

FENOMÉN SETKÁNÍ V PSYCHOTERAPII

The encounter phenomenon in psychotherapy

Michal Perníčka

Privátní ambulance klinické psychologie, Zlín, CZ; e-mail: michalpernicka@seznam.cz

Psychoterapie. 14 (2), 111–123; ISSN 1802-3983

ABSTRAKT:

Článek přináší shrnutí původního kvalitativního výzkumu zaměřeného na epizody zvláštní blízkosti mezi terapeutem a klientem, v teorii Martina Bubera nazývanými Já-Ty momenty. Tyto vztahové epizody můžeme zařadit z hlediska teorie výzkumu psychoterapie mezi tzv. významné události v psychoterapii s potenciálem navození terapeutické změny. Výzkum byl zaměřený na pohled praktikujících terapeutů na tento fenomén, protože to jsou především oni, kdo modulují způsob interakce s klientem. Data byla získána od 49 českých i zahraničních psychoterapeutů s různou mírou zkušenosti, většina respondentů byli představitelé Gestalt psychoterapie, ale byly zastoupeny i další terapeutické školy. Cílem článku je kromě přiblížení a porozumění fenoménu nabídnout k úvaze jaké kompetence nebo naopak zábrany na straně terapeuta mohou podpořit či omezit vznik těchto intenzivních momentů v psychoterapii. Výsledky výzkumu jsou v souladu s dosavadními pracemi na toto téma a rozšiřují jeho empirické poznání.

Klíčová slova: terapeutický vztah, významné události v psychoterapii, momenty Já-Ty

ABSTRACT:

The article summarizes the original qualitative research focused on episodes of very close contact between the therapist and the client, such episodes are called I-Thou Moments in Martin Buber's theory. From the point of view of psychotherapy research theory these relationship episodes can be classified as so-called significant events in psychotherapy that bear the potential for therapeutic change. The research was focused on the perspective of practicing therapists on this phenomenon as it is primarily them who modulate the contact with clients. Data were obtained from 49 Czech and foreign psychotherapists with various degree of experience, most of the therapists were representatives of Gestalt psychotherapy, but other therapeutic approaches were also represented. The aim of the article is to present and understand the phenomenon and discuss what are the competencies or barriers on the part of the therapist to support or prevent the emergence of these intense moments in psychotherapy. The results of the research are in line with previous work on this topic and extend its empirical knowledge.

Key words: therapeutic relationship, significant events in psychotherapy, I-Thou moments

PROLOG

V počátcích své psychologické kariéry jsem pracoval na oddělení léčby závislostí jedné psychiatrické nemocnice. Kromě pacientů přicházejících dobrovolně tam byli přijímáni také ti, kteří měli vykonat soudem nařízenou ústavní ochrannou léčbu. Dodnes si vybavuji jednoho z těchto lidí, dvoumetrového urostlého muže, který se pod vlivem alkoholu opakovaně dopouštěl těžkých ublížení na zdraví. Byl přijat s diagnózou disociální poruchy osobnosti, byl mnohokrát soudně trestán a šla s ním pověst rváče a potíživce. Velmi neochotně se podroboval řádu oddělení, na léčbě spolupracoval jen formálně, z vnějšího donucení, bylo těžké jej začlenit do komunitní či skupinové práce. Pár týdnů po jeho nástupu jsem s ním měl provést pohovor. Seděli jsme v pracovně naproti sobě, neochotně mně odpovídal na dotazy, nicméně po chvíli se více rozhovořil o svém dětství. Vyrůstal v dysfunkční rodině, kde otec téměř denně pil alkohol a následně napadal jeho matku, či byl jinak agresivní. Pacient vzpomínal na to, jak od doby, co si pamatuje, když slyšel v noci z kuchyně hluk, vstal z postele a šel se postavit před svou matku, aby ji chránil. Vždycky schytl od otce facku a byl vyhozen zpět do svého pokoje. Tak to šlo rok za rokem, on rostl a čekal na den, kdy bude dost silný na to, aby se otci ubránil. To přišlo někdy v jeho patnácti letech. Tehdy poprvé se mu podařilo otce přeprat, vyhodit ho z bytu a zabránit tomu, aby znovu bil matku či jeho. Akorát že u toho nezůstalo a časem se z něj stal podobný opilec a násilník jako z jeho otce. Vzpomínám si, jak se ve mně něco změnilo ve chvíli, kdy mi líčil podmínky, ve kterých vyrůstal a jak se jim svými dětskými silami snažil čelit.

Najednou přede mnou neseděl ten problémový, krajně nesympatický pacient. Prožíval jsem autenticky lítost a zároveň obdiv k tomu, co jako kluk dokázal, jakkoliv se to dále v jeho životě ukázalo jako nefunkční chování. Popsal jsem mu, co v tu chvíli cítím, a změna v mém nastavení vůči němu navodila změnu i na jeho straně. Doteď si živě vybavuji, jak hovor utichl a u něj i u mě se objevily v očích slzy. Nemohu mluvit za něj, ale připadalo mi, jako by zažíval, že ho po dlouhé době někdo skutečně vidí v jeho celistvosti a neodsuzuje ho. Ten moment trval ve skutečnosti asi krátce, ale pocitově velmi dlouho. Po skončení tohoto pohovoru nenásledovala žádná zázračná změna, co se týká osobnostního nastavení pacienta, ale jeho chování na oddělení se změnilo. Ubylo konfliktů mezi ním a druhými, začal se i více zapojovat do programu. Mé další setkávání s ním bylo povětšinou příjemné a vzájemně respektující. Ten vlastní moment tak nepravděpodobného napojení se, napříč všem negativním okolnostem, které tam byly přítomny, je pro mě dodnes zůstává velmi silnou vzpomínkou.

ÚVOD

Tímto zážitkem jsem chtěl ilustrovat předmět této studie, prchavý okamžik setkání neobvyklé kvality, který se tu a tam vynoří v našem osobním životě i v naší terapeutické praxi, jehož sílu dokážeme cítit i po relativně dlouhém čase. Je to fenomén subtilní, těžko uchopitelný slovy, tudíž i výzkumnými nástroji, ale terapeuti o něm opakovaně referují jako o něčem významném pro jejich práci. Idea výzkumu tohoto tzv. *fenoménu setkání* v podmínkách psychoterapie vznikla právě ze zájmu praktikujících terapeutů. Na samém počátku tohoto konkrétního vý-

zkumu byly hovory s PhDr. Antonínem Šimkem, psychoterapeutem, učitelem a supervizorem, který uváděl, že ho v terapii vždycky fascinovala místa, kde se dva lidé na sebe zcela vyladí a jako by se mezi nimi odehrálo něco magického. Výzkumný zájem o fenomén setkání v psychoterapii, zdá se, postupně narůstá. Pozoruhodná je zejména týmová práce rogeriánských terapeutů a výzkumníků soustředěných kolem University of Strathclyde v Glasgow (např. Cooper, 2005; Knox, Cooper, 2010) a to včetně vytváření vlastních nástrojů měření fenoménu. Agregace poznatků o fenoménu je však zároveň ztěžovaná absencí jednotící terminologie. Můžeme se setkat s označeními fenoménu jako např. „*záračné momenty*“, „*transcendentální fenomén*“, „*posvátné momenty*“, „*vztahová hloubka*“, a další (Pernička, 2016). V českém prostředí se vžil označení „*fenomén setkání v psychoterapii*“, které apriori nezdurazňuje východiska žádné konkrétní terapeutické školy.

Na pozadí jednotlivých přístupů a studií můžeme však téměř vždy vystopovat myšlenky předního filosofa dialogu Martina Bubera, zejména pak jde o jeho dílo „*Já a Ty*“ (1969). Buber pojednává o dvou dimenzích vztahu: vztahování se v modu *Já-Ty* oproti druhému, praktickému, modu vztahování, který nazývá *Já-Ono*. Podle Bubera se vztah *Já-Ty* může nacházet ve třech možných sférách: v životě s přírodou, v životě s lidmi a v životě s duchovními jsoucnostmi (s Bohem). Zaměříme-li se na svět lidí, můžeme vztah *Já-Ty* charakterizovat jako spolubytí, kdy jsem s druhým, jsem s ním cele a plně, nesnažím se mu porozumět, nebo ho pozorovat, nebo mu pomáhat, či ho něčemu učit, v tomto druhu



**Michal
Pernička**

Mgr., Ph.D. Pracuje jako klinický psycholog v privátní ambulanci ve Zlíně, zaměřuje se především na psychoterapii dospělých. Je trenérem a supervizorem Českého institutu pro výcvik v Gestalt psychoterapii – Dialog. Jako hostující trenér působí i v zahraničí, je certifikován institutem GATLA.

vztahu se ztrácí distance mezi námi. Z tohoto způsobu existenciálního dialogu pak může čas od času vyplynout určitý vrcholný a velmi intenzivní zážitek hlubokého setkání, nazývaný „*moment Já-Ty*“, což je v kontextu psychoterapie ekvivalent fenoménu setkání v psychoterapii. Buber sám formálně nerozlišoval mezi procesem *Já-Ty* a momentem *Já-Ty*, toto rozdělení rozpracovali psychoterapeutičtí autoři (např. Jacobs, 1978). Je nezbytné zdůraznit, že přestože je tento moment velmi intenzivní a strhává na sebe pozornost, nevznikl by bez vytrvalé terapeutovy práce na dialogickém vztahování se, která je zásadní. A samozřejmě terapeutická práce může být dialogická a úspěšná, i když se tento vrcholný moment nedostaví (Jacobs, 1998).

Hycner v předmluvě své knihy uvádí k dialogickému setkání, že každý z nás tajně a zoufale touží po tom být potkán – být rozpoznán ve své jedinečnosti, své úplnosti a své zranitelnosti. Toužíme po tom být

upřímně ocenění druhými za to, kdo jsme, a dokonce i za to, že jsme. „...*Paradox lidské duše je, že nemohu být plně sám sebou, dokud nejsem rozeznán v mé jedinečnosti druhým – a že druhý člověk potřebuje mé rozpoznání, aby se mohl plně stát tím jedinečným člověkem, kterým je. Jsme neoddělitelně propleteni*“ (Hycner, Jacobs, 1995).

Z domácích autorů můžeme uvést Vymětala (1996), který dodává, že fenomén setkání obsahuje momenty, ke kterým dochází při meditaci, a snad se jedná o oblast hraničící s mystickou zkušeností, ovšem v našem případě je důležité, že navození těchto krátkých a prchavých stavů „změněného vědomí“ dosáhneme lidskou vztahovou blízkostí, vytvořenou otevřeností druhému a jeho přijetím, empatií a rozhovorem. Lidé se spontánně „ponoří“ do něčeho, co lze nepřesně přiblížit a nazvat „společným základem“, prožívají jednotu, která dokonce může přispět i k vyrovnání se s takovou skutečností, jako je naše konečnost. Chvilé setkání dodávají vnitřní sílu a jsou lidmi, kteří je prožili, zpětně hodnoceny jako nesmírně příjemné potvrzení a posílení sebe sama, tedy vlastní identity.

Když se zaměříme na fenomén setkání v psychoterapii z hlediska teorie výzkumu v psychoterapii, potom jeho výzkum spadá nejspíše do oblasti tzv. paradigmatu významných událostí v psychoterapii, jehož průkopníkem byl Robert Elliot (např. 1983a,b). Ten argumentuje, že naprostá většina praktiků a teoretiků psychoterapie vítá zaměření výzkumu na klíčové, kritické, rozhodující, signifikantně prospěšné či naopak brzdící události v terapeutickém procesu. Tento typ výzkumu, přestože nepřináší rovnou možnost zobecnění na po-

pulace nebo prostředí, může pomoci terapeutům rozpoznat, rozvíjet a využívat momenty, ve kterých jsou klienti nejvíce otevření možnosti změny. Studie spočívají ve fenomenologickém pozorování specifických událostí změny v terapii a jejich detailní analýze.

VÝZKUM

Cílem prezentované studie bylo získat popis a porozumění fenoménu setkání v psychoterapii z pohledu psychoterapeutů a porozumění jeho vlivu na průběh psychoterapie (existují i studie zaměřené na pohled ze strany klientů a potvrzuje se, že se jedná do značné míry o zážitek vzájemný). Smyslem výzkumu pak bylo rozšíření povědomí terapeutů o těchto intenzivních, a tím možná i obavy vzbuzujících zážitcích, které představují výzvu pro terapeutovo prožívání a jeho roli v procesu psychoterapie. Terapeuti jsou správci prostředí psychoterapie, především oni určují, jakou podobu bude mít prostor setkávání s klientem a jakou povahu bude mít dialog, který s klientem nastolí. V této studii navíc došlo i k určitému prolnutí pohledů na fenomén, kdy větší část výzkumného souboru, přestože se jednalo o terapeutů, popisovala fenomén setkání z pozice své vlastní zkušenosti v roli klienta.

Výzkumná data byla získána trojím způsobem: pomocí semistrukturovaných rozhovorů, ohniskových skupin a analýzy textových dokumentů. Pro uvedení respondentů do tématu při dotazování i při ohniskových skupinách byl použit vždy stejný citát prof. Vymětala: „Ve vztahu s pacientem někdy nastane zvláštní subjektivní přiblížení mající neobvyklou kvalitu. Jsou to chvíle velmi intenzivní blízkosti, kdy

dochází k jakémusi splývání na chvíličku – zdůrazňuji na chvíličku; není to psychotický stav, kdy by člověk ztrácel vlastní identitu. Vědomí našeho já se na chvíli oslabí, avšak za chvíli se vynoří posilněné ze setkání s druhým člověkem“ (Vymětal, 1996). Následovala série otevřených otázek směřující k zachycení zážitků tohoto typu z vlastní zkušenosti dotazovaných a vnímaných důsledků pro daný psychotherapeutický proces. V rámci analýzy textových dokumentů byly se svolením autora Antonia Santose zkoumány jím pořízené rozhovory na téma „záračných momentů“ s předními zástupci různých terapeutických směrů.

Výzkumný soubor postupně narůstal až do okamžiku dostatečné saturace dat. Cílem bylo vytvoření dostatečně pestrého souboru zachycujícího různé zkušenosti terapeutů s fenoménem setkání v situaci psychotherapie, který by umožnil jeho reprezentativní popis. Výzkumný soubor se skládal z pěti různých částí:

1. soubor převzatý z vlastního předchozího výzkumu na dané téma (Pernička, 2002) tvořený 7 psychotherapeuty různých terapeutických přístupů, šest z nich bylo vysoce zkušených supervizorů či výcvikových lektorů, jeden byl začínající terapeut na počátku kariéry. Respondenti reprezentovali terapeutické přístupy psychodynamický, psychoanalytický, Gestalt, PCA, systemic-ký a eklektický/KBT.

2. výzkumný soubor v podobě již hotových rozhovorů vytvořených A. Santosem (2003) se 7 předními představiteli různých směrů. Respondenty byli: Carl Rogers, Erving Polster, Eugene Gendlin, John Grinder, Virginia Satir, Murray Stein a Robert Nemiroff, kteří reprezentovali teoretické přístupy: PCA, Gestalt, Focusing, NLP,

rodinnou terapii, jungiánský a psychoanalytický.

3. 3 ohniskové skupiny (po 4, 12 a 9 účastnících) vytvořené ze tří různých výcvikových komunit Českého institutu pro výcvik v Gestalt psychotherapii – Dialog. Frekventanti se nacházeli v první polovině výcvikového programu, který je převážně naplněn sebezkušenostní prací, často se tak vyjadřovali k zážitkům setkání z klientské pozice.

4. mezinárodní soubor pocházející z výcvikové komunity Gestalt psychotherapie, jednalo se o účastníky 12denního workshopu pořádaného institutem GATLA v červenci 2014 ve Splitu. Následného korespondenčního dotazování se zúčastnilo 9 respondentů na různých úrovních tréninku, pocházejících ze Singapuru, Chorvatska, Norska, Kanady, Litvy, Brazílie a Slovinska.

5. osobní rozhovor s expertem Richardem Hycnerem, autorem několika publikací zaměřených na aplikaci Buberova dialogického přístupu v psychotherapii s akcentem na vztahování se Já-Ty.

Celkově obsahoval výzkumný soubor 49 terapeutů (23 mužů a 26 žen) a nabídl triangulaci výzkumných dat pocházejících z více zdrojů, metod, výzkumných souborů, odlišného prostředí, zkušenosti i teoretického zázemí respondentů. Jako autor jsem průběžně prezentoval a konzultoval výsledky a tím zůstával otevřen připomínkám a námětům odborné veřejnosti. Možné zkreslení může vyplývat z výběru účastníků výzkumu, které spojuje zájem o momenty setkání v psychotherapii. Respondenti byli vyhledáváni v prostředích, ve kterých bylo možné výskyt fenoménu očekávat. Tato motivace je však přiznaná a odpovídá fázi

výzkumu fenoménu, kdy se snažíme o jeho lepší uchopení, popis a význam. V této fázi jsem se např. nesoustředil na to, proč se fenomén v některém prostředí naopak nevyskytuje, i když i to by bylo potenciálně bohatým zdrojem informací o něm. Pro analýzu dat jsem použil dříve osvědčenou metodu Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), která byla aplikována na doslovné přepisy všech rozhovorů. Tento druh obsahové analýzy zapadá teoreticky k tématu výzkumu i metodologii získávání dat.

ZPRÁVA O VÝZKUMU

Zpráva o výzkumu je rozdělena do několika podkapitol, má formu diskuse s výsledky analýzy výpovědí terapeutů o zážitku setkání, jak ho znají ze své psychoterapeutické praxe i ze své vlastní terapie v pozici klientů. V uvozovkách jsou uváděny přímé citace respondentů k dané obsahové kategorii.

a) *Zážitek setkání*

Respondenti v naprosté většině případů sami někdy zažili fenomén setkání v psychoterapii. Pokud jsou však rozhovory méně zacílené k tomuto konkrétnímu zážitku, jako tomu bylo v případě rozhovorů A. Santose se zahraničními experty, získáváme méně detailní popis, přesto však potvrzující momenty silného, kvalitativně odlišného setkání v rámci psychoterapie – např. „*něco hlubokého ve mně co je skutečně napojeno na něco velmi hlubokého u toho druhého člověka*“. Když terapeuti popisovali konkrétní vzpomínku, nebo když sdíleli toto téma při ohniskové skupině, zážitky staré mnohdy řadu měsíců i let, vyvstávaly zřetelně z paměti včetně detailů, vybavovala se k nim částečně i jejich původní intenzita a dostavovalo se emoční

pohnutí – např. „*mě z toho až mrazí, jak o tom mluvíme*.“ Potvrzují se tím charakteristiky typické pro tzv. významné události v psychoterapii, mezi které zřejmě můžeme fenomén setkání zařadit. Ve výskytu zážitku nebyl rozdíl mezi zahraničními či českými respondenty, nebyl zjištěn ani rozdíl mezi začínajícími terapeuty a experty s tím, že ten, kdo fenomén prožil a ocenil ho, má k němu pomyslně otevřenou cestu a může se u něj dostavovat častěji – např. „*vím, jakým způsobem se chovat, abych se tomu přiblížil*“, byť fenomén samotný nelze přímo navodit. Většina respondentů byla svým zaměřením Gestalt psychoterapeuti, ale výskyt fenoménu potvrzovali i představitelé dalších směrů humanistických, dynamických i systemických. K zážitku se objevilo pouze několik málo alternativních vysvětlení, např. „*chvilkový přenos a protipřenos*“, přičemž naprostá většina respondentů umísťovala tento zážitek do oblasti tzv. skutečného vztahu (tj. část psychoterapeutického vztahu bez přenosových distorzí). Velká shoda panovala na tom, že se jedná o výrazný zážitek vyskytující se i v ostatních mezilidských vztazích, a to s obdobnými charakteristikami i frekvencí jako zážitek v psychoterapii. V jedné ohniskové skupině byl tento fenomén vztažen také k prožitku plného kontaktu s Bohem, což odpovídá Buberově pojetí o Já-Ty vztahu odehrávajícím se ve třech možných sférách: v životě s přírodou, v životě s lidmi a v životě s duchovními jsoucnostmi. Výpovědi jednotlivých respondentů spolu vzájemně korespondovaly, terapeuti se vyjadřovali převážně ke shodným kategoriím, místy používali i stejné slovní obraty. Zdá se, že respondenti popisují stejný, nebo velmi podobný zážitek.

b) Charakteristiky fenoménu

Nejvýraznější charakteristikou vyplývající z analýzy záznamů rozhovorů je téma nazvané souhrnně „spolubytí“. Toto téma odkazuje na silně vnímané vzájemné prožívání okamžiku. Přestože se párkrát objevila pochybnost o tom, zda si terapeut skutečně uvědomuje, co všechno se v momentu setkání odehrává na straně klienta, výrazná většina respondentů byla přesvědčena o vyladění se, které je vzájemné. Více než skeptických hlasů bylo těch, které uváděly naopak až možnost splnutí, jakési momentální ztráty hranic mezi dvěma lidmi a plného ponoření se do společného prožitku. Častěji se také objevovaly zmínky o tom, že se v těchto chvílích terapeut jako by napojil na nějakou přesahující sílu či intuici, která mu pomáhala řídit situaci. Několik terapeutů hovořilo o spirituální dimenzi zážitku. Je možné, že tato připisovaná charakteristika může souviset s existenciálními tématy, s pohnutím pramenícím z doteku s druhou lidskou bytostí, s přemostěním jinak nepřekročitelné existenciální osamělosti – např. „*vystoupení ze samoty*.“ Buber a pokračovatelé jeho díla také hovoří o realizaci vlastního lidství skrze takto hluboký kontakt – zde např. „*je prostě něco nějakýho lidskýho za tím*.“ Respondenti v rámci tohoto tématu popisovali velmi intimní prostor blízkosti, sdílení a spoluprožívání – např.: „*v té chvíli jsem cítil to stejné co ona*“, nebo „*cítili jsme sílu a divokost jeden druhého*“. Popisovali unikátní vyladění se na druhého člověka – např.: „*ona to cítila, že já jsem to cítil*“, nebo „*a já jsem rozuměla, že ji teď vidím v její celé opravdovosti, jaká je a jaké to pro ni je*“.

Tato zastřešující charakteristika spolubytí byla doprovázena dalšími čteně zastou-

penými tématy, kterými bylo potvrzení, přijetí, podpora a porozumění. Jedná se o charakteristiky dobrého terapeutického kontaktu obecně, nicméně zde jako by dosahovaly pomyslného vrcholu – např.: „*v tomto zážitku je poznání toho druhého, jeho světa, jeho fenomenologie nejčistší*“, „*rozumíme jeden druhému beze slov*“, „*daleko větší přijetí nebo porozumění*“, nebo „*připadala jsem si skutečně viděná*“. Z teorie psychoterapie tyto popisy odpovídají konceptu inkluze, který prosazoval Martin Buber. Jedná se o schopnost pomyslně se postavit do bot druhého člověka a zažívat, jaké to pro něj asi je při podržení si vlastní fenomenologie a sdílení tohoto prožívání. Popis také odpovídá Rogersovým třem podmínkám dobrého terapeutického vztahu: empatie, kongruence a nepodmíněné pozitivní přijetí. Zážitek pochopení a přijetí je z pozice klienta vnímán jako výrazně podpůrný a posilující – např.: „*mohla jsem být sama sebou beze studu*“. Tyto charakteristiky mají potenciál přispívat ke krátkodobému i dlouhodobému terapeutickému efektu – např.: „*nikdy nezapomenu na jeho odpověď*“, vytváří také z prostředí terapie bezpečné, přijímající místo.

Jednoznačná shoda při popisu fenoménu panovala mezi respondenty v kladení důrazu na emoční prožívání a kontakt odehrávající se na jiné než rozumové rovině – např.: „*jsem vlastně vypnul úplně mozek, já jsem prostě vypnul myšlení*“, „*většinou vhrknou slzy do očí*“, „*tam se neodehrává nic moc myšlenkového, dokonce ani vzpomínka*“, „*je to setkání bez účasti kognice, bez přítomnosti reflektování tohoto zážitku*“. Komplementárně k tomu byl uváděn důraz na přemýšlení jako na jeden ze způsobů, jak výskytu zážitku bránit. Výsledkem tohoto ne-

poměru emocí a kognice pak může být také hojně zastoupena charakteristika „nesnadná reflexe zážitku“, kdy zážitek má sílu sám o sobě, ale je těžké ho později interpretovat – např.: „*je to prostě neuchopitelný, že se o tom těžko mluví*“, „*ten zážitek šel za slova*“, „*nevím, nakolik si můžu dovolit to popísat*“, nebo „*člověk je víc v tom než nějak nad tím, že by viděl, co se děje*“. Setkání se může často odehrát v mlčení nebo v doteku. Buber toto vystihuje komentářem, že svět Já-Ty je nepřehledný, chceš-li jej učinit přehledným, ztrácíš jej. Toto představuje paradox výzkumu, ve kterém cílíme na zpřehlednění fenoménu, který se ale ze své podstaty vzpírá takovému uchopení. Respondenti pro jeho popis často například používají metafory. Rozebráním na jednotlivé charakteristiky fenomén ztrácí ze své působivosti.

Společně s charakteristikou důrazu na prožívání bylo také čteně zastoupeno související téma „intenzita“. Skrze toto téma můžeme fenomén pomyslně vyčlenit z jiných kontaktních epizod v rámci terapie, skrze tuto intenzitu je fenomén rozpoznatelný pro terapeuta i pro klienta a dle popisu respondentů se jedná skutečně o tzv. vrcholné zážitky, např.: „*jako bych byl v transu*“, „*není nic cennějšího než tento moment*“, „*naprosto čistým srdcem*“, „*to bylo úplně fascinující a něco úplně nového*“, nebo „*to mělo takovou hroznou intenzitu*“. Tento intenzivní prožitek provází také tzv. zúžené vědomí, kdy prostředí jakoby ustoupí do pozadí a zůstává fokus pouze na kontakt mezi dvěma lidmi (nebo mezi skupinou), vnímání druhého je ostřejší, čistší. Do pozadí ustupuje vnímání času a rušivých podnětů.

Výskyt zážitku se v odpovědích respon-

dentů spojuje s kvalitou terapeutického vztahu, ale ne nezbytně s jeho kvantitou. K fenoménu setkání může dojít a dochází i při malé známosti terapeuta a klienta, pokud jsou splněny předpoklady, o kterých bude řeč dále, např.: „*trenéra jsem viděl poprvé a taky tam byl zážitek*“. Pozoruhodným zjištěním bylo určité vyzdvížení potenciálu k setkání při sdílení bolestných osobních témat. Zdá se, že toto může být výrazná a praktická charakteristika fenoménu v situaci psychoterapie, kdy terapeut má díky svému výcviku, zkušenosti a teoretickému zázemí kapacitu vydržet s klientem déle na jeho bolestných místech, aniž by se je snažil řešit nebo utěšit – např.: „*jako by nebyl problém být nějak jakoby dole se mnou a nebylo to pro něj nějak ohrožující*.“ Hycner uvádí, že to jsou často místa, o kterých se třeba ani nemluví s nejbližšími lidmi. To, že klient není na těchto místech sám, je z terapeutické zkušenosti samo o sobě léčivé. Dalším souvisejícím tématem je výskyt fenoménu setkání i při nesouhlasu s klientem – např.: „*vidím, co děláš, nelíbí se mi, jak přemýšlíš*.“ Tyto výše uvedené charakteristiky vyvádějí fenomén setkání z možné představy o pouze hladícím, pečujícím, empatickém kontaktu. Dávají mu podobu autentického setkání dvou lidí s tím, co je právě v popředí jejich prožívání.

c) Léčebný potenciál fenoménu

Za samostatné vyčlenění stojí druhá nejčastěji zmiňovaná charakteristika fenoménu, kterou je jeho léčebný potenciál. Důraz na něj narůstal u těch výzkumných souborů, kde byli terapeuti požádáni, aby mluvili o zážitku setkání v psychoterapii z pozice, kdy byli sami klienty. Ze získaných dat lze konstatovat, že fenomén setkání v psy-

choterapii v sobě nese výrazný potenciál k terapeutické změně u klienta (a potažmo i u terapeuta, který se slovy Hycnera i Buberů sám na takových místech vystavuje změně). Respondenti popisovali okamžité i dlouhodobé zisky ze zážitku setkání – např.: „*tímhle získávám větší důvěru ve svou přirozenost*“, „*jsem z toho potom strašně dlouhou dobu čerpala*“, „*rozšířila to možnost prožívání s druhými lidmi*“, „*byla jsem uzdravena*“, „*mohla jsem se přijmout*“, „*bod obratu v terapii*“, „*Já-Ty moment je jeden z nejdůležitějších fenoménů v terapii*“. Zážitek setkání zdá se potencuje na straně klienta jeho sebepoznání a sebepřijetí, rozšiřuje jeho schopnost kontaktování se a dialogu s druhými, což jsou podstatné prerokvizity pro terapeutickou změnu. Naplňuje se zde jeden z předpokladů pro výzkum tzv. významných událostí v psychoterapii, od kterého se očekává, že může přinést dokonalejší porozumění procesům psychologické změny a pomoc terapeutům rozpoznat, rozvíjet a terapeuticky využívat momenty, ve kterých jsou klienti nejotevřenější prospěšné psychologické změně.

d) Podmínky pro vznik fenoménu

Z analýzy textů vyplynulo několik podmínek, které napomáhají nebo naopak brání vzniku fenoménu setkání. Na prvním místě je třeba uvést, že respondenti potvrzují opakovaně uváděný fakt, že fenomén nelze cíleně navodit. Buber k tomuto říká, že zážitek setkání se děje z milosti. Usilování o něj naopak zabraňuje jeho výskytu – např.: „*nemyslím si, že toho může být dosaženo vědomou snahou*“, „*nelze ho přimět, aby se objevil*“, „*se k tomu nedá jako vyloženě směřovat*“, nebo „*by se mi to nikdy nepovedlo ve chvíli, kdy bych se cítil,*

že jsem jakoby tlačенý nějak“. Na fenomén z tohoto důvodu nelze nahlížet jako na nějakou intervenci či techniku, kterou by bylo možné v příhodný čas navodit. Je však možné nebránit jeho možnosti objevení se, udržovat postoj, který k němu může vést a nezaleknout se a nepřerušit jej ve chvíli, kdy se objeví. Mezi frekventované charakteristiky fenoménu patřilo téma „*nesnadno dosažitelný zážitek*“, popisující jeho relativní vzácnost – např.: „*zdá se mi to jako hodně vzácný*“, „*jak obtížné je pro většinu lidí se tomuto zážitku vůbec přiblížit*“. Zážitku překáží zdůrazňování sociálních rolí ať už ze strany terapeuta nebo klienta – např.: „*setkání se může dle mého soudu odehrát vždy, když se lidé setkají, bez zatížení sociálními rolmi*“, „*objektivní a akademický*“, „*v další práci byl zase teda jakoby ten anonymní terapeut*“. Ze strany klienta (nahlíženo terapeuty v roli klientů) je pro vznik fenoménu zapotřebí oslabení obran, dovolení otevřít se setkání bez obvyklých defenzivních mechanismů. Domnívám se, že tomuto napomáhá právě prostředí terapie, které dokáže navodit pocit bezpečného místa a povzbuzení k takovému kroku – např.: „*že se přestanu kontrolovat*“, „*jsem to pustila úplně*“, „*získávám odvahu k tomu člověku jako přijít blíž a dát mu nahlídnout do sebe*“, „*spíš odzbrojeně*“. Podstatným zjištěním z hlediska cílů této práce je opakované tvrzení respondentů, že za umožnění zážitku setkání je zodpovědný především terapeut. Lze to vystihnout přibližně, že terapeut je správcem dialogu, je to on, kdo svým příkladem navozuje a ukazuje, jaký dialog je v rámci terapie možný. Téma nastavení terapeuta bylo bohatě syceno různými citáty, které se zabývaly především terapeutovou ochotou vstoupit

do takto hlubokého, pozorného a respektujícího dialogu s druhým – např.: *„Předpokládá to velkou otevřenost k tomuhle všemu, což teda chápu ze strany terapeuta a je to otevřenost ve smyslu určité nastavenosti nebo vstřícnosti“*, *„to, co terapeut může udržovat permanentně, je ta nastavenost, ta velká ochota k blízkosti, která potom někdy dojde až k tomu bezprostřednímu setkání“*, *„zcela oddaný tomu člověku, se kterým se setkávám“*, nebo *„dát sebe do určité míry stranou“*. Jako další klíčová proměnná na straně terapeuta byla uváděna jeho autenticita – např.: *„dokázal být tak autentický“*, *„bylo vidět, že ten člověk je jakoby zasažený“*, *„abych viděl i tu jeho emoci“*, *„to nebylo přijetí, které bych vnímala jako nějakou profesní roli toho terapeuta“*, nebo *„pro mě je hrozně důležitý, když mi terapeut řekne, co se děje v tu chvíli s ním“*. Toto jsou zároveň dovednosti terapeuta, které je možné výcvikem posilovat a více je vnášet do terapeutického vztahu.

e) Vnější projevy fenoménu

Mezi respondenty dochází ke shodě, že vnější projevy fenoménu jsou poměrně nevýrazné, zachytitelné možná pozorným pozorovatelem obeznámeným s obvyklým prožíváním klienta. Jedná se o tiché momenty určitého zastavení, které jsou však vnitřně velmi intenzivně prožívány, vnímány jako energetizující a dojemné. Respondenti opakovaně uváděli, že je vnější pozorovatel může spíše vycítit, než by je přímo zaznamenával smysly – např.: *„tichý okamžik“*, *„najednou přestává mluvit“*, *„jak jsme jako hrozně dlouho na sebe koukali“*. Jedná se o subtilní fenomén, pro jehož porozumění musíme nezbytně jít za jeho účastníky, což je zároveň také jedna

z uváděných charakteristik významných událostí v psychoterapii. Fenomén je popisovaný jako moment, který trvá spíše v sekundách či několika málo minutách, přičemž vnímání času při něm bývá subjektivně nepodstatné – např.: *„trval několik sekund“*, *„30 vteřin? možná minutu“*, *„zároveň to byla chvilka, několik okamžiků opravdové blízkosti“*, nebo *„jde pouze o moment, trvá to krátce“*. I toto vymezení časem potvrzuje hypotézu, že se jedná o ohraničený fenomén, který je možné svým způsobem vyčlenit z terapeutického procesu a uchopit.

f) Efekt fenoménu setkání v psychoterapii

Prvořadý efekt zážitku je popsán v bodě c) pod tématem terapeutická změna. Kromě toho respondenti uváděli i jeho další důsledky, z nichž nejsilnější se jevílo téma posílení terapeutického vztahu – např.: *„zlomovej okamžik v celé terapii, v takovém tom vztahování se k té terapeutce“*, *„mě neuvěřitelně k němu přiblížila“*, *„to prostě nějak usnadňuje potom ten kontakt s tím terapeutem dál“*, nebo *„je to něco, co lidi přivádí znova“*. Vzhledem k tomu, že terapeutický vztah je dnes vnímán jako nejdůležitější proměnná z tzv. společných faktorů v psychoterapii s přímým dopadem na celkový efekt léčby, je samotný fakt posílení terapeutického vztahu, který se odehraje skrze zážitek setkání velmi významný. Zážitek je také vnímán jako motivační faktor pro další práci klienta na sobě, jeho otevření se hlubší práci a exploraci – např.: *„člověk se dostane do hlubokého kontaktu se sebou“*, *„aha zážitek vlastně“*, *„okamžik vzhledu“*, nebo *„jsem si dokázala představit, že bych mohla prostě*

dělat nějaký ještě i jiný věci sama se sebou.“ Podobně motivační se prožitek fenoménu jeví i pro terapeutu z hlediska jejich profese – např. „*toto jsou mé nejoblíbenější momenty*“, „*cítím se z toho velmi dobře*“, nebo „*sebe bych podezírala, že toto je jeden z motivů, proč se do psychoterapie znova a znova pouštím*“.

Je pozoruhodné, že se u respondentů neobjevuje žádná zmínka o negativním efektu fenoménu. Na cílený dotaz na toto téma Richard Hycner odpověděl, že s některými klienty je třeba tyto zážitky skutečně mírnit. Jednak s těmi, kteří jej sami přímo zastavují, a u těchto nelze jinak než se s nimi setkat právě v jejich zastavování se, a také u klientů, kteří spěchají do intimity příliš, aniž by před tím nějakým způsobem ošetřili společný prostor. Z klinického uvažování se jeví jako další potenciálně zranitelná skupina klienti s psychózou, kde by bylo zřejmě zapotřebí samostatného výzkumu. Z dosavadních zjištění se nepotvrzuje možná obava, že by zážitek vedl k případnému rozvoji konfluentního nebo závislého chování klienta vyvolaného tímto způsobem kontaktu.

SHRNUTÍ A ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Jak lze charakterizovat fenomén setkání v psychoterapii?

Fenomén setkání v psychoterapii lze charakterizovat jako krátce trvající (spíše v řádu sekund než minut), relativně vzácně se objevující, oboustranně prožívané, intenzivní momenty blízkého kontaktu mezi terapeutem a klientem. Dochází při nich k vzájemnému vyladění se na sebe, které bývá doprovázeno zúženým vnímáním okolí. Zážitek je téměř výhradně nesen na emoč-

ní rovině, může se odehrávat beze slov, kognitivní stránka osobnosti ustupuje do pozadí, účastník mívá potíže stav zpětně přesněji reflektovat a popisovat. V průběhu fenoménu setkání terapeuti referují o výjimečné míře porozumění druhému člověku a jeho přijetí, které se v těchto chvílích dostavuje. Objevují se také výroky o přesahu zážitku do roviny spirituální či intuitivní. Fenomén lze považovat za „významnou událost v psychoterapii“ ve smyslu výzkumného paradigmatu významných událostí.

Jak dochází k fenoménu setkání v psychoterapii?

Přestože je ke vzniku fenoménu setkání v situaci psychoterapie zapotřebí specifické nastavení klienta ve smyslu dovolení si povolit své obranné mechanismy, hlavní odpovědnost za vznik fenoménu v tomto prostředí má terapeut. Mezi klíčové faktory podporující vznik fenoménu patří terapeutova ochota vstoupit do plného dialogu s klientem a autenticita terapeuta. Za splnění těchto podmínek se fenomén může dostavit i při relativní neznalosti účastníků a jejich osobnostní odlišnosti. Téma, které se jeví být zvláště významné pro situaci terapie, je výskyt fenoménu setkání při sdílení emočně těžkých osobních témat, kde terapeut nabízí svou kapacitu s klientem zůstat na těchto místech dostatečně dlouho pro vynoření se zážitku přijetí a posílnění z kontaktu.

Jaký význam má fenomén setkání pro psychoterapeutický proces?

Zážitek fenoménu setkání v psychoterapii přináší z pohledu terapeutů krátkodobý i dlouhodobý efekt pro průběh a výsledek psychoterapie. Představuje motivaci pro další práci terapeuta i klienta, významně posi-

luje terapeutickou alianci, která je klíčovou proměnnou pro dosahování efektu terapie. Fenomén setkání však především obsahuje potenciál pro terapeutickou změnu, kterou pomáhá navodit nebo i přímo navozuje. Z dosavadního výzkumu nebyly zjištěny případné negativní dopady fenoménu pro psychoterapii. Efekt fenoménu setkání se jeví být v souladu s tzv. paradoxní teorií změny v psychoterapii (pozn. jedná se o centrální teorii změny uplatňovanou v Gestalt psychoterapii, formulovanou Arnoldem Beisserem (1970), její název je odvozen z paradoxní premisy, že se lidé mění tím, že se stávají plněji sebou samými a ne tím, že se snaží ze sebe udělat něco nebo někoho, kým nejsou).

Jaké využití má fenomén setkání pro psychoterapeutickou praxi?

Fenomén setkání nelze v praxi cíleně navodit, jeho výskyt se děje spontánně, nemůže tak být využitý jako určitá technika či intervence terapeutické práce. Jsou však popsány okolnosti terapeutického vztahu, za kterých může k fenoménu dojít a značný terapeutický potenciál fenoménu, který může být využit při jeho výskytu. Dosavadní výzkum fenoménu nepotvrzuje obavy z možného poškození klienta nebo terapeutického vztahu a povzbuzuje terapeuty k nebránění jeho rozvoji.

EPILOG

Nabízí se k diskusi, zda všichni respondenti popisují shodný zážitek, nebo nějakou škálu příbuzných kontaktních epizod. Neexistují zde objektivní kritéria pro posouzení, co už je a co ještě není pomyslný vrcholný okamžik setkání. Jiným potenciálním rizikem zkreslení může být také neuvědomované napasování zážitku na teo-

retická východiska různých terapeutických či filosofických přístupů. Nicméně tím, že se postupně objevují výzkumy z různých prostředí, dochází přirozeně k triangulaci vytvořených dat. Zatím se ukazuje, že přes rozdíly v pojmosloví, se respondenti napříč studiemi až pozoruhodně blízce shodují v popisu výskytu a charakteristik fenoménu.

Smyslem této studie bylo kromě samotného prohloubení porozumění fenoménu setkání také pomoc rozptýlit případné obavy na straně terapeutů, které může představovat natolik intimního kontaktu v prostředí psychoterapie odrazovat. Jedná se o zážitek, jehož průběh je svým způsobem nekontrolovatelný. Jde o autentické setkání, ze kterého mohou oba účastníci vyjít pozměněni, dávají tím všanc své zažité způsoby kontaktování a prožívání. Mohou se tak objevovat obavy ve smyslu strachu ze ztráty sebe, svých hranic, z budování závislosti, přílišného přiblížení se klientovi nebo bolestným obsahům, nerozpoznání přenosu či protipřenosu. Ošemetným momentem také může být fyzický dotek, který někdy podle respondentů vzniká fenoménu doprovází a který je sám o sobě velkým etickým tématem v psychoterapii, kdy a za jakých okolností si jej může terapeut dovolit. Přes všechny tyto obavy či fantazie se napříč studiemi ukazuje, že efekt momentů setkání v psychoterapii je výrazně podpůrný, posilující schopnost dalšího dialogu účastníků a případná rizika se zatím neobjevují nebo nebyla cíleně zkoumána. Je také třeba nepřecházet do druhého extrému a neměřit prospěšnost terapie či terapeutického vztahu podle výskytu tohoto fenoménu. Jedná se o fenomén relativně vzácný, dobrá terapeutická práce se odehrává i bez něj a teoretici i praktici psychoterapie se spí-

še soustředí na naplňování podmínek dobrého terapeutického vztahu, ze kterého může samotný fenomén setkání čas od času vyrůst. Z uvedených závěrů vyplývá, že by byla škoda tento jev a jeho potenciál v psychoterapii nevyužít. Slovy Richarda Hycnera, nemůžeme zařídít, aby terapeut neměl určité obavy, ale můžeme o fenoménu psát tak, aby měl chuť mu zůstat otevřen.

Role autora: Rešerše literatury obecně výzkumné i specifické zaměřené na fenomén setkání, kolekce dat i jejich analýza, stejně jako sepsání závěrů a jejich diskuse jsou dílem autora.

Konflikt zájmů: Bez konfliktu zájmů.

SEZNAM LITERATURY:

- Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. *Gestalt therapy now*, 77–80.
- Buber, M. (1969). *Já a Ty*. Praha: Mladá fronta.
- Cooper, M. (2005) Therapists' experiences of relational depth: a qualitative interview study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 5 (2). pp. 87–95.
- Elliott, R. (1983a). Fitting process research to the practicing psychotherapist. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 20, 47–55.
- Elliott, R. (1983b). „That in your hands“: A comprehensive process analysis of a significant event in psychotherapy. *Psychiatry*, 46, 113–129.
- Hycner, R., Jacobs, L. (1995). *The Healing Relationship in Gestalt Therapy: A Dialogic / Self Psychology Approach*. Gestalt Journal Press.
- Jacobs, L. (1978). *I - Thou Relation in Gestalt Therapy*. Disertační práce. California School of Professional Psychology, Los Angeles.
- Jacobs, L. (1998). Transcript of a lecture-discussion with Lynne Jacobs captured at the Portland Gestalt Therapy Training Institute, March 7, 1998.
- Knox, R., Cooper, M. (2010a) Relationship qualities that are associated with moments of relational depth: the client's perspective. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 9 (3). pp. 236–256.
- Pernička, M. (2002). *Fenomén setkání v psychoterapii* (diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.
- Pernička, M. (2016). *Fenomén setkání v psychoterapii* (disertační práce). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Santos, A. M. D. (2003). *Miracle Moments: The Nature of the Mind's Power in Relationships and Psychotherapy*. Lincoln, NE: iUniverse.
- Vymětal, J. (1996). *Rogersovská psychoterapie*. Praha: Český spisovatel.

Došlo do redakce 18. 2. 2020, v revidovaném znění 31. 8. 2020. K publikaci přijato 10. 9. 2020.