

**PRIX IRENE 19. 10. 2019**

## **JAK JE TO S PRAVDOU V PSYCHOTERAPEUTICKÉM PROCESU**

**Pravda v psychoterapii je vysoce subjektivní, vždy neúplná a kontaminovaná mezilidským vztahem**

**Jan Šikl**

### NECHTĚNÝ ÚVOD:

Musím se hned na začátek „po pravdě“, k něčemu přiznat. Já jsem nepozorně přečetl anotaci dnešního sympozia a zapamatoval si jej jako „Pravda a její potlačení.“ Je také pravda, že jsem se sem nechystal jít, ani zde neměl mít příspěvek, jen mi prostě chodí pozvánky a já si říkal: „Sakra, to je ale krásné téma. Škoda, že si mě nepozvali, k tomu bych rád něco řekl!“

A nakonec pozvali, protože organizátorům někdo vypadl. To téma visí nade mnou a chodí se mnou, či já s ním, už pěkných pár let. Uvědomuji si, že lidská rozhodnutí o pravdě, či o lži – kudy se vydám, na čí stranu se postavím... jsou často věci okamžiku. Udělali rozhodnutí, jinak nemohli, nebo se báli a zase jinak nemohli. A život dál jako by dosvědčoval jejich volbu. Prostě žádné velké meditace, jako by to rozhodnutí v nich už nějak bylo. Předpřipravené životem, výchovou, svědomím – co já vím?

Teprve když jsem znova četl anotaci upravené pozvánky, jsem si uvědomil svůj omyl. Celou dobu uvažuji „Pravdu a její potlačení“ a jedná se o „Pravdivost a její potlačování“. Všem i mně je jasné, že ten malý rozdíl není malý. Pravda je substantivum z rodu královských. „Co je to Pravda?“ ptá se Pilát. A ptáme se stále i my. Pravdivost má lidské konotace. Stav nedokonavý, jak je to nám lidem osudem dáno.

Nepozvu Vás, jestli dovolíte, k interpretaci mého chybného úkonu, jak by se asi předpokládalo, ale k tvořivé práci s chybou přednášejícího. Přednáší, ale trochu vedle, mimo mísu, jak při dětské hře se zavázanými očima. Šátrám vedle, ale nedaleko. Doufám, že to mé minutí, by mohlo být Vaší tvořivostí korigováno, nebo v ideálním případě, že to, jak hledám vedle, by mohlo inspirovat. Ve vztahu k původnímu předmětu. Když hraji s dětmi na babu, často to vidím. Vidím, jak je ten člověk blízko tomu, koho, či co hledá a to je legrace. Děti těkají očima z hledajícího na hledané a baví je to. Někdy se volá samá voda, či přihořívá. Podle mě máme všechny ingredience pohromadě.

Vytoužený předmět,  
úsilí se mu přiblížit,  
hledání, vzdalování, ale tušená blízkost cíle,  
jeden vidí, co druhý nevidí,  
zájem a vzrušení,  
údiv, že to zase nemám,  
hra a dítě.  
Humor, nebrat to ani sebe /byť opravdu se jedná/  
smrtelně vážně.

*Pozn. k dítěti a naději*

Nemám moc rád koncept „vnitřního dítěte“ nějak se často prodává pod cenou a smyslem. Ale jinak ta myšlenka, jako symbolu původního, vnitřního zdroje, který lze ztratit, ale i znova nalézt, není marná.

Pozvali jsme si do Psu. spol. před vánoce prof. Jana Sokola – natěšení chceme myslet před svátky do dálky. Pokládáme další ze „snadných“ otázek, jako dnes pravdivost a pravda: „V čem je naděje?“ Odpověď je krátká a jde jiným směrem, než čekáme. „V dětech, v čem jiném?“

Trochu jak ve filmu Forrest Gump, když se běžící prorok náhle zastaví. „Tíše – teď promluv!“ šeptá dav. A on: „Jsem tak unavený, tak strašně unavený!“

Měl jsem v té době/synchronisticky/ ve svých padesáti letech čerstvé 5. dítě – tolik obav a nejistot. Moc mi ta prostá věta o naději pomohla.

Propadl jsem se tak nechtěně do synchronistického přístupu, který, jestli jsem trochu porozuměl pojmu, pojímá věci trochu jinak. Zkoumá, jestli věci, které se ocitly v jednom poli v jednom čase, dávají smysl. Staví tak společný výskyt věcí v jednom čase a jednom místě proti kauzalitě a její logice. Napadá mě, že tenhle koncept, nejen že stojí na jiné logice, ale předpokládá někde v pozadí důvěru, že současná situace /a tedy svět/ má smysl a je „základně v pořádku“. Tedy v „dobrých rukách“, ať už matky, či boha. Jinak řečeno: „Ani vlas z Vaší hlavy nespadne...“ Na „opravě“ téhle důvěry stojí „půlka psychoterapie“ – Jak se to dělá?

Ocitl jsem se tak i tady a teď – se všemi složistostmi, které tomu předcházely, i že jsem tady být neměl, ale trochu chtěl, přitahován tématem, které jsem ale trochu popletl. Nebojovat s ním, nezakrývat a neretušovat, ale přiznat

a vzít to vážně. Jako kus možné odpovědi, kterou to dává. V našem případě na otázku po pravdivosti téhle chvíle a jejího smyslu.

Četl jsem nedávno Jungovu knihu o synchronicitě a chvílku měl i pocit vzhledu, že rozumím. Netrval dlouho, jak se mi u „jungiánské mystiky“ stává. Stačil jsem ale zahlédnout, že my psychoanalytici, ale i psychoterapie vůbec, není tomuto pohledu nijak vzdálená, či že jej snad i tvořivě užívá.

**Pravdě je více podobné se k ní přibližovat z různých stran. Nevyjevuje se celá naráz, spíše různé její aspekty, padá na ní jiné světlo ráno a jiné v podvečer. V noci je zase vidět, že není vidět.**

Co jiného je „naše“ tendence pozvat do společného setkání s klientem, jaksi bez vstupního předvýběru a cenzury, vlastně všechno. */Budte jako děti/* Minulost, předky, zkušenosti, traumata, sny, to že přišel pozdě a zapomněl minule zaplatit i sebe s dnešní únavou a pozorností, kterou zrovna mám k dispozici... a k tomu nabídnout jako míchačku nárok na volné, necenzurované obsahy, včetně těch opomíjených, malých, nechtěných, zavržených. */Nechte maličkých přijít ke mně!!* Tedy asociace, a nechat to povařit 50 minut v našem vzájemném vztahu a být jako volně zavěšené plátno Jacksona Pollocka – schopen zachytit stopy a odrazy toho všeho. V naději, že je v tom úsilí o pravdivost, či snad i pravda.

**NÁVOD K POUŽITÍ:**

Vyčerpál jsem se vyčerpávajícím úvodem. Rád bych předvedl vyčerpávající, ve smyslu úplný, výklad o pravdě. Ale řeknu Vám pravdu: to se nepovede. Navrhuji tedy, abyste to brali jako nalezený poznámkový blok k tématu: **O pravdě v psychoterapii.** Víc z toho nebude.

Mně to téma „Pravda a její potlačení“ zaznělo rovnou zcela psychologicky. Ani jsem si nevšiml, že jej lze chápat i zcela jinak. Že jej automaticky vkládám do svého kontextu, z obecné řeči o pravdivosti rychle a nereflektovaně do velmi osobního pohledu na pravdu. A uvědomění, že se to tak možná děje častěji. Že i jiní to mají jinak a že to jinak ani nejde. Kdysi jsem si vypsal někde z Junga větu: „**Nevztažená věc jako by neexistovala.**“ Nevím, jak je to s pravdou „an sich“, já se našťestí mohu zabývat – vztahovat – k pravdě vztažené, osobní. Za kterou stojí (či leží) člověk se svým vztahem k ní. Na to se mohu ptát, zajímat se. O něj i o „jeho“ pravdu. **Vztah k pravdě ožívá v mezilidském poli.**

Odtud je kousek k jiné větě, kterou mám opravdu rád. **Pravdu nelze mít.**

Vzpírá se to její povaze, je to nonsens. Není jednou z řady věcí, které lze vlastnit. Okamžitě odkazuje k modu „být“. S vlastněním pravdy je to složité – když ji máte, už ji nemáte. Nejsem žádný filosof, byť jsem jím chtěl být, a už vůbec ne platonik, ale jestli někde rozumím úvaze o původním světě idejí a o tom, že my zde potkáváme jen jejich odlesky a stíny, tak s pravdou si to představit dovedu. Třeba ještě s láskou, jak tam sedí a pijí ambrósii. Pro mě je to daleko přijatelnější, než třeba u stromu, ale třeba i krásy. Ty mi přijdou dostatečné v souřadnicích tohoto světa, dokonce bych se o ně i bál, aby jim na „věčnosti“ něco osobního a jedinečného neubylo. Povaha pravdy se mi zdá přirozeně transcendentní, nehmotná, nevlastnitelná... trochu jako bůh, když máte dojem, že jej máte, můžete si být jistí, že to není on. **Pravda má spíše nás.**

Krom toho vědeckého objektivizujícího kontextu pravdy, je ještě jiný, který mě

v životě hodně přitahoval, ale jsem nakonec rád, že nemusím jezdit na jeho koni...

Pravda v kontextu náboženském. Znáám jen pár lidí z téhle oblasti, se kterými bych se s klidným srdcem vydal tímto směrem na výlet. Přitom chápu, že zrovna sem řeč o pravdě, o té jedné a jedinečné – „stvořený, ne zrozený, jedné podstaty s pravdou...“ nějak zásadně patří.

Jsem rád, že si pilátskou otázkou „Co je to pravda“?, či trochu nafoukaněji „Je to vůbec pravda?“, či „Je vůbec pravda?“, mohu legitimně klást v kontextu, ale i mimo kontext mytologického příběhu. V konstelaci, kterou mám velmi rád a roky mě baví.

Dokonce mě snad stále víc baví, možná i oživuje. Nebo uzdravuje?

#### ÚSILÍ O PRAVDU V PSYCHOTERAPII

Tomáš Halík někde řekl (myslím, že na oslavě 50tin Jitky Vodňanské), že nejerotogennější zónou v člověku je duch. Já bych ještě dodal a pravda. Myslím, že psychoterapie na pravdě jezdí. S údivem roky sleduji, že lidé za mnou chodí do 4. patra a ještě mi platí, aby mi mohli říkat pravdu. Konečně pravdu. Hledat svoji pravdu. O sobě samých – kým skutečně jsou. „Nedokonalý vid“ se sem lépe hodí. Kým se stávají? Kým skutečně jsou? Riskují, že přijdou o přesvědčení o sobě, které roky nosí, nenasnadno je získali, ale už to dál nejde. Hledají interní, dnes „reinkarnovanou“ pravdivost pod prachem každodennosti, spíše košili pravdy, než kabát.

Někdy ani sami neví, co nejde, co už nechtějí a vyjadřuje to za ně tělo, symptom. Symbolizuje to symptom. **Opakem symbolizace je banalizace.** Možná by šlo i uvažovat, že intrapsychické téma „padá“ do téla

– neuznáno jinde za hodno řeči a smyslu – do banalizace. Symptom mu znovu vrací výraz, vrací jej do světa, symbolizuje jeho konfliktní obsah, jeho těžkou vyjádřitelnost. Klient mluví o symptomu, někdy jej i sám dál banalizuje. Vlastně jej zrazuje, klidně 3x jej zapře. Někdy mám pocit, že symptomy jsou nám věrnější, než my sami. Nevzdávají to s námi. A my se znova ptáme: „To je jeden z Tvých symptomů? Patříš také k němu? Viděli jsme tě s ním!“

Vytváříme smysluplné pole, kde se věcem vrací kontext a symptom ožívá.

#### O ODVAZE V PSYCHOTERAPII

Přicházejí do 4. patra a přiznávají se, že je jim to malé a těsné – to co a jak žijí. Nevejdou se do takového lože, mají-li zůstat živí. Neví, co pořídí jiného. Já to také nevím. Nevím, co jim nabídnout, nejsem prodavačka, která si je jistá: „Tohle Vám, paninko, určitě padne!“

Většinou to ani není pohodlnější. Nový šat a dům má tolik těžkostí. Netěsní, nehřeje, neodtéká... Přesto to zkoumají a podomácky, pokoutně přešívají. A já s nimi. Přitom tolik konfekce ve vnějším světě kolem. Čím se stát. Jak někým být.

Jak vyměnit starou konfekci falešného já, kde dominuje adaptace nad vnitřní pravdou? Vždyť ani často neví, kde a jak ji nakoupili. Většinou ani neví, že ji vůbec koupili a proč. Vracejte takovou věc, hádejte se bez dokladu, že to nejste Vy. Ani není s kým. To je skoro jak vracet bohu jízdenku.

O přítomnost se bojuje v minulosti a „Kdo vládne minulostí, vládne přítomností.“ (G. Orwell, 1984)

Co je to pudí takhle riskovat? Riskovat, že zůstanou nazí, bez ochrany a obran. Řekněte želvě, ať odevzdá krunýř! Vždyť je

její, patří k ní. „Křičte na poplach!“ „Chyťte zloděje!“ Marné volání.

Čím budou, když tím starým již nebudou? Staré hlasy často přítom zní ze skříně: „Nebudeš nic.“ Neznám mnoho odvážnějších procesů. Jaký nesmysl koluje kolem téhle věci: „Že je pro slabé!“

#### PRAVDA JE PLOD INTIMITY

Také často zazní: „Pomohu si přeci sám! Já nikoho nepotřebuji!“

Jak v té reklamě kdysi na obkladačky, či lepidlo na ně, jestli pamatujete... „A udělala jsem si to sama!“ Právě.

Na zkoumání a hledání pravdy v psychoterapii je zajímavé, že se tak děje v mezilidském poli. Že si to právě neuděláte sami. Tuhle grandiozitu separace a individuace budete muset v tuhle chvíli oplakat. Není to snadné, sedí na téhle větvi s námi dost naší sebeucty.

Musíte odtruchlit představu, že si to svaříte v garáži a pak vyjedete grandiózně s naleštěným „Kadi – lakem“. (Zde si povšimněte vtipného odkazu k anální problematice a narcistické tendenci pokoutně vyspravit zraněné ego a triumfálně vyjet.)

Ale právě že ve vztahu. Vystavit se bližnímu. S tou svojí nahotou, nejistotou, všemi malostmi a study. Teď pozor, bude to patetické.

V naději, že: „Kde jste dva v mém jménu, já jsem s Vámi.“ Já nevím, co znamená v „jeho jménu“, ale předpokládám, že by to mohlo být třeba něco jako v pravdě a lásce.

**Uvidět neviděné – svůj stín**, protože integrace stínu tvoří etiku terapeutického procesu. Protože všechno nevědomé je zakoušeno ve vnějším světě procesem projekce.

Jung říká: **Jestliže nedojde k uvědomění vnitřní skutečnosti, zkusme sem vložit**

**slovo pravdivost – přiznat se ke stínu v mezilidském poli. Pak se tato skutečnost odehraje jako osud vně.**

**Tak je to přeci jeden svět.** Úsilí o pravdu v jednom souvisí s pravdou v druhém. Vnitřní svět, jeho „intro – verze“ a vnější svět. O pravdu se začíná usilovat v člověku.

**Naštěstí je to nakažlivé.** Jsem rád v takovém infekčním poli. Moji pacienti mě svojí odvahou povzbuzují, abych to sám nevzdával. Potřebuji takové povzbuzení. Abych se rozpomněl na své vlastní slabosti, zranění a chyby. Znovu měl odvalu nemít moc, nevědět, nemít pravdu, celou pravdu, jen a jen pravdu... Připomínají mi, že tenhle proces trvá, že jej nemám „za sebou“, jako garáž, kde jsem přečistil svůj Kadi-lak. Že jsem jej finálně nevyřešil a nepřerostl, a že jsem jeden z „menších bratří“. Práce s vlastním stínem. Prý tak začíná proces individuace... Znovu sbírat odvalu nevědět a zjišťovat, že mě to neznehodnocuje a nekompromituje, alespoň ne tolik, kolik jsem čekal, ale že mě to paradoxně kvalifikuje v porozumění klientovi, blízkosti a vztahu s ním.

Psychoterapie je místo, kde lze dobře pozorovat osobní úsilí o pravdu, ale snad ještě lépe zde lze pozorovat, co se děje, když se pravda neděje. Jak se stejně děje, jak nemízí, jen není vidět. Stěhuje se dovnitř, mizí z vědomí, městná se a stává výbušnou. Hledá svůj výraz, jde do opozice, tvoří disent, touží povstat. Svrhnout vládu potlačovatele. Jak potlačení a úzký průměr tvoří úzkost a hlaveň a projektil. Není jisté, co bude zničeno, jestli vnitřní svět, či vnější svět. Popření ničí vnitřní celistvost, rozpadá se demokracie v nás – schopnost se slyšet a vést v sobě laskavý a pozorný dialog.

Jak se tak poslouchám, asi jsem chtěl být

více u naděje, kterou v psychoterapii často potkávám a pro kterou ji mám také rád. Jak lidé touží po pravdě, po pravdivosti k sobě samým, po tom, kým skutečně jsou. Mám rád naději, že takový zdroj v člověku je. Říkejme mu třeba právě Já, Self, Bytostné Já.

Pokud vytvoří terapie dobré podmínky, objevuje se jakýsi „tah na pravdu“, ne jen přenos a protipřenos, ale společná „spolu – transference“. Asi se tomu říká pracovní aliance, ale mně přišlo důležité to odbagatelizovat a „znesamozřejmit“, jako něco výjimečně cenného.

Člověk se rovná, tak jako koryto řeky, uvolněná větev stromu. Ne všechno děláme v terapii my terapeuti. „Ať zván, či nezván, Bůh je přítomen“ měl Jung napsáno na futru dveří své Bollingenské věže.

V člověku existují samohojivé procesy. My pomáháme vytvořit prostor, kde se mohou dít. Čím déle to dělám, tím více mám pocit, že toho dělám méně. Spíše jen vytvářím podmínky.

Přednáška ale nemá být o skvělé, jedné, věčné pravdě v dokonalém stavu a tvaru, má být také o pravdě ztracené, či ani nehledané. Možná o lži? Jistě ale o pravdě nechtěné, potlačené, vytěsněné, ambivalentní, zrazované, popřené, projikované, rozštěpené, somatizované... schválně míchám jablka a hrušky – terapeutické s vnějším. Je to jeden svět.

Tvářil jsem se, že psychoterapie je domácím polem běžného výskytu a chovu pravdy, pravdou ale spíše je, že tady lze pozorovat, jak se to má s pravdou v jedinci, v jeho zrání a vývoji. Kolegové by právem namítali, že mám asi nějakou speciální klientelu milovníků pravdy, a že k nim taková nechodí. A pokud by chodili a chtěli hovořit o pravdě, bylo by jim to spíše podezřelé

a asi by to i měli za obranu intelektualizaci, než za pravdivou situaci.

Je zřejmé, že přichylnost subjektu k pravdě není samozřejmá, spíše naopak. Že mnoho musí být ve vývoji dosaženo, aby se objevila vazebnost k pravdě. Že existují jistě „prekurzory“ pravdy a že pokud jsou dobře přítomny, člověk se k pravdě spíše vyvíjí a roste. Že je nutné, aby k ní byl i veden a vychováván a také, že to tak často není.

Není náhodou, že „psychoterapeutická situace“ zapracovává tyto prekurzory do své konfigurace a bere inspiraci v raném dětství, v období vzniku subjektu. Myslím tím bezpečné, spolehlivé a věrohodné místo, které obsahuje akceptaci, podporu, zájem, pozornost... Toto klima, podobně, jako to v raném v dětství, vytváří prostředí, ve kterém se daří pravdivosti. Na ni je také stále odkazováno. Otázkami, které míří k subjektu, či někam do jeho středu, do jeho psychosomatického domova: „Jak se cítíte? Jak to prožíváte?“ Jinou podobou otázky může zajisté být i samotné naslouchání, pozorný prostor, ticho. Ale i otázky zkoumající a zpochybňující: „Ještě něco si o tom myslíte?... A to je celé? Nenapadá Vás ještě něco?“

Připomíná mi to uvažování o pravdě v psychoterapeutickém procesu legendu o sv. Františkovi, /známý obrázek od Giotta/ kde před biskupem a svým bohatým otcem, váženým Assiským obchodníkem se sukнем, svléká šaty a odchází nahý. Kolik posměchu jistě kolem. Nahý, chudý... Odchází, aby vyslyšel větu (podle legendy) „Oprav můj dům“, kterou mu sdělil v rozbořeném kostele sv. Damiana Kristus z kříže.

Pokud je Pravda, Bytostné já, Bůh... v nás a zná nás lépe a hlouběji, než my sami sebe, nelze výroku rozumět ve smyslu, oprav nejdříve sebe? Vždyť Tvé srdce je střed – místo, kde přebývám.

Na trávníku před basilikou sv. Františka stojí jezdecká socha. Kůň a jezdec (stará Freudova metafora o jezdcu na koni jako obrazu zápasu v člověku mezi Egem - Superegem a ID), oba hlavy dolů sklopené – v únavě, či pokoře?

Před 30 ti lety, kdy jsem tu naposledy byl, tu ještě nebyla. Viděl jsem za tu dobu tolik vztyčených „eregovaných“ jezdeckých soch, s prapory a korouhvemi, kde se vůbec mává kde čím. A sebe v nich. Ale takovou jsem ještě neviděl.

Pardon, konec běhu. „Jsem tak unavený!“