat s klientovými emocemi (konfluencí, viz např. Mackewn, 2004) a ztrácí kontakt s vlastními psychickými i tělesnými procesy a potřebami. Klient z toho může získat pocit, že svými emocemi zahlcuje dokonce i terapeuta a ještě více se utvrdit v tom, že je musí skrývat.

Pokud je však terapeut schopen udržet si bdělé uvědomění, může v momentech, kdy je bez dechu a na špičkách zvolit alternativu – s klientem si mohou na chvíli odpočinout a probrat, co se to vlastně stalo, terapeut se přitom může pro sebe zamyslet, jak to, že v tanci, kdy potřebuje mít každý čtvereční milimetr chodidla pevně na zemi, najednou stál jako baletka. Může se též vrátit do chvíle, kdy začal být udýchaný a zjistit, jaká kroková variace či klientův pohyb to způsobily. Jinými slovy, uvědomění může vést k nadhledu tolik potřebnému k průběžnému identifikování přenosových a protipřenosových mechanismů. Zvláštní pozornost bychom však vždy měli věnovat naší tělesné poloze a dechu – např. chodidla opřená o nohy židle skutečně prožitek stability a pevnosti nepodporí.

Tak, jako se tanečník musí hodiny namáhat v posilovně, aby jeho tělo zvládlo těžké kroky, musí se terapeut namáhat udržet průběžně své (sebe)uvědomění – bez něj v náporu klientových těžkých emocí rychle ztratí rytmus, kroky i rovnováhu. K tomu

mohou dopomoci supervize, individuální terapie či nejrůznější formy vzdělávání.

3.3 *Mobilizace energie*

Jak se chytáme do držení a jak naše držení vypadá? Máme potřebu stát od klienta dva metry? Nebo k nám přiběhne a doslova se na nás přilepí? Máme v držení volnost a svobodu, nebo je to násilné – ať už ze strany klienta nebo nás? Máme my potřebu sezení udávat jasný směr a rytmus? Chtěli bychom z parketu nejraději utéct, kdyby to šlo? Někdy jsou tyto metafory doslovné a je určitě dobré zamyslet se nad fyzickým i psychickým prostorem mezi námi a jeho účinkem na naši sebedoporu.

S dobrým vnímáním a uvědoměním našeho těla, myšlenek i pocitů se pomalu přibližujeme do tanečního držení a chystáme se k tanci. Průběžné vnímání a uvědomování je nezbytné k tomu, abychom ani zde neztráceli sebedoporu – pokud je naše držení s klientem příjemné, uvolněné, ale zároveň nám umožňuje zůstat v dobrém kontaktu a dialogu na všech úrovních, můžeme směle vykročit k prvním krokům. Avšak pokud nás klient příliš svírá, nebo ho sotva cítíme (vidíme, slyšíme), stojí příliš blízko či daleko, je namístě zvážít, co pro sebe můžeme udělat, abychom z nepohodlného držení již nyní neupadli do křeče a ztuhnutí. Naše energie může být blokována retroflexí (tedy potlačováním emocí, typicky vzteku, a obrácením jejich energie proti sobě, např. Mackewn, 2004) či přílišnou intelektualizací (všemu rozumíme, ale neučiníme žádné kroky ke změně v emočním prožívání, např. Mackewn, 2004). Někdy však pomohou i velmi prosté věci – posunout si křeslo o pár centimetrů dozadu či dopředu, vzít si do ruky hrnek s čajem...

3.4 *Akce/kontakt*

Jak se cítíme v tomto tanci? Jaké kroky bychom rádi provedli – jak na to reaguje klient? Jsme spontánně v souladu? Pokud ne – co nás brzdí? Vláčíme bezvládné tělo? Bojujeme o každý krok, bojujeme o přežití? Jak se cítíme a jak reagujeme, když nám klient šlápne na nohu? Co když s námi klient prudce trhne či ztratí rovnováhu? Je tanec estetický? Jak by asi náš tanec působil na nestranné publikum? Kdo koho vlastně vede? V jaké postuře je naše tělo, když ztrácíme vnímání, uvědomění, nebo mobilizaci energie či kontakt se sebou i klientem? V jakou chvíli si přestáváme všechny tyto otázky klást a proč? Řečeno běžným jazykem psychoterapie – co se s námi děje ve chvílích, kdy klient začne sdílet své téma či příběh? Jak reagujeme na jeho případnou agresi či naopak stahování se z kontaktu, na mlčení, cítíme se kompetentně, jaké intervence vybíráme a proč?

V této fázi se terapeut s klientem dávají do tance, začínají se pohybovat a volit jednotlivé taneční kroky či celé sestavy. S některými klienty je tanec velmi snadný – jsou pohybově nadaní, mají dobrou fyzickou kondici, tanec je baví a rádi následují naše nové kroky a rádi také objevují své vlastní. Avšak někteří nás vyhledávají v touze naučit se něco zcela nového a mají naději, že nové taneční kroky jim umožní lépe zvládnout např. tanec v manželství. Terapeutický tanec má však oproti většině opravdových tanců tu nevýhodu, že k němu neexistují univerzální kroky, ani obecně, ani pro jednotlivé klienty, terapeut není neomylným tanečním mistrem.

Aby terapeut mohl doslova ustát případnou klientovu nerovnováhu a zakopnutí, je nutné, aby on sám byl dobře zpevněný

ve svém středu (tělesném i psychickém), aby jeho tělo bylo v dobré kondici, zdravé a silné. Jakékoliv zranění tuto pevnost omezuje nebo dokonce znemožňuje. S dobrou posturou a pevností přichází automaticky i pružnost, schopnost flexibilně a rychle reagovat na nejrůznější klientovy úkroky či dokonce útoky (jakkoliv vědomé či nevědomé v rámci jeho obran). Pokud jsme v dobré psychické i fyzické kondici, dokážeme si rychle všimnout, že nám hrozí újma a také se včas buď vyhnout, nebo učinit takové kroky, které klientův pohyb zastaví a pomohou mu nalézt ztracenou rovnováhu. Tak se v průběhu našeho sezení může stát, že si uvědomíme, že klient směřuje k zopakování svého komunikačního vzorce, který mu zabírá s druhými bezkonfliktně vycházet. V tuto chvíli jsme využili naši schopnost nenechat se zahltit intenzivními emocemi agrese, které klient směřoval v rámci přenosu na nás, ale i precizní kognitivní analýzy situace vedení otázkami typu „co se nyní děje mezi námi, s klientem, se mnou?“. Jemně jsme klienta zastavili v jeho řeči, upozornili ho na tento vzorec a společně hledali nové cesty.

Druhou stránkou je pak tedy sama technika tance – terapeut zběhlý v různých technikách a intervencích dokáže této své takříkajíc řemeslné zručnosti využít k tomu, aby klientovi ukázal, jak jeho pohyb může být méně energeticky náročný, méně ubližovat druhým či jemu samotnému. Technická zručnost je však nezbytná i pro terapeuta samotného – čím zběhlejší jsme v určitých krocích či sestavách (rozuměj technikách či metodách), tím méně se vyčerpáme a tím více pozornosti můžeme věnovat jiným věcem, které se v terapeutickém setkání vynořují.

Specifickým tématem jsou pak klienti, kteří tančí tanec, se kterým se terapeut nikdy nesetkal a/nebo mu není vlastní. Zde si můžeme představit klienty s diagnózami, se kterými se ten který terapeut běžně nesetkává, či klienta z odlišného sociokulturního prostředí. Zde je třeba opět velké upřímnosti k sobě samému – chci tento druh tance tančit, i když ho neumím? Budu se snažit učit se průběžně od klienta a riskovat tak pády a zranění nás obou, anebo klienta rovnou odešlu ke kolegovi, o kterém vím, že tento tanec bezvadně ovládá?

3.5 Integrace

Jak dnešní tanec ukončujeme? Jak se pouštíme z držení my a jak klient? Je pro nás těžké klienta pustit? Pouští se nás klient snadno nebo se přetahujeme? Vymýšlí ke konci sezení stále nové a nové kroky, kterými bychom mohli pokračovat? Snaží se zaujmout ve chvíli, kdy náš čas vypršel? Přáli bychom si, aby ještě zůstal? Klademe si zde tedy otázky ohledně ukončování jednotlivých sezení či terapie jako takové a hledáme souvislosti s vlastní sebedoporou.

Náš tanec se blíží k závěru a je na čase zastavit a pustit se z tanečního držení. Jakkoliv to na první pohled vypadá jednoduše, zastavit některé klienty není lehké – mnozí jsou tancem tak nadšeni nebo je jim v něm tak dobře a ukončení s sebou nese bolest, že udělají vše proto, aby odvedli terapeutovu pozornost od jeho hranic. A právě hranice jsou zde klíčové – žádný tanečník nevydrží tančit nekonečně dlouho – dobrý tanečník ví, na jak dlouhou dobu a na jak náročný tanec jeho tělo i mysl stačí. Ví, že jakékoliv přepínání sil může rychle vést ke zranění a neschopnosti tančit na dlouhou dobu.

Každý z nás tedy musí zvážit, jak dlouhá a jak častá sezení s daným klientem zvládne, aby byl po jeho odchodu schopen dobré a přiměřeně rychle rekonvalescence. Také je dobré mít v zásobě pár závěrečných figur (vět, gest, pohybů), které klientovi jasně signalizují, že je čas se rozloučit. Některé klienty je třeba vyprovodit z tanečního sálu velmi důsledně a do příštího tanečního tréninku zařadit i přípravu na závěr našeho tance – estetičnost i pohodlí nás obou je třeba udržet až do samého konce. Proces ukončování sezení/terapie se pro mnohé klienty i terapeuty stává nosným tématem vedoucím k mnohem hlubším příběhům.

Schopnost zvážit dobře vlastní emoční i kognitivní hranice ve vazbě na čas je další nesmírně důležitou složkou sebepodpory. Pokud si nehlídáme dostatečně dlouhé rozestupy mezi jednotlivými klienty a jejich denní počet, pokud zároveň zanedbáváme výživu těla po všech stránkách, naši sebepodpoře tím rozebíráme jedny z jejích základních stavebních kamenů.

3.6 Stažení

Jak nám v dnešním tanci bylo, resp. jaký byl tento tanec v porovnání s naším obvyklým stylem tancování – s jinými klienty i s tímto konkrétním? Pohnuli jsme se někam vůbec? Anebo nám dalo tolik práce vůbec se sladit, nešlapat si na nohy, že jsme museli zůstat na místě? Jak nám je, když tanec skončí? Cítíme se v pohodě, nebo nás bolí celé tělo, padá na nás únava?

Po klientově odchodu je na místě se zamyslet jak nad průběhem tance (terapeutického sezení), tak nad tím, jak se cítíme po těle, jaké myšlenky se nám honí hlavou, jaké emoce prožíváme. Tato fáze je pro sebepodporu nesmírně důležitá – tanečník

jde na konci tréninku nebo po vystoupení do sprchy, případně na masáž či fyzioterapii, aby své tělo uvedl do perfektního, relaxovaného stavu. Terapeut by si též měl dopřát důkladnou očistu a odpočinek – k tomu je možné využít nejrůznějších relaxačních či meditačních technik, každý si experimentálně najde svůj ideální postup.

ZHASÍNÁME SVĚTLA...

Ačkoliv jsme se zaměřili na nutnou sebepodporu terapeuta, na to, jak „ustát“ obtížný tanec, nesmíme zapomínat, že terapeut není tím, kdo by měl vést, není tím, kdo by měl dopředu určovat kroky a směr tance, ale není ani tím, kdo by měl nechat klienta páchat na sobě násilí.

Kouzlem tance je nefalšovaná, autentická harmonie a z ní vznikající estetičnost doprovázená technickou precizností pohybu. Právě a jen z této souhry může vzejít nová zkušenost, nový vzorec prožívání, myšlení, který si klient i terapeut, odnášejí do každodenního života. Avšak zároveň platí, že harmonie či estetičnost neznamenaají nutně dokonalost! Každý nepovedený úkrok na naší nebo klientově straně se může proměnit v cestu k novému, předtím netušenému horizontu...

Terapeut bude možná prvním člověkem, který na klientovo šlápnutí na nohu nezařaguje prudce – možná bude prvním, kdo se v klidu zastaví, svou bolest bude sdílet, ale také klienta inspiruje k tomu, jak může svůj pohyb vést, aby napříště nejen nikomu na nohu šlápnout nemusel, ale aby měl z pohybu radost, aby si připadal elegantní a uvolněný. Proces však je i opačný – pokud má terapeut dostatek sebepodpory, uvědomění a flexibility, i on odchází z tanečního parketu proměněn a obohacen – ať už

o zbrusu nové kroky, anebo o nápady, které může uplatnit, až se s klientem opět sejdou.

Co si tedy z tanečního sálu odnést do terapeutické sesle? Metafora tance může posloužit jako reflexe celého sezení či vztahu s klientem, ale může i pomoci prozkoumat jednotlivé fáze našich setkání.

Pokud máme pocit, že v kontaktu s klientem ztrácíme kontakt se svou sebepodporou, může pomoci si naše setkání skutečně představit jako tanec – využít k tomu můžeme návodné otázky z jednotlivých výše uvedených částí kontaktního cyklu a směřovat k vytvoření komplexního obrazu – s jakou se ke klientovi přibližujeme a jak blízko či daleko stojíme či bychom si přáli stát, jak náš tanec na nás působí a jak se v něm cítíme, jak se v něm asi cítí klient a jak nás to oba ovlivňuje? Pro kreativnější z nás se samozřejmě nabízí možnost toto taneční držení znázornit kresbou, figurkami, hlinou, jako první pomoc, než se setkáme se supervizorem či kolegy. Rychlá představa tance však může pomoci i přímo během sezení.

Druhou možností aplikace je pak zaměření se na tu kterou část kontaktního cyklu neboli tance – víme-li, že nám dělá např. problém udržet s klientem krok, když začne o svém tématu hovořit, můžeme si projít část věnovanou „akci“ a zkoumat takřikajíc každý krok a hledat, co vede k našemu pocitu a jak bychom své kroky či posturu potřebovali změnit...analogicky pak lze postupovat ve všech ostatních fázích kontaktního cyklu.

Světla v sále se zhasínají...

Role autorů: autorka je jediným autorem tohoto článku.

Konflikt zájmů: bez konfliktu zájmů.

LITERATURA:

- Brooks, S. (2014). The Linguistic Dance Between Therapist and Client: the Hidden Potential to Verbally Construct and Construe Relational Dynamics. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, 11 (1), 23–40.
- Clarkson, P. (1989). *Gestalt Counselling in Action*. London: Sage.
- Eirado Silva, do C., Oliveira, de C. S., Botelho Alvim, M. (2014) Dialogues Between Gestalt Therapy and Dance: Body, Speech and Sense. *Revista Ciencia em Extensao*, 10 (3), 41–55.
- Jacobs, L. (2016). Dialogue and Double Consciousness: Lessons in Power and Humility. *Gestalt Review* 20 (2), 147–161.
- Lane, L. G., Marlow, B. (1999). Self as Verb and the Metaphor of Dance: An Explanation of the Self Discovery Experience Within a Constructivist Framework. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 357–365.
- Mackewn, J. (2004). *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál.
- Mosak, H. H., Rasmussen, P. R. Dance as Metaphor of the Psychotherapeutic Encounter. *The Journal of Individual Psychology*, 58 (2), 109–121.
- Oaklander, V. (1988). *Windows to Our Children*. Highland: The Gestalt Journal Press.
- Oaklander, V. (2007). *Hidden Treasure: A Map to the Child's Inner Self*. London: Karnac books.
- Perls, F. (1996). *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia.
- Perls, F. (1991). *Ego, Hunger and Aggression*. New York: Gestalt Journal Press.
- Philippson, P. (2012). *Gestalt Therapy: Roots and Branches*. London: Routledge.
- Pistole, M. C. (2003). Dance as a Metaphor: Complexities and Extensions in Psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 40 (3), 232–241.
- Samaritter, R. (2009). The Use of Metaphors in Dance Movement Therapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4 (1), 33–43.
- Slavin-Mulford, J. (2013). The Dance of Psychotherapy. *Psychotherapy*, 50 (3), 419–423.
- Spagnuolo Lobb, M. (2016). *Gestalt Therapy with Children: Supporting the Polyphonic*

- Development of Domains in a Field of Contacts. In M. Spagnuolo Lobb, N. Levi, A. Williams (Eds.). *Gestalt Therapy with Children: From Epistemology to Clinical Practice*. Ist. di Gestalt HCC Italy.
- Spagnuolo Lobb, M. (2012). Toward a Developmental Perspective in Gestalt Therapy Theory and Practice: The Polyphonic Development of Domains. *Gestalt Review*, 16 (3), 222–244.
- Yontef, G. (1993). *Awareness, Dialogue & Process*. Highland: The Gestalt Journal Press.
- Zabolitzki, M. (2018). „Und sie tanzten einen Tango...“: Wechselwirkungen zwischen einer Patientin und ihrer Therapeutin – Empirische Ergebnisse und intersubjektive Theorie. *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 43, 257–275.
- Zinker, J. (2004). *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. Praha: Era.
- Došlo do redakce 31. 1. 2020, v revidovaném znění 19. 3. 2020. K publikaci přijato 23. 7. 2020.*