

# Číslo

## 27

1. číslo osmého ročníku 1997

### **KONFRONTACE,**

**časopis pro psychoterapii, vychází od září 1990 -  
pravidelně čtyřikrát ročně**

Řídí Zbyněk Vybíral s redakční radou: Bohumila Baštecká (Praha), Věra Capponi (Brno), Dana Dobiášová (Hradec Králové), Zdeněk Rieger (Praha) a Antonín Šimek (Pardubice).

Okruh stálých spolupracovníků: doc. PhDr. Mirko Frýba, PhDr. Šárka Gjuričová, Karel Hájek, MUDr. Vladislav Chvála, I-GAP Praha, ISZ Praha, PhDr. Jiří Růžička, doc. PhDr. Jan Vymětal, prof. MUDr. Ivan Žucha.

Ročník 1997 vychází s podporou sponzorských darů a díky všem, kteří zaplatili a event. navýšili předplatné.

Sponzoři ročníku 97:

I. Fialová, Z. Rieger, L. Nykl, E. Růžičková, I. Friesová, J. Tošner, B. Zídková, Atelier satiterapie, D. Kocábová

Uzávěrka 27. čísla 28. února 1997. Vychází počátkem dubna 1997.

Sazba ZVL. Tisk ALDIS, a.s., Hradec Králové.

Předplatné pro rok 1997: 140Kč - částku lze podle vlastního uvážení navýšit.

Na Slovensko 212 Kč - platby bez problémů zprostředkuje VÚB Bratislava proti faktuře od nás (zaplatit lze i z území ČR složenkou "C").

*Podávání novinových zásilek povoleno ObSP Pardubice č.j. 2755/92-PP/1 ze 7.9.1992.*

**ADRESA REDAKCE:** Z. Vybíral, Tomkova 139, 500 02 Hradec Králové

Příspěvky zasílejte výhradně na disketě 3.5 - nejlépe v textových editorech t602 nebo WORD 6.0 (lze i v jiných)! Diskety vratíme.

c Obálka: Radoslav Pavlíček

ISSN 0862-8971

# Obsah

## KONFRONTACE

nad sympóziem Jazyk v psychoterapii, psychoterapie v jazyce (konaném v únoru 1997 v Praze)

- Ludmila Trapková - K čemu trvat na Slově, když nevede k porozumění? ..... 3
- Vladislav Chvála - Jazyk ve vlastní šťávě ..... 5
- Zbyněk Vybíral - Systemika ohrazující? ..... 8

## TERAPIE

- Jiří Růžicka, Oldřich Čálek - Antropologicko-hermeneutická psychoterapie (základní témata) ..... 10
- Jan Vymětal a kol. - Obecná psychoterapie (ukázky z knihy) ..... 19
- Claudio Naranjo - Gestalt - vystředění v přítomnu ..... 24
- Jan Svoboda - Popis vedení Michala B. : žádost o pomoc ..... 32
- Jeroným Klimeš - Frustrační teorie partnerského vztahu a otázka jáství ..... 36

**ESEJ** (Ivan Žucha), **FEJETONY** (Ivo Kunst, Valerie Pellarová),  
**DOPISY** (Ivo Plaňava), **AD** (Šárka Gjuríčová), **GLOSA** (sony),  
**RECENZE** (Karel Hlavatý), **CASOPISY**

## NA ZADNÍ VNITŘNÍ STRANĚ OBÁLKY

Dva křty, večer (a noc) Konfrontací v RIAPSU 13. ledna 1997

# Konfrontace

nad sympóziem Jazyk v psychoterapii, psychoterapie v jazyce (konaném v únoru 1997 v Praze)

K čemu trvat na Slově,  
 když nevede  
 k porozumění?

Ludmila Trapková

Skončilo se sympozium o jazyce. Před závěrem kdosi z pořadatelů vyslovil otázku, co si kdo odnáší praktického pro svou práci. Celou mě ta otázka zmátla a zastyděla jsem se, že NIC. Udivilo mě, že ten, kdo se tázal, jaksi samozřejmě předpokládal, v dikci té otázky to bylo obsaženo, že každý si jistě Něco odnáší. Nechtěla bych, aby se všem dělo tak jako mně. Jsem spoluzodpovědná, neboť jedna z přednášejících. Přinesla jsem málo a vykonala málo, jestli i ti ostatní odcházeli chudí jak já.

Myšlenka sympozia mě upoutala: Jazyk v psychoterapii, psychoterapie v jazyce. Jakoby mi někdo vstoupil do kuchyně a žádal, abych mu udělala průvodce. Jakobych směla nahlédnout pod pokličky jiným, těšila jsem se. Nic snazšího. Moje kuchyň má metr dvacet na tři třicet, zařízená je úsporně a nic, co opravdu potřebuji, v ní nechybí. Je mou nejoblíbenější místností ve velkém domě. Třikrát denně ji mohu bez námahy vytřít, volná plocha podlahy není větší než deska stolu. Žádné přebytky ani odpady se v ní dlouho neudrží, sotva vzniknou, hned je pakuju pryč.

Tak je to i s mými slovy. Na sympoziu se slova přemnožila. Ne že by nebylo sympozium pečlivě připravené. Sepsány byly tři obsažné referáty a pět hutných koreferátů. Všechny příspěvky bylo možné si předem přečíst, xerokopií leželo v předsáli dostatek. Vyjdou ještě jako sborník v Kontextu. Kolik učených myšlenek a inteligentních vět, variací na dané téma! Co však jsme s nimi učinili? Málo. Co vykonali k tomu, abychom se lépe poznali, abychom si ukázali, jak slovem či záslovím pracujeme? Jak souvisí jazyk

s terapií, a jak se v té práci lišíme, a zda můžeme jeden druhého inspirovat? Nic. Jen brilantně přednesené příspěvky. Mělo se přeci ještě něco jiného stát. Něco, oč by nenahraditelně přišel čtenář Kontextu. Něco, čeho jsme byli svědky například na brněnské ericksonovské konferenci před rokem. Tam diskuse otevírala mysl účastníků, vyvolávala tázání.

Možná je to i moje chyba. Určitě je. Když slyším teoretické pojednání a nedaří se mi vybavit si hned nějakou vlastní zkušenost, tvář pacienta, klima rodiny, letmou vzpomínku, vlastní myšlenku, udělá se mi v hlavě tma. Svět se mi zavře a nenapadla by mě jediná otázka. Obecenstvo v sále mlčelo jako hrob, když jej koordinátor na sklonku prvního dne povzbuzoval k dotazům. Po chodbách jsem pak zaslechla ironické: Oni jsou všichni tak inteligentní! Všeho moc škodí, dala jsem tomu hlasu za pravdu.

Druhý den byl o málo lepší. Jediná S. Dudová promluvila spatra, škoda, že jsme to pak s Chválou neudělali také obědem se slibně rozproudila debata, zazdalo se mi na chvíli, že slova ožila, hranice mezi tak. Před přednášejícími a posluchači se rozpustila. Nevím, jak se pak mohlo stát, že když jsme se po polední pauze ještě na hodinu sešli, jako bychom si už neměli co říct, jako bychom si začali spíš překážet. Zůstalo nás málo přes dvacet, nejmluvnější byli ti, co měli moderovat. Vráta Strnad a jeho kolegové obhajovali radikální konstruktivismus a systemickou terapii v podobě, která mi zůstala cizí a v jejíž prospěch jsem neměla co říct, přestože naše práce vychází ze stejných teoretických kořenů (kromě jiných). Je docela dobře možné, že Vráta mluvil o nějaké své velmi cenné zkušenosti a já ji nemohla netrvám na žádných slovech, vymetám zhlédnout, protože jsem měla v hlavě tmu. To, jak o své práci Vráta mluvil, a jakým jazykem, nedokázala jsem při nejlepší vůli napasovat na žádnou svoji živou zkušenost, ani myšlenku. V takové chvíli obvykle je z rozhovoru jako přebytečná, anebo jak odpad. A tak je to i s tímto příspěvkem k sympoziu o jazyce ex post. Ani na něm netrvám. K čemu trvat na Slově, když nevede k porozumění?

Úvaly, 9.2.97

## Jazyk ve vlastní šťávě Vladislav Chvála

Občas člověk potřebuje vyjet mezi lidi, se kterými by mohl popovídat, pojazykovat, jak by řekl radikální konstruktivist. Člověk pookřeje při tom mnohočetném jazykování. Někdy si přijde na své i jiná část těla, a zase se můžu stáhnout do své ordinace a jazykovat jen se svými pacienty.

Tak jsem před časem pookřál v Brně, kde nejen jazyk mluvený, ale i mlčený a ochutnávající si přišel na své díky péči Juraje Barbariče na konferenci o komunikaci v terapii. Slovo dalo slovo a skupinka kolem Vráti Strnada dala podnět k dalšímu setkání, tentokrát o jazyku v terapii a terapii v jazyku. Neodolali jsme nabídce a slíbili jsme spolu s Lídou Trapkovou reagovat koreferátem na některý z hlavních referátů. Jazyk, který v setkávání s pacienty objevujeme a kterým také objevujeme svět, jak byl jazykem vytvořen, zasluhuje si pozornost, řekli jsme si. Zajímalo nás, co si o tom myslí jiní.

Ale jak čas běží, odkládám vždy více z těch příjemných věcí, donucen oblékat dříve košili než kabát. Tak se stalo, že na řádné studium rozsáhlé oblasti vědění o jazyce nezbyl čas. Když se pak Vráta ozval, že je čas, poslal hlavní referáty, zrovna jsem se nacházel v tak silném časovém víru, že jsem stačil jen obálku zastrčit do své torny, kde se takto hromadí resty, dokud je unesu na zádech. Ale ani během několika volných dnů na horách, které jsem si na konci roku ne dopřál ale naordinoval nevznikl potřebný text. Začal jsem doufat, že konference o jazyce zahyne, nebude se konat. Ale marně. Vráta se neomylně ozval, kde že je slíbený koreferát a tak nezbylo než odložit jinou práci a pustit se do toho.

### Divadlo za plotem

Areál bohnické léčebny oddělený plotem od šilného světa kolem je krásnou ilustrací naší současnosti sám o sobě. Když se navíc sejdou zájemci o jazykování o jazyce v divadle uvnitř této scenerie, nelze se vyhnout transpozici všeho do dalších kontextů. Sešli jsme se tam s otázkou: budeme se umět domluvit? Nebude to ztráta času?

Ted' do toho psaní poslouchám jedním uchem rozhlas, kde Američan prof. Andrew Lass líčí, jak typická je pro naše poměry právě neschopnost jednotlivých skupin se spolu domluvit. Že by náhoda?

Vráta Strnad se svými spolupracovníky zahájili a pustili se do toho. Ve svém úvodním textu (který si laskavý čtenář může přečíst v chystaném sborníku, stejně jako ostatní referáty), rozvrhli téma, jak různě bývá chápán jazyk v jednotlivých typech terapií. Systemická terapie snad jediná chápe jazyk nejen jako nástroj, ale i jako jedinou realitu samotnou. Žijeme v jazyce, jazykováním povstává lidský svět. Ne tedy jazykem v terapii k nějaké jiné nejazykové skutečnosti, ale s jazykem jako jedinou realitou. A to se stalo hlavní ingrediencí vařeného pokrmu: jazyka ve vlastní šťávě po celé dva dny.

Ne že by to nebylo zajímavé, nebo dokonce ne že by to nebylo to nejpodstatnější, čím teoretici radikálního konstruktivismu změnili optiku našeho

nahlížení. Ale zůstali jsme sami mezi sebou, nebylo zde jazykozpytců, sémiologů, básníků, herců, výtvarníků, matematiků, tanečníků a jiných lidí, kteří by tématu jazyka mohli přinést svědectví odjinud.

#### Koření

Honza Špitz okořenil pokrm zahraničními pikantními přísadami. Přinesl svědectví o tom, co všechno bychom museli ještě vzít v úvahu, abychom byli zcela v obraze, jak se dnes o této věci ve světě diskutuje. To i taková Lyn Hoffmanová přehlédla, že se v posledních deseti letech vzpamatovali i sociologové a objevili princip tvorby sítě jazykem a jazykováním. A nazvali svůj pohled sociálním konstrukcionismem. Hned je se o čem bavit, jestli je to totéž, nebo něco jiného než radikální konstruktivismus. Asi jako: zda se hovězí jazyk má podlévat vývarem z hovězího nebo telecího. Já tomu nerozumím, ani si nedělám velké starosti, podobně jako Lyn Hoffmannová.

Nejpodstatnější prostor konference měl být věnován především diskusi. První jsem měl sám moderovat. Po jedné ruce Strnada, po druhé Špitz, před sebou kolem čtyřiceti účastníků, pasoval jsem se na burel a byl jsem zvědav, jak spolu budou dva zástupci různých generací i škol rodinné terapie reagovat. Ukázali se nesmáčívi, nepřišli jsme na to, čím to je.

Ne že by byli ve při, ale rozhodně spolu nesouhlasili. Napadlo mě už dřív, jestli právě jazyk systemických terapeutů nevzdoruje jejich vzájemné domluvě jaksi z principu. (Stejně jako fotografie člověka rentgenem nevede k jeho lepšímu zpodobnění, je určena pro speciální daignostické účely). Teprve setkání s prof. H.Maturanou mi toto podezření vyvrátilo. Ten byl přímo příkladem schopnosti domluvit se. Že by to bylo v lidech?

#### Nářadí

Nářadí k práci přinesl Juraj Barbarič ve své Rozpravě o kladivu a šroubováku. Jazyk jeho nečteného projevu odpovídá práci s klientem. Velkou výhodou ericksonovského jazyka je jeho plastičnost, schopnost spojit cokoli s čímkoli. Nevýhodou snadný nástup tranzu u posluchače, takže od něho nelze čekat, že by se stal aktivním. Usnul jsem.

Probral mě dočista Zdeněk Rieger textem svého moudrého koreferátu Variace na dané téma aneb v kleštích J.Barbariče. Zatímco Špitz o diskurzivním (jen si to najdete ve slovníku, nebud'te pohodlní) textu mluvil, Rieger ho prováděl. Provázel posluchače svým myšlením jasně a zřetelně (aspoň mě ano). A nedostal se jen k povrchnímu konstatování, že Jurajovi při práci chybí pilník, kterým se obrušují hrany. Klobouk dolů, nejen básník, ale i filosof v Riegrovi byl u toho.

Diskusi mezi Barbaričem a Riegreem moderoval Špitz. Zase se ukázalo, že konstruktivní otázky nemusí prostor otevírat, ale překvapivě zavírat. Mohou být jako rozpustidlo, kterým je užitečné rozpouštět v jazyce klienta zatvrdliny obvyklých spojení ("Kdo určí, že je to a to lepší?"), které však znemožní zaujmout jakoukoli pozici v diskusi. I nad marnou otázkou po prvotnosti slepice či vejce se dá totiž strávit příjemný večer s partnerem, který je otevřený diskusi, aniž byste museli dojít k řešení. Ale nemusí to být škoda času.

Posluchači, převážně posluchačky, se do diskuse nehrnuli. Já měl pocit, že k moudrému slovu Zdenka Riegra není co dodat, lze nad ním jen hloubat, nechat ho v sobě doznívat. I napadlo mě, jestli by tomu nemělo být naopak. Jestli by přednášející neměli být spíše verbálně málo zdatní, myšlenkově chudí, aby tak podpořili schopnost posluchačů diskutovat.

Ani ohlášená paní Scholtze z Institutu pro systemickou rodinnou terapii ve Vídni mě nemohla zadržet. Slova mi je třeba, cítil jsem jasně, jako to míváme s žizní.

#### Terapie v divadle na Vinohradech

Aalbeho hra Křehká rovnováha mi sice připomněla, že jako otec dvou dospívajících dcer zrovna chybím doma, přesto mě osvěžila. Nebylo to o jazyku, ale jazykem. Herci ukazovali smutný konec rodiny, kde muž vyhověl na všechny strany, aby měl od všech pokoj, až se v tom nedalo vůbec žít. Nejpozoruhodnější však je tištěný program představení. Ten se vztahuje k našemu tématu. Koukolik tam nakladl několik stran textu o všem možném, o tom, co všechno ví, překvapivě však naprosto nic o podstatném tématu hry: o konci mužského světa. O neschopnosti mužů pobývat v autentickém jazyce s těmi nejbližšími. Být jim k dispozici pro jejich tázání, nezabíjet příležitost, a tedy život.

V noci boj s chřipkou, která z kdovíjakých důvodů stále horší, ano dokonce přišel nezadržitelný kašel a druhý den znovu do Bohnic.

#### Nejen jazyk k domluvě

Těšil jsem se na změnu, měl přijít analytik M.Mahler, na jehož referát vznikla celá řada koreferátů. Ve svém textu Jazyk a trhlina v osobní historii mi zase přiblížil psychoanalytickou obec. I do jejich jazyka se dostaly termíny o interakci, úvahy o procesu, které nutně povedou k respektování dějů v nadindividuálním organismu, rodině. Přestože jsem text předem znal, překvapilo mě, jak - vyslovován - najednou byl zřetelněji z jiného kadlubu.

Za nepřítomného Mikotu příspěvek Strach z nereprezentovaného přečetl Rieger. V něm mi potvrdil dojem, že přílišná verbální zdatnost terapeuta může vést spíše k útlumu spontánní produkce pacienta, nebo posluchače.

Jako první dáma přednesla koreferát, který stvořila s Drahotou a Járou, Jazyk mluvený, jazyk mlčený, S.Dudová. Učinila tak s elegancí. Ujistil jsem se znovu, že pozice gestaltistů jsou mi blízké, jazyk srozumitelný.

Nemohu říci, že by se mně a kolegyni Trapkové po brilantním projevu Dudové dobře začínalo s přednášením našeho koreferátu O Babylonské věži, živé a mrtvé vodě. Řešili jsme známé dilema, říci přirozenou bezprostřední řečí to, co bude právě na jazyku, nebo čist připravený text, který má svou vnitřní stavbu, ale je určen ke čtení.

Po přestávce panelová diskuse autorů moderovaná Riegreem byla příjemná, chvílemi, zdálo se, dokonce k věci. Jenže se znovu oživil démon konference: je něco jiného než jazyk? Máme i jiné modality domluvy, nebo pochopení? Mě spíš zajímalo, zda pocit, že se s analytiky možná v jazyce sbližujeme, není jen můj, zda si to může myslet i dr. Mahler.

Teprve závěrečná diskuse v kruhu po obědě zbývajících účastníků vyjevila zřetelně, že zde dusíme jazyk ve vlastní šlávě. Protože nikdo dostatečně přesvědčivě nedefinoval, co to vlastně jazyk je a co není, míchaly se jednotlivé roviny a pocit porozumění nenastával. Došlo až na prudké výkřiky jako: "Dovoluje vůbec jazyk systemické terapie omýt klientovi nohy?" Così nervózního a dráždivého jako by se tu vznášelo. Byly to ženy, které navrhovaly řešení. Třeba to není otázka rozdílů v jazyce ale v hranicích, které ten který z nás potřebuje mezi sebou a klientem mít. Nejdojemnější ovšem bylo vyznání dívky, která s námi na vozíku trávila oba dva dny. Sama těžce zkoušená symptomy, pro které jen velmi obtížně může mluvit, řekla: "Pro mě je jazyk možností jak se s ostatními domluvit".

...a potom doma...

Byl jsem rád, že jsem doma. Rovnou jsem zašel do atelieru za svou ženou. Dokončila několik obrazů. Seděl jsem a pil čaj díval jsem se na obrazy, na kterých se nelze ničeho chytit, nezbyvá než vstoupit a pobýt v nich. Nic, o čem by se dalo mluvit, v tom není. Jen možnost setkání daná tvarem, barvami, stopami nahodilých událostí. Pokud člověk chce.

A doma mě přivítal můj pes, kočka a pták, zřetelnou řečí radosti. Promluvil jsem s nimi naší nedokonalou řečí, která je tak zoufale lineární, že nám nezbyvá než se pokoušet i o jiné způsoby domluvy. Hudbou, obrazy, tancem.

Logos byl na počátku a bude i na konci lidského světa. A slovo je jeho nástrojem. Odkud ta moje nespokojenost? Téma jazyka jako zdroje našeho lidského světa je klíčové. Ale jakým způsobem se o něm domlouvát?

V Liberci dne 9. února 1997 12:24

## Systemika ohrazující?

### Zbyněk Vybíral

ohradit - obehnat hradbou n. ohradou, ohradit se - projevit odpor, protestovat. (Slovník spisovné češtiny, Academia 1978)

Tato poznámka zpočátku nemluví o systemice. Je o mém dojmu z prostoru bohnické léčebny. O systemice je jen potud, že tento dojem svým sympóziem umocnila. Vláda Chvála píše v "Jazyce ve vlastní šlávě", že "areál bohnické léčebny oddělený plotem od šíleného světa kolem je krásnou ilustrací". Příliš bych nerozuměl, kdyby... Kdyby o tom se mnou chřípkou otupený Chvála v tomto areálu nemluvil poněkud srozumitelněji: že se mu v tom starém městečku v parku líbí - a že by nebylo marné bydlet zde (vždy aspoň po určitý čas).

Měl jsem z Bohnic úplně jiný dojem. Cestou na systemické sympóziem (pro přesnost buďž řečeno, že to bylo sympóziem programově "rozpravové" - mezi syste-

miky a "jinými", nikoliv uzavřené, či a priori ohrazené), bylo třeba projít vstupní budovou areálu, připomínající něco mezi bezútěšně prázdnou a vysokou nádražní halou a monstrózní vrátnicí, v níž nikdo nekontroluje a nehlídá, kromě neuměle načmárané výzvy, aby se ukazovaly propustky. V této očištěné hale (jako bych se zde měl zbavit čehosi z normálního, či podle Chvály "šíleného" světa - záleží na tom, zda ho převracíme nebo nepřevracíme na hlavu) jsou telefonní automaty. Prošel jsem tudy několikrát - a vždy na ně stála fronta "bláznů". Slyšel jsem útržky hovorů, naléhavost v hlase, zoufání si, jestli sdělím po drátě a přes dráty vše tak, jak chci, aby to bylo pochopeno. Dokonce jsem chvíli postál mezi čekajícími. Přišel blázen - a předběhl mě. Zcela samozřejmě, přilepil se k volající ženě, k plechovému přístroji, okouněl, hrál si s mincí, čekal.

Napadlo mě, jak umanutě jsou tito lidé za plotem přikováni ve svých divných úborech k těmto drátům, jak nevyjdou o několik metrů dál ze dveří a nemluví tam s tím, kdo by za nimi přijel. Jak volí vmrčený styl kanál komunikace, jak se k němu upínají, jako ke kanálu nejsamozřejmějšímu. A pak si zoufají, protože je to kanál smutně nespolehlivý, zkreslující, znetvořující. Nemám rád telefonování.

Sympóziem o jazyce a psychoterapii se konalo v "Divadle za plotem". V téže budově se souběžně v přízemním kině dával film. Potkal jsem navečer rozjařené a zmatené "blázny", trousící se odsud na své baráky. Jeden se se mnou dal do řeči, mluvil na mě, i když se mi stále vzdaloval. Nebo to já se mu vzdaloval, zatímco on se zastavil. Asi to bylo spíše takto, už nevím. Halekal: "Pane, to je všechno nahraný. Pěkný film to byl! Svlikli tam ženskou, že byla úplně nahatá!" Měl zkažené zuby, smál se na mě, přesvědčoval mě: "Chlapům se to líbilo. Měli i potlesk. Ale všechno je to nahraný, že jo? Jak tam převrátil ty stoly, i ta ženská, to je jenom tak nahraný..." To už mě nepřesvědčoval. Ptal se. A já mu přisvědčil: Ano, je to nahraný. - A odpoutal jsem se od něj a po minutě či dvou jsem usedl mezi nepočtené, zvláštně opuštěné, zvláštně ohrazené systemické publikum. Na to, kolik se na sympóziu sešlo osobností (Špitz, Chvála, Strnad, Rieger, Mahler, Mikota, Barbář...), bylo publikum až tristně řídké.

Stále si přitom myslím, že systemika nabízí české psychoterapii filosofii - na rozdíl od sofistiky jiných směrů (tento svůj názor jsem již před několika lety spolu s drobnou glosou jednoho Wendersova filmu o andělech přednesl v Lékařském domě). Jenomže: Můj dojem je (a opravdu jen dojem!), že je to filosofie nešťastně ohrazená a ohrazující se, namísto filosofie rozprávějící trpělivě na agoře. Se všemi, kdo by rozprávět chtěli. S žáky, sofisty-protivníky i s panovníky. Takto jí naslouchají snad až sektářsky naladěni spolubratři, pak různí skeptici, málo náhodných chodců. Ani divadlo za bohnickým plotem se v únoru 1997 nestalo pražskou agorou. To už vůbec ne! ----P.S. Ale je to škoda! (Nápad: Možná by systemici měli najmout manažera pro styk s veřejností. Jen prosím: člověka mluvícího normálním - t.j. svobodným a neohrazeným jazykem. Jinak to bude jenom nahraný.) V Hradci Králové 25.2.1997

# Terapie

## Antropologicko-hermeneutická psychoterapie

### (základní témata)

Jiří Růžicka, Oldřich Čálek

Na loňském podzimním Evropském fóru filmu a televize pořádaném na slunné Krétě vystoupil velmi významný a velmi vlivný muž médií, pan Thies, s následujícím výrokem. „To, co člověka zajímá, je násilí, zábava a sex. Člověk se po staletí nezměnil. Sešli jsme se na řecké půdě a procházíme dějinami Kréty, Athén a Sparty. Stojíme u kolébky evropské civilizace a zjišťujeme, že všechno je stejné, nic se nezměnilo. Násilí, hry a sex. Ostatní zboží je neprodejné.“

Jiný významný člověk, profesor Laesam se zvedl a opáčil: „Milý pane, hovořil jste přesvědčivě a není pochyb o tom, že sex a násilí patří mezi významné atributy lidského života stejně tak, jako patří k důležitým komoditám. Opo-  
menul jste však jednu věc, která po Řecích zůstala, totiž kulturu, celé kořeny naší civilizace. Zapoměl jste říci, že člověk není bez kultury myslitelný. Ta se možná na první pohled neprodává, ale pane, je obsažena také ve vašem zboží, které jste vzpomenu. Je všude okolo, i v nás a my jsme obsaženi

v ní. Bez této kultury by ostatně neexistovala ani televize, ani zboží, které jste právě jmenoval“.

Ta řeč mě velmi zaujala, protože podobný spor probíhá na půdě psychoterapie. Jeho tématem je dvojí pojetí člověka. Redukcionistické, které se snaží vyložit člověka z pohledu jiné disciplíny a pojetí nereduktivní, které člověka chápe komplexně z něho samého. (Pozn.: Existuje samozřejmě různá míra redukce i řada redukcionistických směrů s různou mírou. Klasický je biologismus, který předpokládá jakýsi předem daný biologický základ, ze kterého se rozmanitými způsoby derivují tzv. psychické nebo kulturní či sociální vlastnosti a projevy. Mnohé redukcionistické směry však biologickou povahu nemají. Např. teorie systémů, podobně jako teorie kybernetické, redukuje člověka na jakýsi abstraktní útvar různé složitosti, důsledkem čehož je pak např. neschopnost těchto teorií vykazat jedinečnost a neredukovatelnost osobní zkušenosti, jakožto základní charakteristiky našeho života.) Spor tedy není o ničem menším,

nežli o tom, co činí člověka člověkem. V psychoterapii se od pojetí člověka odvíjí vymezení nemoci a zdraví, léčebné postupy, kritéria norem i úspěšnosti léčby. V předkládaném textu jsou tematizovány některé ze základních oblastí, kterými se antropologická psychoterapie zabývá programově a explicitně.

Na pozadí sporu dvou mediálních koncepcí se ukazují východiska pro rozumění člověku. Zastáváme názor, že člověk není myslitelný bez kultury. Právě kultura jej činí lidským. Vytvořením kultury získal základní modus svobody, z níž se ostatní svobody teprve odvozují. Tato svoboda je umožněna proměnou pudových pout v řád několikerého druhu. S nastolením řádu člověk ztratil nejen pouta nevyhnutelnosti instinktuálního otroctví, ale získal ochranu před chaosem totální rozvolněnosti. Kulturou člověku vyvstal svět, zjevil se mu ve světle poznání, temnota instinktuální vázanosti byla zbavena své naprosté dominance a ustoupila do pozadí. Teprve kultura otevírá možnosti rozvoje člověčenství v individuální i společenské podobě. Byli to právě Řekové, kteří objevili, jako podmínku lidství, trojí podobu řádu a založili tak novou civilizaci a vlastní kulturu. V důsledku jejich heroického a zcela původního výkonu se objevil svět nově. Řád poznání vnesl světlo vědění, řád krásy a dobra povzněl člověka k ušlechtilosti a řád mravní vyvázal společenské zákony ze svévole jedince či úzké skupiny lidí a otevřel dveře demokracii.

Evropská kultura pak byla oplodněna judaismem, jmenovitě myšlenkou jednotného božského principu a poslušností jemu. Křesťanství následně tento princip pochopilo jako božskou vztažnost k člověku, naplněnou láskou. V Kristu, synu člověka, jenž se dal pro spásu člověka ukřížovat, byl důkaz této lásky doveden na nejzazší mez aktem sebeobětování. Je ostatně příznačné a podivuhodné, že každá z dimenzí řádu má u Řeků, Židů i křesťanů božské vyústění, každá z dimenzí také k božskému míří. Naopak ovšem ztráta onoho směru, jeho popření či destrukce vedou k pádu a nastolují dimenzi zcela opačnou, kterou je chaos, temnota a zlo. Psychologismus tolik příznačný době, kterou jsme ještě schopni dobře přehlédnout, řád poznání vysunul do vnějšího světa, řád krásy, mravnosti a dobra naopak uvěznil uvnitř lidské duše a učinil z nich svět vnitřní, duševní stavy a funkce a posléze osobnost. V poznání se dimenze božskosti stala chladným vnějším a neosobním přírodním zákonem, vnitřní podoba zbývajících dimenzí pak čirým subjektivismem. Poznání tak ztratilo srdce, mravnost se stala neurotickým výtvozem internalizované autority či pouhou konvencí a láska pak derivátem sexuální nebo jiné potřeby. Krása v redukcionistických koncepcích degenerovala na věc dobového nebo individuálního vkusu. Rozpolcenost člověka i světa je pak prostým důsledkem.

V novověku vyvstala potřeba vysvětlit lidskou motivaci na základě tehdejších biologických věd. Ústředním explanačním pojmem se stal instinkt, později pak

doplňený, rozšířený nebo transformovaný na potřeby. Instinkt nebo biologická potřeba byly a stále jsou považovány za jakýsi motivační základ lidského jednání, a jejich uspokojení pak má dát životu smysl. Kulturní fenomény jsou běžně považovány za prostředek (a pozdější důsledek) uspokojování instinktů a potřeb. Dokonce se znovu a znovu objevují výzvy k tomu, aby člověk svoji "původní biologickou přirozenost" získal či obnovil návratem k spontánnímu a tudíž svobodnému uspokojování biologických potřeb.

Co by takový "návrat" znamenal, je snadné si představit. Zvířata i ostatní tvorové žijí v uzavřenosti svých biologických určení. Nemohou ani toužit po nezávislosti na nich, a nic nenasvědčuje tomu, že by si ji vůbec uvědomovali. Ačkoliv vytvořili podivuhodná společenství a vykazují některé neuvěřitelné schopnosti, které jim umožňují žít v těch nejnepravděpodobnějších místech naší planety, nikdy nevytvořili žádnou civilizaci ani žádnou kulturu v tom smyslu, jak těmto pojmům rozumíme u člověka. Je pravdou, že termity jsou schopni vystavět dokonalé hmyzí kolonie, nikdy však vesnici či město. Žádné divadlo, žádný parlament, školu nebo olympijský stadion. Neznají galerie, obchody, reklamu ani trh. Delfini snad mají svoje jména, svoji řeč a jednoduchý jazyk, ale nemají jazykovou kulturu srovnatelnou s lidskou, literaturu, jazykovědu, jazyky přirozené a umělé, krásná umění i umění užité a pak celou oblast věd. Představa, že bychom snad měli usilovat o pudové vyžití, pramení z naprosté neznalosti

lidské přirozenosti, z temné zloby či pomýlené touhy dojít konečného pokoje, stavu, který ničím neodpovídá povaze pozemského života člověka a konec konců života vůbec.

Hledat lidskou svobodu v návratu k pudovosti je mylné a nemožné i proto, že takovéto pokusy by nás nevrátily do animální polohy, ale spíše by nás od ní ještě vzdálily. Individuální propadnutí instinktům má podobu šílenství a nikoliv animality, společenská podoba takovéto cesty vede k barbarství, kterého jsme byli jen málo poučenými svědky v tomto století mnohokrát, v Evropě naposledy v zemích bývalé Jugoslávie.

Myšlenkou osvobození návratem k pudovosti se začali velmi vážně a důsledně zabývat existencialisté. Pochopili, že člověk není k bezstarostné pudovosti ustrojen, neboť jeho bytostné určení je zcela jiné, nežli zvířecí. Jeho údělem je svoboda. V tomto paradoxu se zvláštní postavení člověka dramaticky vyhrocuje. Svoboda se objevuje jako specifický druh vázanosti. Neznámená ani naprostou volnost v chování, jednání a rozhodování, ani stav trvalé blaženosti. Jen někteří pochopili svobodu jako autentické přitakání možnostem a jejich naplňování, při vědomí autorství svých činů. Velkým problémem se pak stala odpovědnost, její míra i určení. Nevratnost lidských skutků, nedohlédnutelnost jejich důsledků, těžká otázka po tom, komu se vlastně člověk odpovídá a komu či čemu je nakonec odpovědný, společně se zpochybněním boha a tajemství i obavou z lidské konečnosti. Tyto problémy spolu

s ochybnostmi a zklamáním z gnostických možností člověka uvrhly mnohé myslitele do hluboké melancholie. Popsali a domysleli smysl i význam některých krajních poloh lidské existence. Tragičnost i jeho dramatickost.

A nemožnost filosofických řešení lidského údělu.

Sledování osudů lidí v antropologické psychoterapii nám dává nahlédnout, jak se člověk dobírá své autentické existence. Podmínek je několik. Tu, která je nutná na straně terapeuta i klienta, nazývá daseinsanalýza otevřeností. Její charakteristikou je předsudečně nezátížené přijímání světa tak, jak se nám dává v naší bezprostřední zkušenosti. K tomuto vystavení světu je nezbytná odvaha, poctivost a vytrvalost setrvání u sebe i toho, co se ve světě ukazuje a výpověď o této zkušenosti nezátížené cizí autoritou, ať už je to teorie, ideologie nebo dobový světonázor. Z psychoterapie víme, že člověk k udržení této zkušenosti potřebuje protějšek, neboť lidská otevřenost je vždy vztahová. Z toho pak lidské vztahy v celém průběhu života tvoří "životní prostředí" stejně tak významné, nepostradatelné a křehké jako zdravá a vyvážená biosféra. Bez vztahu není život možný, bez lidských vztahů není možné, aby se člověk stal člověkem. Podoba vztahovosti pak určuje, jakým jedincem je.

Vztahovost ovšem není možné chápat jako něco odvozeného od já, jako něco vývojově mladšího nežli já, či jako nástavbu k já. V psychologickém smyslu je tomu spíše naopak. Vztahovost

chápeme jako soupatřičnost ke světu, která je výkonem našeho bytí a ohlasem světa k němu. Je zakládající možností vytvářet konkrétní vztahy.

Vztahovost má tedy dvě roviny: jednou je obecně daná charakteristika člověka žijícího ve světě, druhou pak jsou konkrétní vztahy, jejich vytváření, zanikání, proměny a podoby, jimiž člověk žije.

Antropologická psychoterapie nehledá "velký smysl života", neboť při jejím provozování se ukazuje, že smysl lidského života se objevuje a buduje v drobných činech, rozhodnutích volbách. V každodenním životě je totiž člověk vyzván k přebírání odpovědnosti za svůj konkrétní životní výkon zde-bytí, které se uskutečňuje v určitém dni a v určité chvíli. Antropologická psychoterapie nehledá existenciálně vnější nebo časově odlehklá měřítka (i když se jimi nutně a významně zabývá) k posuzování lidského jednání. Hodnota lidských činů se objevuje právě v kontextech chvíle. Paradoxní je, že právě v kontextu chvíle se ukazují obecné platnosti určitých hodnot, avšak pouze daná chvíle jim dává smysl a ustavuje jejich význam. Proto je měřítkem obecné platnosti hodnot jejich konkrétní živé uskutečnění a naplnění. Antropologická psychoterapie se tímto krokem distancuje od hodnotového relativismu stejně tak, jako abstraktního hodnotového absolutismu. Radikálně se tak vyhýbá mocenskému pokušení apriorního hodnocení, které, jak jsem přesvědčen, je manipulativní a imperiální proto, že se vymaňuje ze spoluúčasti a tím i spoluodpovědnosti) na

dané věci oné chvíle. Svobodný výkon existence, odpovědnost a osobní rozhodování, které přebírá specifické riziko dané neprůhledností budoucího, činí člověka zvláštním způsobem budoucímu vydaného.

Existenciální vydanost je dalším paradoxním komplementem lidské svobody. Vydanost je dána nejen tím, že je člověk zranitelný a je vydán mnohým ohrožením. Vydanost je určena především odkázaností člověka na důvěru (či nedůvěru) a naději (nebo beznadějí) vůči tomu, co jej přesahuje a co se mu ukazuje, nebo co je skryto v tajemství.

Za zvlášť důležité téma má antropologická psychoterapie lásku. Považuje ji za významnou, spolehlivou a smysluplnou ochranu a posilu k vydržení propastností lidské existence dané vědomím vlastní smrtelnosti, nedokonalosti i omezenosti lidského poznání, schopností, možností a vlastní ztracenosti v nekonečnosti Vesmíru. Lásku chápe jako stav milosti, který je třeba chránit a usilovat o jeho uchování nejen jedním člověkem, ale životem lidských společenství. Láska je stavem milosti tehdy, je-li zároveň přiléhavou péčí. Naší péčí o to, co milujeme i péčí o to, co se nám prostřednictvím lásky dostává. Láska je stavem pramenícím ze vztahů. Z jednotlivých konkrétních vztahů uskutečňujících se ve chvílích našeho života. Umění milovat patří také k základním "dovednostem", které si člověk v psychoterapii může "osvojit" stejně tak, jak se může zbavit oněch omezení, která uchování lásky v lidském životě znemožňují a hatí. Protože láska není pou-

hým citem, ale uskutečňuje se "vně člověka", je pochopitelné, že je mravně relevantní a důležitá. Jak odpovídá myšlence otevřenosti přirozenému světu, nenabízí antropologická psychoterapie žádný prefabrikovaný etický kodex. Spíše se zabývá objevováním mravnosti jakožto atributu lidské existence v psychoterapeutickém dění, především však v každodenním životě. V průběhu psychoterapie se otázka hodnot stává přímým nebo nepřímým tematem prakticky vždy. Je potom věcí terapeuta, zdali této skutečnosti věnuje pozornost. Naší snahou není a priori vnucovat tu či onu morální hodnotu, to či ono mravní přesvědčení. Terapeut dbá pouze na to, aby bylo vlastní autentické mravní přesvědčení v průběhu léčby odlišeno od nevlastních, vnucených a nepřijatelných hodnot a norem.

Morální aspekt lidské existence považujeme za integrální součást žitého života. Současně však je třeba upozornit, že ctíme živou tradici hodnot dané (v našem kontextu tedy zdejší) kultury, "společenského ekosystému", i jejich často "endemický charakter". Nemůžeme proto podlehnout lákáním a příslibům rychlých, oslnivých a "zaručeně pravdivých" psychoterapeutických nebo jiných duchovních proudů, které nevyrůstají z naší půdy. To samozřejmě vůbec neznamená, že bychom je snad nepovažovali za důležité a stejně smysluplné jako jsou ty, které patří k naší kultuře, rovněž jsme přesvědčeni, že mohou a také jsou inspirativní svými poukazy i svědectvím. Nemohou však být naší cestou stejně tak, jako naše nemůže nahradit jejich. Globalita sou-

časného světa nesmí a ani nemůže být kulturní a duchovní redukcí a nivelizací.

Zvláštní význam je kladen na pravdivé vedení života. Míní se jím autentické bytí (a tudíž vždy i spolubytí) ve světě, který bezprostředně zakoušíme (Patočka hovoří o přirozeném světě, míní jím svět, který zakoušíme rovnou, bezpředsudečně, jakožto to, co vyvstává jako takové, aniž by bylo odvozeno nebo redukováno na cokoliv jiného).

To, co se nám objevuje (vždy ve významech poukazujících ke smyslu) se ovšem neuskutečňuje jako obraz na plátně, který jen tak zhlédneme a vůči kterému jsme vždy vně. Naopak, to, co se nám objevuje, je vždy ve stejném světě, v jakém jsme my. Zkušenost syrové bezprostřednosti světa, spolehnutí se na ni a naše nezastupitelnost v takové situaci je jen zdánlivě snadná. Do slunce je nemožné se dívat dlouho stejně tak, jako stát na špičkách. Není samotnému člověku dáno, aby bezprostřední zkušenost udržel trvale. Právě tato spoluúčast určuje náš podíl na situaci, ve které jsme spolu s tím, co se jeví (a tudíž i děje) a rovněž je úkolem na nás kladeným bez ohledu na to, jestli si této skutečnosti jsme vědomí, přijímáme ji nebo naopak. Bytí v pravdě je tedy také výzvou k plnění úkolů, které sebou pro každého svébytně a pro každého odlišně každodennost přináší. Úkolem psychoterapie je spolunalézat pravdivé vedení vlastního života. Psychoterapie pak nikdy nemůže být pouze o druhých a pro druhé, ale vždy zároveň pro nás a o nás.

Na jedné z pravidelných "Amálií" u presidenta V. Havla bylo jedním z témat "člověk a moc". Problém moci se ukázal být hlubším nežli pouze ve smyslu politickém a ideologickém. Člověk je tvor, který je "odsouzen k moci", a to pro své zvláštní schopnosti, kterými disponuje. Lidská moc je spjata s rozumem kultivovaným vzděláním. Schopnost myslet umožnila člověku zpředmětňovat a instrumentalizovat okolní svět. Myšlením se stal svět disponovatelným a člověk dělá takřka vše pro to, aby disponovatelným byl. Myšlení je neodmyslitelné od jazyka a řeči. Obzvláště pak jazyky evropské mají zpředmětňující a operantní moc vyplývající z toho, jak jsou tyto jazyky konstruovány. Umělé jazyky pak jsou zcela účelové a byly vymyšleny právě proto, aby se mocenská účinnost myšlení ještě zvětšila. Moc a vláda člověka je odvozena od poznání. Čím je poznání větší a čím je technologizovanější, tím také roste moc člověka. Bylo by krátkozraké a tendenční prohlásit moc za něco a priori negativního.

Ve svém pamětném interview pro časopis Spiegel Martin Heidegger řekl: "Už jenom nějaký bůh nás může zachránit..." "všechno funguje a toto fungování vede k dalšímu fungování a tak technika, která vládne světu, člověka čím dál více odpoutává od Země vykořeňuje ho". Technika není podle Heideggera v prvé řadě instrumentální vybavení, ale podstatněji spíše životní orientace, základní a určující způsob lidského porozumění světu, víra i význání, základní motiv i orientace naděje, východisko přístupu ke světu, směr očekávání

a odtud plynoucí způsob časování existence, předznamenání životní praxe a základní postojové vyladění a nastavení a konečně - určující motiv i modus vztahovosti.

Technické konání je v psychoterapii často považováno za určující, neboť člověk i jeho léčba jsou technikalizováni: člověk proto, že v samotném základu teorií o něm je obsažen technický princip, v psychoterapii pak účinnost technického konání opodstatňuje její legitimitu i smysl. Tak například teorie potřeb představují lidskou motivaci jako biosociální systém sil, které operují v principu neosobně. Psychologicky je podstatou biologických sil právě jejich neosobnost, hormonální systém přece nemůže mít vlastní jméno. Stejně tak potřeby přicházející "z vnějšku" ze sociální "sítě či systému" s sebou mané, avšak nepochybně vnášejí technický princip Descartova ducha. Psychoterapeutické definice, která vychází z termínu "působení" jsou samozřejmě oběma nohama v technice.

M. Heideggera zneklidňuje tento stav ducha zejména proto, že technika je považována za něco, co člověk má, či co může mít "v ruce". A odkrývá, že tomu je právě naopak. Ne snad proto, že bychom se stali dříve či později oběťmi umělých inteligencí či silnějších strojů, to mohou být eventuálně jedny nikoliv z nejhorších důsledků, ale především proto, člověk ztrácí svoji původní existenciální půdu, totiž "být".

"Mít v ruce" znamená mít v moci. Teprve porozumění této situaci, situaci mocenské dává pochopit, domnívám se,

starosti M. Heideggera o stav ducha technické doby a jejím existenciálním důsledkům. Mám zato, že psychologický význam "mít v ruce" je klíčem nejen k pochopení Heideggerovy starosti a tázání, ale je zároveň krokem, který nám může pomoci najít cestu v úskalích, které duch techniky představuje.

V tomto postoji i postavení moci však spočívá základní omyl technického směřování a cíle. Technika je právě to, co člověku sice leccos umožňuje, ale ji samotnou v moci mít nelze, protože právě ona způsobuje, zbavuje možnosti spolubytí v Buberově významu vztahu Já - Ty a zakládá vztah Já - Ono. Zvnějšňuje bytí a činí z něj pouhé jsoucno. Mocí se člověk vzdaluje od protějšku i do sebe sama.

Je zjevné, že technizací světa i vlastní existence dochází k omylu, který je fatální. Moc, jakožto schopnost ducha porozumět, a na tomto základě a odtud pak jednat, je ve věku techniky zaměněna za moc vládnout, zmocnit se, zajmout a podrobit si. Porozumění nastoluje respekt, úctu a uchovávání svébytnosti různých forem bytí i jejich tajemství, zatímco vláda ustavuje zcela jiný vztah. Opomíjí a přehlíží z povahy svého ustavení právě onu svébytnost a nedotknutelnou původnost protějšku. Technickému duchu je zcela protichůdné a cizí Heideggerovo "lassen sein". Místo bytí se ustavuje vlastnění, místo setkání pak invaze.

I takové věci, jakými jsou schopnosti vládnout řečí či ději bylo v tomto věku pochopeno předmětně a mocensky, a to

již v samotných základech školní vzdelanosti. Žáci nemusí rozumět ničemu, musí však zvládnout látku. Musí ji umět, tedy mít ji v ruce. Nejde jen o žáčky základních škol, ale i o studenty psychoterapie.

Nedávno mi řekl profesor matematicko-fyzikální fakulty Petr Vopěnka po jedné své přednášce: "je zvláštní, že tito posluchači se ani tak nezajímali o již hotové a fungující postupy jako o předpoklady fungování. A to je v dnešní době hotových řešení neobvyklé."

Filosofickým problémem vlády techniky je v psychologické rovině problémem moci. Antropologická psychoterapie však mocenské založení člověka nemůže opomenout. Rozlišuje "moc nad něčím" a "moc k něčemu". Mody moci jsou takto určeny podobou základního vztahového postoje. V antropologické psychoterapii je pak zdůrazňován modus moci "k člověku" a nikoliv "moci nad člověkem". V lidských vztazích obzvláště (ale nepochybně ve vztazích člověka k ostatním živým bytostem a přírodě vůbec) je pak podoba tohoto základního mocenského postoje klíčová. Současná psychoterapie zaměřená na člověka vymezuje "moc k" jako starostlivou péči o rozvoj a růst druhého člověka. Psychoterapeut si neklade provokatér za úkol pomáhat, léčit, radit, měnit či vzdělávat, ale je k dispozici podle toho, co druhý člověk potřebuje - a co on, jako psychoterapeut, je schopen poskytnout. Že ono "být k dispozici" má léčebné, poradenské, vzdělávací a prospěšné účinky, je nikoliv apriorním

záměrem, ale důsledkem přiměřeného psychoterapeutického jednání. Tento postoj odpovídá přístupu antropologické psychoterapie. Při jiných příležitostech jsme již od sedmdesátých roků na tento "obrácený gard" upozorňovali proto, že pro psychoterapii přináší zásadní metodologické a praktické východisko odlišné od jiných "pomáhajících disciplín". Proto také nemůže svoje psychoterapeutické kroky podřídit psychoterapeutickým technikám a technologiím, ale naopak je podřizuje tomu, co je potřeba v dané chvíli udělat. Ačkoliv je ve své "filosofii" původní a vyhraněná, v použití "technik a technologií" je zcela pragmatická a utilitární.

Antropologická psychoterapie nemůže opomenout tzv. psychosomatickou problematiku, protože lidské bytí je vždy také bytím tělesným. Obecně můžeme říci, že veškeré fyziologické děje, ať zdravé, nebo patologické jsou jednou ze stránek lidské existence. Základní postoj lze charakterizovat zkratkou, že člověk nežije proto, aby se staral o hladké fungování fyziologických procesů, ale spíše je to tak, že naše tělesné funkce umožňují realizaci naší existence. Tento postoj k tělesnosti má samozřejmě dalekosáhlé dopady na pojetí zdraví i nemoci, péče o zdraví i postoj k léčbě a v psychosomatickém přístupu i na samotnou léčbu.

Závěrem několik dodatečných upřesnění. Antropologická psychoterapie je hermeneutikou, výkladem lidské existence trpící určitým druhem "duševní" nebo "psychosomatické nemoci". Metodologicky je fenomenologií, nepochybně

ně silně spjata a inspirovaná daseinsanalýzou. Její představitelé mají za sebou individuální psychoanalytickou zkušenost, byli vyškoleni současnými psychoterapeutickými směry a školami jak v terapii individuální tak skupinové a rodinné. Je jisté, že tyto zkušenosti umožnily zaujmout postoje, a formulovat názory, které by jinak nebyly možné.

#### Literatura:

M. Boss, *Nárys medicíny a psychologie*, Bratislava 1983

O. Čálek, *Vodítka pro hermeneutiku skupinového spolubytlí*, in J. Růžička, *Psychoterapie IV*, 1996 sborník přednášek

M. Heidegger, *Rozhovor pro "Spiegel"* 23.9.1966

J. Patočka, *Přirozený svět jako filosofický problém*, soukr. přednáška.

J. Růžička, *Místo a poslání psychoterapie v dnešním světě*. In: J. Růžička "Psychoterapie IV" sborník přednášek

J. Růžička, "Některé možnosti a úskali psychoterapeutického vztahu". *Psychoterapeutické sešity* 1986.

## Inzerce v roce 1997:

**32Kč za 1 řádek (sleva: při psychoterapeutickém obsahu inzerátu pouze 20Kč).**

**Inzeráty posílejte na adresu redakce. Grafické zpracování zdarma. Podle možností umístění na obálce.**

# z knihy

## Obecná psychoterapie

Jan Vymětal a kol.

*V tomto čísle představujeme dvěma ukázkami nový titul, který pod názvem "Obecná psychoterapie" vydává Psychoanalytické nakladatelství. Text připravili učitelé z Oddělení psychoterapie I. Lékařské fakulty University Karlovy v Praze.*

### Obecný model psychoterapie

Dosavadní vývoj psychoterapie jako samostatného oboru, počínající S.Freudem a P. Janetem, vedl k vytvoření velkého množství psychoterapeutických škol a pluralitě názorů i praxe. To je cenné, neboť v rámci jednotlivých přístupů a většinou i na základě klinické praxe byly vyvinuty a rozpracovány různé účinné léčebné postupy, ovšem účinné za určitých okolností a jen u nemocných určitých charakteristik. Toto hledisko dnes převládá a je rozvíjeno diferencovaně integrativním přístupem, který vychází z eklektické praxe a opírá se o výzkumné poznatky. Převážně na akademické půdě a zatím teoreticky předchozí vývoj ústí ve snahy po vytvoření obecného modelu psychoterapie.

**Obecný model psychoterapie je pokusem o vytvoření teoretického rámce, který zachytí to, co je přítomno u všech psychoterapeutických přístupů bez rozdílu.**

Právě zmíněný způsob uvažování odpovídá tradiční logice, kdy pod pojem obecnosti subsumujeme všechny prvky dané množiny, pojem zvláštnosti je vyhrazen typu, tedy jen některým prvkům dané množiny a pojem jedinečnosti se týká konkrétního prvku uvažované množiny. Obecný model psychoterapie je tedy důležitou podmínkou pro vznik dalších, speciálních modelů psychoterapie.

Snahy po zachycení obecného se v našem případě opírají především o výzkumy a kritické teoretické myšlení tak, jak se pěstuje na universitách, které byly a jsou místy vzdělanosti. Na následujících stránkách se stručně seznámíme se třemi pokusy po vytvoření obecného modelu, jež lze pracovně nazvat rovnici psychoterapie, generickým modelem a po svém autorovi Graweho kostkou.

### Rovnice psychoterapie

Nelze nic namítat proti výroku, že cílem jakékoliv psychologické intervence je navodit žádoucí změny u pacienta, případně v jeho nejbližším sociálním prostředí (zejména

v rodině). Z tohoto konstatování lze v další úvaze vyjít a metaforicky nazvat navrhovaný deskriptivní model rovnic psychoterapie (např. Vymětal, 1992), jež sestává z proměnných, které alespoň vyjmenujeme. V této podobě je model spíše statické povahy a zde nám poslouží k prvnímu přiblížení problematiky.

Výsledek psychologické intervence (např. vyjádřený změnou ve skórech použitých psychodiagnostických metod při opakovaném měření) je závisle proměnnou vzhledem k následujícím skupinám proměnných, které se:

- týkají pacienta vstupujícího do terapie (např. jeho věk, sociální status, sebepojetí, očekávání od terapie),
- týkají terapeuta (např. vzdělání a praxe, osobní stabilita, úroveň empatie),
- týkají interakce probíhající mezi pacientem a terapeutem, případně pacientů a terapeutů mezi sebou při léčbě prostřednictvím skupiny (např. konkrétní pozorovatelné a zachytitelné chování a jeho dynamika).

Do modelu je třeba zahrnout ještě další dva okruhy proměnných, a to :

- proměnné vyjadřující celkovou situaci léčby včetně její organizace (např. individuální, skupinová forma, léčba ambulantní, denní stacionář, plná hospitalizace), dále sem patří
- intervenující proměnné, jež s psychologickou intervencí jako záměrně řízeným a strukturovaným procesem přímo nesouvisí, avšak mohou jeho průběh a výsledek ovlivňovat (např. zranění organismu pacienta, farmakoterapie, změna v sociální situaci nemocného).

K doplnění předchozího výčtu proměnných upozorňujeme, že z časového hlediska každá psychoterapie zahrnuje (nebo by měla zahrnout) následující fáze: indikaci pacienta (výběr optimálního postupu), přípravu pacienta (motivace, seznámení s pravidly ap.), vytvoření psychotherapeutického vztahu a prostoru (místo bezpečné, kde lze upřímně sdělovat), vlastní intenzivní léčbu (užití konkrétních strategií a postupů vedoucích ke změnám na základě podpory autosanačních mechanismů a učení), ukončení intenzivní terapie a zhodnocení výsledků, návazná péče (kontroly, udržovací programy).

Generický model (z angl. generic: všeobecný)

Autory tohoto modelu jsou Američané D.E. Orlinsky a K.I. Howard (Orlinsky, Howard, 1986), jež jej průběžně dále rozpracovávají. Nejedná se o klinický, nýbrž o výzkumný model, vyjádřený blokovým schématem, jenž v současné podobě sestává ze třech navzájem propojených oblastí (proměnné vstupu, proměnné psychotherapeutického procesu a proměnné výstupu) (in: Senf, Broda, 1996).

Proměnné vstupu zahrnují všechny výchozí znaky terapie - společenský kontext (např. hodnotový systém určité doby), formu léčby (např. ambulantní, stacionární), způsob financování, samozřejmě sem patří charakteristiky pacienta (sociální status, osobnostní rysy

a d.) a jeho příbuzných. Do této oblasti autoři zahrnují i osobnost terapeuta (osobní styl, vzdělání, zkušenosti a d.) a proměnné týkající se jeho poradců (supervidorů).

Proměnné psychotherapeutického procesu obsahují psychotherapeutickou smlouvu (časová struktura léčby, role zúčastněných), vlastní léčebná opatření (způsob prezentace a porozumění problematice, léčebná strategie a intervence) a typ psychotherapeutického vztahu. Autoři sem zařazují i vlastní mechanismy navozovaných změn (náhled, katarze, diskriminační učení ad.). Důraz je kladen na vztah pacienta k sobě samému (patient self - relatedness), zejména se jedná o jeho schopnost a ochotu při léčbě aktivně spolupracovat a nechat na sebe terapii působit.

Proměnné výstupu zahrnují především krátkodobé (micro-outcome) a dlouhodobé (macro-outcome) účinky léčby. Krátkodobé účinky jsou změny vyvolané bezprostředním vlivem psychotherapeutického setkání (např. prohloubení sebeexplorace u pacienta) a působí mezi jednotlivými hodinami, dlouhodobé změny nastupují teprve po ukončení léčby (např. nárůst pozitivního sebepojetí a očekávání větší vlastní účinnosti). Důležité jsou pozitivní změny projevující se zvláště v meziosobních vztazích nemocného.

V odborných kruzích je generický model ceněn, neboť umožňuje nejen popis, ale i procesualní zachycení jakékoliv psychoterapie. Není zde pracováno s jednoduchou kauzalitou, nýbrž si určitou skutečnost, zejména však účinnost psychoterapie, představujeme a zachycujeme jako výsledek mnoha vlivů a okolností, v rámci kterých celá léčba probíhá.

Graweho kostka

K. Grawe, německý psycholog, s jehož rozsáhlou metaanalýzou zjišťující a srovnávající účinnost psychoterapie jsme se seznámili v kapitole o výzkumu, je autorem také obecného modelu psychoterapie, opírajícího se o výsledky výzkumů, publikované ve významné práci Psychotherapie im Wandel - Von der Konfession zur Profession (Grawe, Donati, Bernauer, 1994). Stejně tak v ní nalezneme nárys jeho obecného modelu psychoterapie, který pro názornost nazýváme "kostkou", neboť si jej lze představit jako šestistěn.

Model je tvořen třemi dimenzemi s póly:

- a/ aktualizace zdrojů - aktualizace problému (princip reálné zkušenosti)
- b/ aktivní pomoc při zvládání problému - motivační aspekt (objasňování)
- c/ intrapersonální aspekt - interpersonální aspekt

Prvé dvě dimenze představují účinné principy psychotherapeutického působení, třetí pak označuje oblasti, kde převážně probíhají změny a do kterých je zaměřena psychologická intervence.

ad a/ Aktivizace zdrojů patří dle K. Graweho mezi obecné účinné faktory léčby a rozumí jí rozvíjení a využití pozitivních možností pacienta, na něž je třeba navazovat v terapii.

Nemocný během léčby zažívá své silné stránky, cítí se být potvrzen, podporován a zvyšuje se jeho ochota přijímat vliv terapeutického působení. Autor považuje za důležitý pozitivní zdroj zvláště mezosobní vztahy pacienta, ale samozřejmě i osobnost terapeuta, který by měl být nemocným vnímán jako ten, kdo jej podporuje, potvrzuje a stojí na jeho straně.

Např. kognitivně behaviorální léčba je zvláště účinná u jedinců s malým kognitivním zkresením, interpersonální terapie opět u nemocných s poměrně dobrým sociálním přizpůsobením. Je tomu proto, že v pacientovi přítomné pozitivní možnosti jsou využívány k terapeutickému cíli.

Aktualizace problému (princip reálné zkušenosti) lze přiblížit pozměněným úslovím: "mluviti stříbro, reálně prožiti-zlato". Čili, co má být změněno, musí být v terapii prožito. Proto je tak žádoucí, aby během léčby mohli nemocní reálně prožívat své těžkosti, ovšem nejde o jejich retraumatizaci, nýbrž o proces ústící ve změnu žádoucím směrem.

Např. pro lidi s problémy v párovém soužití je vhodná párová terapie, nebo agorafobici se potíží nejlépe zbavit přímou konfrontací (in vivo) se situacemi vyvolávajícími nepřiměřený strach.

ad b/ Aktivní pomoc při zvládání problému spočívá v tom, že terapeut přímo člověka potřebujícího pomoci podporuje při zvládání jeho těžkostí. Tento princip předpokládá, že bere zcela vážně to, co nemocný považuje za problém a ověřenými postupy pomáhá se s problémem vyrovnat. V tomto případě posuzujeme zdravotní potíže měnitelné psychologickými prostředky jako pacientovo hodnocení "nedokážu jinak" a činem pomáháme "dokázat jinak" a poskytnout mu "perspektivu zvládnutí". Nemocný se musí na základě vlastní zkušenosti přesvědčit o tom, že to "jde jinak a lépe", než dosud.

Např. do této kategorie zařazujeme nácviky - relaxační postupy, asertivitu, ale také hypnózu a mnohé intervence uskutečňované v rámci terapie rodiny.

Motivační aspekt (objasňování) představuje princip, při kterém je položen důraz na tom, aby pacient nově porozuměl významu vlastního prožívání, myšlení a chování ve vztahu k vědomým i nevědomovaným cílům a vůbec obsahům svého duševního života. Jedná se de facto o explikaci (výklad) implicitních významů, přičemž výchozí polohou je motivace člověka. Výklad významů-at' již zjevných či skrytých-není jen specifickým účinným faktorem léčby, nýbrž pro mnoho lidí i vysoce ceněným cílem.

Např. motivační aspekt-výklad, interpretace-jsou těžištěm léčby u hlubinně orientovaných psychoterapeutických směrů.

ad c/ Intrapersonální - interpersonální, jak již název říká, tato dimenze vyjadřuje zaměření terapeutické práce a překrývá se částečně s formou- uspořádáním - léčebné situace. Intrapersonální směr působení bývá akcentován spíše při individuální (dyadické) psychoterapii, naopak interpersonálnost je zdůrazněna při léčbě prostřednictvím skupiny.

Závěrem pojednání o obecném modelu psychoterapie, jehož autorem je K. Grawe, chceme zdůraznit, že nejučinnější jsou léčebné programy, které zahrnují všechny zmíněné principy, ovšem dle konkrétní problematiky pacienta klademe důraz jen na některé z nich. Proto je tak nutné pečlivé diferencované indikační vyšetření nemocného a teprve potom následuje jeho zařazení do určitého léčebného programu - nebo vytvoření programu dle specifické osobní, zdravotní a sociální problematiky nemocného. Účinnou psychoterapií měníme významy, které jedinec vnímá, přisuzuje a prožívá ve vztahu k sobě a okolí. Tyto významy mají navzájem propojenou stránku poznávací, motivační a akční (jednání). Psychologickou intervencí se je snažíme současně (nebo následně) ovlivňovat tak, aby nastaly žádoucí změny nejen v jeho zdravotním stavu, ale i v osobnosti, chování a vůbec v životě pacienta.

Podle našeho názoru obecný model psychoterapie dle K. Graweho ukazuje další směr vývoje psychoterapeutického myšlení a lze doufat, že dříve či později ovlivní i vlastní léčbu psychologickými prostředky.

## Glosa

Psychoterapeutická fakulta. Náhodné seskupení lidí různých profesí - od zvědavců, přes odborníky v oborech psychiatrie, psychologie, pedagogiky, zdravotnictví až po laiky, často rekrutující se z řad bývalých nebo současných pacientů. Nestydím se přiznat, že patřím do poslední jmenované kategorie. A protože mi už není dvacet, mám slušné zkušenosti nejen životní, ale i „odborné“. Často pozorují lidi a jejich projevy, verbální i neverbální. Proto bych zde ráda uvedla jeden názorný příklad svého pozorování.

### Rozhovor nohou

Pozorují dva páry nohou. Jedny jsou ženské a druhé patří muži. Žena, asi pětaticetiletá, má nohy překřížené, resp. pravou nohu přehozenou přes levou. Levá, podpírající, je

nejdříve v úplném klidu, zato pravá provádí lehké krouživý pohyb zprava doleva. Nalevo od ženy sedí muž, asi třicetiletý, nohy natažené, překřížené levou přes pravou a pouze občas se levá nachýlí vpravo a hned zpět. Nohy muže celou dobu, t.j. asi 15 minut, dělají stále to samé, zatímco ženy začínají „hovoreti“ hlasitěji. Nejprve dojde k první změně. Nohy se natahují, překřídají - opět pravá přes levou a lehounce se - přesto velmi intenzivně - třou o sebe. K další změně dojde asi po 5 minutách. Ženy nohy jsou znovu překřížené předchozím způsobem, ale rychlost kroužení pravé nohy se zvyšuje a levá přidává drobné poklepávání. Rozhovor nohou končí v okamžiku, kdy se jejich nositelé rozhodli odejít.

# Gestalt - vystředění v přítomnu

Claudio Naranjo

*Po odchodu Fritze Perle do Kanady převzal vedení výcviku gestaltterapie v Esalenském institutu lékař a psychoanalytik Claudio Naranjo, který je od té doby hlavním představitelům kalifornské školy gestaltterapie. Jeho přístup je rozšířený též v latinském a německy mluvícím světě, kde jsou dostupné překlady jeho hlavních knih The Healing Journey (1978), Gestalt Therapy - Attitude and Practice of an Atheoretical Experientialism (1993), Character and Neurosis - An Integrative View (1994) a další. Následující text je výňatkem z kapitoly Present Centeredness / Zentrierung im Jetzt, publikované v knize Psychotherapie, Meditation, Gestalt (vydal Hilarion Petzold 1983), která je charakteristická pro Naranjovo lidsky otevřené pojetí gestaltterapie.*

Psychoanalýza si vypůjčila z onoho komplexního kulturního útvaru naší doby, který nazýváme věda, průběžně povýšeneckou neutralitu. Chlubila se jako věda, že je „bez předsudků“, že není ovlivněna hodnotami, což je pak obvykle považováno za její „objektivitu“. Už samo takovéto hodnocení zdrženlivosti a nezávaznosti je však hodnotovou orientací -- a v tomto světle podléhá již od počátku objektivita vědy sebeklamu. (...)

To, že psychoanalýza sebou podprahově přináší hodnoty, které se pak v tichém souhlasu rozvíjejí ve vlastní filozofii, lze snadno dokázat každým jazykovým rozborem, v němž se zprůhlední témata a tvrzení jakékoliv normální psychoanalytické publikace, obzvláště je-li užito antropologické hledisko. Charakteristické je pro tato podprahová přesvědčení, že jsou neformální a že je prohlašována jejich neexistence. Psychoanalýza je výslovně vědou a její užití je uměním; je teorií psyché a obzvláště teorií psychoneuróz.

Na rozdíl od psychoanalýzy přispívala původně gestaltterapie jen málo k dynamické interpretaci psychopatologických fenoménů, což se v současnosti začíná měnit. Byla spíše „terapií“ než teorií, více uměním než psychologickým systémem. Ale i gestaltterapie má, stejně jako psychoanalýza, své filozofické

cké pozadí. A co více: spočívá na implicitním filozofickém postoji, který je v tichém souhlasu předáván terapeutem pacientovi či terapeutovi ve výcviku, aniž by bylo zapotřebí vysvětlování. Kromě toho si dovoluji tvrdit, že právě takováto zkušenostní asimilace implicitního světónázoru je tajným klíčem terapeutického procesu. (...)

Když označuji filozofii gestaltterapie jako „implicitní“, nemíním tím, že je skrytá jako v psychoanalýze. Je pouze implicitovaná, protože gestaltterapeut přikládá větší důležitost jednání než slovům, větší hodnotu prožívání než myšlenkám, přičemž působí vnitřní změnu spíše prostřednictvím živé terapeutické interakce než ovlivňováním názoru, víry či představy. Jednání přináší to podstatné a týká se podstatného. Představy se snadno mohou rozcházet se skutečností, zakrývat ji, či zcela nahrazovat. Nemůže být tudíž stylu gestaltterapie nic vzdálenějšího než kázání. Přesto však zahrnuje jistý druh kázání bez zvěstování víry či příkazů, podobně jako umělec káže svůj světónázor svým existenciálním zaměřením a svým stylem.

## Morálka mimo dobré a zlé

„Dobré“ a „zlé“ je gestaltterapeutovi podezřelé. Je zvyklý často vidět, že rady jsou většinou subtilními manipulacemi, diskuze o morálních tématech jsou sebeospravedlňováním a racionalizováním potřeb, prohlášení o hodnotách a bezcennosti jsou přehnanými zobecněními a projekcemi osobní zkušenosti -- a to vše za účelem vyhýbání se zodpovědnosti za vlastní citění a jednání. Jak to Perls (1953 - 54) vyjádřil

Dobry a zly jsou reakce organismu. Říkame: „Ty mě rozčiluješ“, „Ty mně děláš radost“, méně často: „Děláš mi dobře“, „Děláš mi zle“. U jednoduchých lidí se setkáváme s těmito výroky velmi často. Dále se též užívají věty: „Cítím se dobře“, „Cítím se špatně“, aniž bychom mysleli na působící podnět. Co se přitom ale děje, je to, že nadšený žák dělá dobře svému učiteli, poslušné dítě dělá dobře svým rodičům, vítězný boxer dělá dobře svým fanouškům, tak jako schopný milovník dělá dobře své milence. To samé působí kniha nebo obraz, když odpovídají našim estetickým potřebám. A naopak: když osoby nebo předměty našim potřebám neodpovídají a nepřinášejí nám žádné uspokojení, tak z nich máme špatný pocit.

Následujícím krokem je, že místo toho, abychom své zkušenosti uznali jako své, projikujeme je a házíme zodpovědnost za své vlastní reakce na podněty. (Důvodem toho může být to, že máme strach před svým vzrušením, že cítíme možnost selhání ve svém vzrušení, že se chceme vyhnout své zodpovědnosti atd.) Říkame

tedy, že žák, dítě, boxer, milovník, kniha, obraz „je“ dobrý nebo špatný. A v momentě, kdy označíme podnět jako dobrý nebo špatný, oddělíme dobré a zlé od našich prožitků. Tím se z nich stávají abstrakce a podněcující předměty jsou podle nich zaškátnutkovány. To však není bez následků: jakmile oddělíme myšlení od citění, usuzování od intuice, morálku od sebeuvědomování, promyšleně plánované jednání od spontaneity, verbální od neverbálního, tak ztrácíme sebe sama, ztrácíme to podstatné našeho bytí a stáváme se buď chladnými roboty anebo zmatenými neuroky.

Navzdory takovému pojetí dobrého a zlého se to v gestaltterapii jen hemží pokyny, pokud jde o žádoucnost určitých postojů vůči životu. (...) Aniž bychom se snažili o úplnost a systematicčnost, vyjmenujme si některé pokyny gestaltterapie, které nám umožní získat všeobecný dojem o žádoucím životním stylu:

1. Žij teď. Zabývej se přítomností -- ne minulostí a budoucností.
2. Žij zde. Starej se o to, co tu je -- nikoliv o to, co chybí.
3. Přestaň s fantaziemi. Prožívej to skutečně.
4. Přestaň se zbytečným přemýšlením. Zkus raději vidět, slyšet, cítit.
5. Vyjádři sebe sama -- namísto manipulování druhých, vysvětlování, ospravedlňování a odsuzování.
6. Poddej se bolesti a nepříjemnému zrovna tak, jako příjemnému. Neomezuj své uvědomování.
7. Nepřijímej žádné „musí se“ a „má být“ -- ber jen to, co je ti vlastní. Neuctívej žádné modly.
8. Vezmi na sebe plnou zodpovědnost za své jednání, citění a myšlení.
9. Podvol se tomu, že jsi tak, jak jsi.

Onen paradox, že tyto pokyny mohou být částí morálního pojetí života, jež přímo doporučuje vzdát se pokynů, vyřešíme tím, že je považujeme za výroky pravdy, nikoliv za povinnosti. Například zodpovědnost není žádným „musíš“, nýbrž je nevyhnutelnou skutečností: my „jsme“ ve svém jednání zodpovědní za vše, cokoli uděláme. Máme jen tu alternativu svou zodpovědnost uznat anebo popřít. Gestaltterapie nechce nic jiného než to, abychom na tom byli lépe, když přijmeme pravdu. A to neznamena něco odčínovat, ale vědomě jednat: uvědomění léčí (awareness heals). Přirozeně nás léčí z našich lží.

Myslím, že výše uvedené specifické pokyny gestaltterapie mohou být shrnuty do všeobecnějších principů. Navrhuji tři následující:

1. Pozitivní hodnocení přítomna: časově (přítomnost versus minulost nebo budoucnost), prostorově (přítomnost versus nepřítomnost) a substančně (přítomný čin versus jeho symbol).
2. Pozitivní hodnocení uvědomění a přijetí prožitku.
3. Pozitivní hodnocení celostnosti a zodpovědnosti.

Žádný z těchto tří obecných předpisů gestaltterapie není v přímém protikladu k nějaké světově uznávané životní filozofii, ačkoliv zdůrazňování osobní zodpovědnosti protřečí autoritářskému rysu některých masových náboženství. (...) V protikladu k pozitivnímu hodnocení uvědomění a prožívání stojí ale onen často se vyskytující charakterový rys, který autoři analýzy „Autoritářská osobnost“ (Adorno et al. 1950) nazvali „anti-intracepce“ a identifikovali jej jako charakteristický pro fašistické vědomí. Znamená odpor, nechut a odmítání veškerého zájmu o „zvnitřnění“ jak u sebe sama tak u druhých. Typickým výrokem, který je takovými lidmi uznáván, je například: „když má někdo problémy nebo starosti, tak je nejlepší o tom nepřemýšlet a zabývat se jen radostnými věcmi.“

(...) Když jsem si vybral „žij teď“ jako téma, nechci tím říci, že by bylo důležitější než otázky uvědomění a zodpovědnosti, pouze tím vymezuji rozsah předkládané práce na téma, o němž chci právě teď nejraději psát. Kromě toho věřím, že obsah bude dost podobný, ať už si vyberu jakékoliv východisko, neboť tyto tři oblasti problematiky se liší jen povrchově. Při bližším prozkoumání můžeme například objevit, že se otázka přítomna vztahuje nejen na hodnocení přítomného času, ale též na pozitivní postoj ke konkrétní skutečnosti, na pocítování a citění místo na myšlení a fantazijní představování, a vztahuje se rovněž na uvědomění a sebeurčení.

## Vystředění v přítomnu jako postup

Ačkoliv se formule *hic et nunc* opětovně vyskytuje ve scholastické literatuře, je spojení Zde-a-Nyní se současnou psychotherapií výsledkem pozvolného vývoje.

Psychoanalýza začala s přístupem, který byl orientovaný na minulost. Freudův objev volného asociování měl svůj původ v jeho zkušenosti s hypnózou a s jeho prvními pokusy tuto metodu prozkoumat, které kroužily kolem snahy vyhnout se stavům tranzu a přesto vynést na světlo klíče k pochopení pacientovy minulosti. (...) Předpokládal, že teprve pochopením minulosti se bude pacient od ní moci osvobodit v přítomnosti.

Prvním krokem do přítomna byl v psychoanalýze Freudův zájem o „přenos“. Pokud byly pacientovy pocity vůči analytikovi nahlíženy jako kopie jeho dřívějších pocitů vůči rodičům a sourozencům, stávalo se pochopení terapeutického vztahu najednou významným pro porozumění pacientovy minulosti, která byly stále ještě považována za fundamentální (...) Ačkoliv analýza přítomnosti byla nejprve jen nástrojem a prostředkem pro interpretaci minulosti, považují dnes mnozí analýzu dětských vzpomínek za prostředek k pochopení dynamiky přítomna.

Vývojové linie pak byly rozmanité. Například Melanie Kleinová se přidržuje interpretací vztahujících se na časné dětství, ale její škola se v praxi soustředí téměř výlučně na chápání přenosových vztahů. Podobné soustředění na přítomnost bylo přeneseno Bionem do skupinové situace.

Wilhelm Reich se dostal do přítomna v důsledku posunu svého zájmu od slov k činům, přičemž se stalo cílem jeho analýzy charakteru zkoumání „formy“ pacientova vzjádření namísto obsahů jeho řeči. A k tomu nevede žádná jiná cesta než pozorovat pacientovo chování ve zrovna probíhající situaci.

Třetí přínos k hodnocení přítomnosti v terapeutické situaci poskytla Karen Horneyová, která při tom pronikla až k samému základu interpretace neuróz. Podle jejího názoru jsou emocionální poruchy, které mají svůj původ v minulosti, udržovány falešnou identitou v „nyní“. Neurotik prodal kdysi ďáblu svou duši za skvělý sebeobraz, ale nyní se stále znovu rozhoduje, že bude onen pakt respektovat. A když člověk pochopí, jak moc právě v tomto okamžiku pohrývá své pravé já, tak se od toho dokáže osvobodit.

Rostoucí trend k orientaci na přítomnost v novější psychoterapii lze vysvětlit ze dvou zdrojů, které působí mimo psychoanalýzu: jedním jsou skupiny encounter, které Carl Rogers hodnotí jako nejdůležitější součást výcviku psychoterapeutů a které se stále více šíří, druhým jsou duchovní disciplíny orientu, přičemž to byl především zen, který nejvíce přispěl k utváření dosavadní formy gestaltterapie.

V gestaltterapii se objevují přinejmenším dva způsoby postupů uplatňování repertoáru technik vystředění do přítomna:

1. Především je to výslovná výzva pacientovi, aby si všímal, co se objeví v jeho přítomném poli uvědomění, a aby to vyslovil. Na to často navazuje pokyn, vzdát se racionalizujícího myšlení ve prospěch holého sebezpozorování.

2. Dále je to přítomné vztazení minulosti nebo budoucnosti (jakož i fantazií všeobecně). To se může dít formou vnitřního pokusu identifikovat se s minulými událostmi a znovu je prožívat, anebo velmi často také jako znovu-provádění scén s používáním nejen slovní výměny, ale i gest a tělesných postojů, jako v Morenově psychodramatu.

Obě techniky mají své předchůdce v duchovních disciplínách, které jsou starší než psychoterapie, čemuž by při jejich významnosti ani jinak nemohlo být. Přítomné vztazení nalézáme v historii dramatu, magie a ritu, jakož i v práci se sny u takzvaných primitivních národů. Spočívání v přítomnu je základním kamenem několika forem vysoké kultury meditace. V gestaltterapii máme formy charakteristického uskutečnění a uplatnění jak pro přítomné vztazení, tak pro spočívání v přítomnu, které si zaslouží, aby byly důkladně vysvětleny.

Na následujících stránkách se soustředím na vystředění v přítomnu odvozené z východiska, jímž je „cvičení kontinua uvědomění“ (exercise of the awareness continuum). Protože se jeho popis velmi podobá meditaci přeložené do slov a jeho role v gestaltterapii je srovnatelná s rolí volného asociování v psychoanalýze, budu používat hlavně komparativní pojmosloví.

## Gestaltterapie a meditace

Nácvik pozornosti (attention) zaměřené na uvědomění (awareness) přítomna má své místo v několika tradicích duchovních disciplín. V buddhismu je doprovodným fenoménem „emancipační“ neboli „pravé všímavosti“ (right mindfulness), která je jedním z faktorů takzvané „Ušlechtilé osmičlenné stezky“ (Nyanatiloka 1952). Jedním z aspektů pravé všímavosti je cvičení „holé pozornosti“ (bare attention):

Holá pozornost se zabývá pouze přítomnem. Učí tomu, co mnozí zapomněli: žít v plném uvědomění Zde-a-Nyní. Učí nás čelit přítomnému bez pokusů o únik do myšlenek o minulosti nebo budoucnosti. Minulost a budoucnost nejsou předmětem pozorování pro běžné vědomí, nýbrž předmětem reflektování. Zřídka je však v běžném životě brána minulost a budoucnost jako předmět opravdu moudrého reflektování, spíše se stává předmětem denního snění a marnivého představování, což jsou úhlavní nepřátelé pravé všímavosti, pravého pochopení a pravého jednání.

(Nyanaponika Thera 1962, str. 41; srv. poněkud zkomolený český překlad 1995, v němž je poptetena pozornost, všímavost a uvědomění.)

Minulost a budoucnost jsou nevhodné jako „holé objekty“ nejen proto, že se nalézají v oblasti fantazií, ale je nutné se jim též vyhýbat, protože spočívání v nich s sebou přináší ztrátu svobody: iluze nás zaplétá svým stálým opakováním. O pravé všímavosti (right mindfulness) říká Nyanaponika Thera (1962, str. 41):

Pravou všímavostí získává člověk ztracenou perlu své svobody zpět tím, že ji vyproští z čelistí draka času. Pravá všímavost uvolňuje člověka z pout minulosti, která nerozumně jen posiluje, dívá-li se zpět příliš často toužebným, rozzlobeným nebo litostným pohledem. Pravá všímavost brání člověku před spoutáváním se nyní nadějí anebo strachem z představ předjímaných budoucích událostí. Pravá všímavost dává člověku svobodu, již lze najít jen v přítomnu.

Čínská forma meditace, zvaná we-hsin (neboli bezpředstavovost -- Watts 1950), má příbuzný záměr jako výše uvedené citace a je nejdůležitější aplikací schopnosti zachovávat každodenní vědomí, jehož se přesto průběžně vzdáváme(...)

V kontextu gestaltterapie lze pozorné obrácení se k přítomnu ve vysoké míře srovnávat s verbalizovanou meditací. Je navíc meditací, která je jako akt sebeotevření přenášena do mezilidské situace. To pak umožňuje kontrolu cvičení terapeutem (což je pro nezkoušené zpočátku nezbytné) a nabízí přídavné významy pro obsahy uvědomění(...) V praxi bude terapeut nejen dávat pacientovi pokyny k neustálému obrácení pozornosti na přítomno, na prožitky, které se v něm odehrávají, ale bude ho též povzbuzovat k tomu, aby si uvědomil, kdy se mu plnění této úlohy nedaří, což je rovněž možné zachytit slovy.

### Vystředění v přítomnu jako ideál

Zbavíme-li ideál oné přimíšené kvality „musíš“ nebo „má být“, zůstane nám buď výrok o žádoucí cestě k cíli -- tedy recept -- nebo nějaká jiná „pravost“. A tou míním výraz kompetence, nikoliv pomoc nebo povel, ale spíše náznak optimální podmínky pro život.

(...) Zde jako všude v gestaltterapii je cesta k cíli okamžitým přenesením se do konečného stavu: cesta ke štěstí znamená hned začít být šťastný, cesta k moudrosti znamená hned přestat být zaslepený -- tak jako se učíme plavat tím, že hned plaveme. Pokyn „žij teď“ je pak důsledkem toho, že právě teď žijeme; to je něco, co zdravý člověk „ví“, co ale neurotik nevidí tak dlouho, dokud je zapleten do svého snu podobné existence.

(...) Ideál vystředění v přítomnu znamená: prožívat namísto manipulovat, otevřít se a přijmout konkrétní zkušenost místo spočívání v možnostech a zároveň se jim bránit. Takovéto postoje zdůrazňují dva základní světónázorové předpoklady gestaltterapie: „Skutečnosti mohou být jen v tomto okamžiku“ a „Hle, svět je dobře v pořádku!“

Přeložil Mirko Frýba

### Literatura:

- Adorno, Th.W., E. Frenkel-Brunswick, D.J. Levinson, R.N. Sanford: *The Authoritarian Personality*, Harper & Row, New York 1950.
- Nyanatiloka Thera: *The Word of the Buddha*, B.P.S., Kandy 1952; překlad: Slovo Buddhovo, Stratos, Praha 1993.
- Nyanaponika Thera: *The Heart of Buddhist Meditation*, Rider, London 1962; překlad: Jádru buddhistické meditace, Dharma-Gaia, Praha 1995.
- Perls, F.: *Morality, Ego-Boundary, and Aggression*, Complex 1953; překlad: Gestalt, Wachstum, Integration, Junfermann Verlag, Paderborn 1979.
- Petzold, H. (Hg.): *Psychotherapie, Meditation, Gestalt*, Junfermann Verlag, Paderborn 1983.
- Watts, A.: *The Supreme Identity*, Pantheon, New York 1950.

## Popis vedení Michala B. (žádost o pomoc)

### Jan Svoboda

Rozhodl jsem se časopis Konfrontace požádat o pomoc. Možná radou některého z vás, čtenářů, možná konfrontací. Každou reakci budu považovat za osobní přínos.

Jsem psycholog v Poradně pro rodinu. Možná proto je problematika, o které bych se rád poradil, v mé praxi spíše extrémní. Mám potřebu srovnat mnou aplikovaný přístup, který je ověřený, a přitom alternativní.

Během roku 1996 mě v šesti případech navštívili klienti se shodnými projevy a vývojem problému. Vždy šlo o muže ve věku osmnácti až pětadvaceti let se zkušeností s kouřením marihuany. Shodně popisují zlom, na základě kterého k nim přicházejí hlasy, ve dvou případech jeden hlas. V důsledku to pro ně znamená nepřijemné pocity ohrožení, strach, „pronásledování zevnitř“. Všechny šest klientů na základě těchto skutečností s kouřením marihuany skončilo. Hlas, případně hlasy, však zůstaly. Požádali tedy poradenské zařízení o pomoc, jak se těchto hlasů zbavit, případně snížit dojem ohrožení.

Uvědomuji si, nakolik lze v takových případech klasifikovat stav psychiatrickou diagnózou (viz: Zvolský - Speciální psychiatrie, 1996), pak vedení klienta psychiatrii předat a věřit v nápravu, případně požádat o pomoc specializované zařízení, jako je DROP IN a pod. To je však často cesta kvůli postoji klientů neprůchodná. Ani já sám tomuto postupu nedůvěřuji, protože farmakoterapii kombinovanou s pětiminutovými dialogy nepovažuji za adekvátní.

Snaha řešit problém hospitalizací v psychiatrické léčebně se vzhledem k obtížím spádové léčebny (personálním, osobním) také neosvědčila. Pokusil jsem se tedy použít postup vycházející z principů satiterapie. Ve čtyřech případech došlo k nápravě ve smyslu zmírnění dopadu pocitu ohrožení a jeví se stabilizován, v jednom z případů došlo k úplné ztrátě iluze hlasu. Spíše z literatury než vlastní praxe je mi známo, že iluze hlasů, zvláště projeví-li se na podkladě zkušenosti s drogou, může pozvolna odeznít, avšak realita praxe mě vede k hledání jiných forem pomoci, než použití farmak, hospitalizace, případně podpora očekávání, „že to zase pomine“.

#### Úvodní sezení, domluva kontraktu

Po úvodním vzájemném představení a uvedení Michala do terapeutické místnosti byl požádán o vyjádření, co jej přivádí, s jakým očekáváním přichází. Michal sdělil, že by se rád zbavil hlasů, které jej více než rok obtěžují. Intenzita že se neustále stupňuje, prožívá-

né napětí jej vede k nutkavé činnosti, farmakoterapie ani pobyt v PL nepomohly, naopak „tlak hlasů, snad jako trest za to, že se jich chtěl zbavit, zesílil a myslí si, že už to nevydrží“.

Jeho vyjádření jsem komentoval s tím, že jsem ho upozornil, jaké má moje komentování smysl: kdy budu pouze opakovat jeho slova proto, abych si nevytvářel své vlastní teorie a „duševně byl stále při tom, co sděluje“. Poté jsem jeho vyjádření komentoval: „Takže vy máte hlasy, které vás již více než rok obtěžují a jejich tlak neustále sílí, nepomohla vám farmakoterapie ani pobyt v psychiatrické léčebně, spíše máte dojem, jako by zesílení mělo být trestem za to, že jste se chtěl hlasů zbavit.“

Obdobně byla komentována další vyjádření o tom, že zcela změnil skupinu přátel, zkoušel se zaměstnávat různými činnostmi, jen těžce zvládal navštěvování přednášek v rámci studia, až ho zcela přerušil, zkoušel pracovat jako distributor pro místní agenturu až skončil jako nezaměstnaný, ztratil podporu v rodině, třebaže domov považuje stále za své zázemí a přístup ke své osobě vidí jako adekvátní a citlivý. Stále doufá, že se jeho psychický stav zlepší natolik, že bude schopný bez dokončit studium. Může sice číst, sledovat televizi, obsahy mu však unikají, má potíže s krátkodobou pamětí, spíše si vybavuje až neuvěřitelné detaily ze své hlubší životní historie. Nedomnívá se, že podkladem pro jeho aktuální stav byl trvalejší stres, případně jiná zátěž, žil v „pohodě“.

V rámci kontraktu bylo s M.B. dohodnuto pět sezení v intervalu jedenkrát týdně s tím, že sám pak zváží, zda naše setkávání je pro něj přínosem, stejně jako tuto alternativu zvážím já. Dále byl informován o pracovních prostorech - v křeslech a pak v další části místnosti, která bude chráněným prostorem, ve kterém se budeme přesouvat za pomoci přechodu ze situací „tady“ a „tady“ prožitkově do situací minulých.

Po souhlasu s kontraktem byl vyzván, nechť sdělí, pokud si přeje další informace s tím, že se nebude vyjadřovat, informace budou pouze komentovány. M. pak upřesnil, že jeho hlasy mají jména: Tomáš, Marek, Markéta, Jitka a liliputka Jitka. Dále žádal o radu, jakou jinou formou než tichým, případně hlasitým čtením se může učit. Sdělil jsem mu, že „máme pět smyslů - zrak, chuť, čich, sluch a hmat. Přemýšlejte, které smysly a jak lze do procesu učení zahrnout.“ M. vylučovací metodou došel k rozhodnutí, že „do učení je možné zahrnout hmat - tím, že se budu dotýkat, tedy chodit, a pak sluch, mohu se učit více slyšením“. Toto bylo komentováno a M. došel k názoru, že „lze text nahrát na magnetofonovou kazetu, pak jít ven a text poslouchat z volkmenu při chůzi“. Po komentování sdělil, že tuto metodu vyzkouší.

Sezení bylo ukončeno reflektováním průběhu konzultace, tedy inventurou, kdy Michal opakuje, „co v něm z konzultace zůstává“.

#### Druhé setkání s M.B.

V úvodu byl obnoven kontrakt, kdy M. byl vyzván, zda si přeje něco doplnit, případně změnit ve srovnání s původní domluvou. Zde konstatoval, že vyzkoušel učení s volkmennem a je překvapen úspěchem, kdy množství uchovaných informací je sice nižší, než bylo předtím, je však vyšší než při formách učení, které používal dříve.

### Technika zvěcnění

Michal byl vyzván, nechť se projde po místnosti a vybere z věcí, které tu jsou, „symbolické zástupce“ pro své hlasy, případně pro další okolnosti a osoby, pokud si to bude přát.

Hlasy M. „zhmotnil“ do různobarevných kamínek, sebe do dřevěné figury slona, který má v těle viditelného ještě jednoho, malého slona, čelem opačně orientovaného. Dále byl vyzván, nechť „popíše to, co před ním leží“. Jeho popis tvaru, barvy a rozměru kamenů byl komentován, stejně jako popis figury slona, kde uvedl, „že to je přesně on, když na něj hlasy mluví a on se pak zachová jinak, než by chtěl“.

Dále byl vyzván, „nechť vše, co má před sebou, postaví do sestavy, která charakterizuje, jak to teď, tady, pro něj je“. M. postavil slona do centra, hlasy pak v různých vzdálenostech - jako by v kruzích od slona. Pak sestavu reálných předmětů na stole popsal, což bylo komentováno opět bez jakékoliv interpretace, implantování svých domněnek. Dále byl tázán, zda je slon nějakým způsobem okolními kameny svazován, případně omezován. Po latenci uvedl, že „ne, asi ne, on si vůbec nemusí těch kamenů všimnout, vůbec nemusí vědět, že s ním nějak souvisejí“. Toto bylo opět komentováno s *amplifikací významného*, tedy vyjádřením - aha, takže tento slon si vůbec nemusí kamenů všimnout, vůbec nemusí vědět, že s ním nějak souvisejí. M. v rámci této sekvence dochází k závěru, že „pro slona jsou ty šutry jenom jako nabídka“. Toto bylo opět komentováno s *amplifikací vyjádření*, že pro slona jsou ty šutry jenom jako nabídka. Dále byl M. tázán, co že kameny nabízejí, když jsou jen nabídka, kterou slon nemusí přijmout? „Informace“, sdělil M. a odmlčel se, bylo možné sledovat změnu nálad.

Dohodli jsme se, že nyní opustíme stávající pracovní prostor a přejdeme do chráněného prostoru tak, jak jsme si původně domluvili, že věci, které nebudou „teď a tady“, případně „nebudou skutečné“, vždy necháme v tom jiném prostoru. Dále jsme přechodem - *uvědoměním si všeho, co teď aktuálně přichází v křesle ke smyslům - tedy co teď slyší, čeho se dotýká, jaké aroma místnosti přijímá, jakou má chuť v ústech a co vidí, když se dívá kolem sebe, a poté, co si jasně vyslovil vnitřní řeči cíl - teď chci jít pracovat do jiné místnosti* - vytvořili přechodový rituál a přemístili se. V novém prostoru se M. rozhlížel, dotýkal se věcí, zkoušel pojmenovat aroma, tázal se sám sebe, jakou má chuť v ústech, soustředil se na zvuky, které k němu doléhaly.

Pak by požádán, aby z materiálu, který byl náhodně v místnosti k dispozici, sestavil totéž, co původně na stole a sám pak usedl „na místo slona“. M. použil molitanové kostky a usedl v jejich středu. Poté, co symbolicky „přeměnil kostky v hlasy“ byl tázán, zda něco nyní cítí v těle, případně jaké myšlenky jej napadají. Sdělil, že má nepříjemný pocit svírání kolem žaludku a přichází neklid, v hlavě zmatek. Dostal instrukci, nechť se zachová, jak sám chce. Začal mlčky procházet po místnosti, následoval jsem jej. Poté sdělil, že „už je to pryč, už je to dobrý“ (...)

Zpět v prostoru křesel byl M. tázán, zda jej něco napadá. M. uvedl, že z toho pro něj vyplývá, že „hlasy jsou jen nabídka, která přináší informace, kterou může a nemusí přijímat“. Dále uvedl, že se cítí velmi lehce.

### Třetí setkání s M.B.

(...) „Zůstal už jen hlas Tomáš a Jitka, ostatní se někam ztratily.“ Kameny, symbolizující je, postavil M. v jedné linii - mezi nimi byl slon. Michal: „Tak co zase nového přinášíte, vy dva?“ Odmlčení. Zeptal jsem se, co nového a dobrého slonovi přinášíte? „Ty šutry nic,“ sdělil M. (...)

### Čtvrté setkání s M.B.

Při obnově kontraktu sděluje, že se byl přihlásit k pokračování ve studiu a také, že hlasy nejsou tak intenzivní, přicházejí sporadicky a pouze v době, kdy je sám. Nechtěl pracovat na tomto problému, přišel s rozhodnutím povídat o svém životě a „lidech kolem sebe“. Jeho sdělení byla pouze komentována, včetně závěrů, které sám nacházel. Sezení bylo ukončeno reflexí.

### Páté sezení

M. se dostavil v optimistické náladě, měl tendenci žertovat, sděloval zajímavé postřehy ze setkání s přáteli a hlavně dívkou, kterou si, podle vlastních slov, „nějak více oblíbil“. K dialogu o hlasech jsem jej musel vyzvat. Zde jen konstatoval, že „sice jsou, ale neobtěžují a rychle ustoupí, když je nechce“. Před závěrečnou reflexí celé terapie, všech pěti sezení, jsme se dohodli, že si nechá „dveře otevřené“, že pokud bude chtít, ozve se. Tuto možnost však doposud nevyužil.

### Závěr

Popisem vedení Michala B. jsem chtěl co možná nejstručněji naznačit postup, který s použitím prvků satiterapie využívám při práci s klienty v tomto typu problému. Domnívám se, že jsou i postupy jiné - a rád se s nimi s vaší pomocí, pomocí čtenářů časopisu, seznámím. Předem vám děkuji.

PhDr. J. S., Velká Dílžka 44  
750 00 Přerov, tel. 0641 202980

# Frustrační teorie partnerského vztahu a otázka jáství <1>

Jeroným Klimeš

Motto: P. Šrut - Groteska

*Vždyť A miluje B,*

*která má oči hedvábné,*

*jenomže A je ženatý*

*a jeho žena C*

*jezdí k D v pátek do chaty,*

*Jenže F Itala*

*jménem G v menze potkala,*

*G ale čeká dítě s H*

*a navíc poznal CH,*

*ted' už mu chybí odvaha.*

*Jenže A se B netýká,*

*spíš myslí na E, medika,*

*když se s A parkem vrací,*

*napadne ji, zda E*

*nemá F přes noc na koleji.*

*Pak A, co má rád B,*

*jde jednou na večeři s I,*

*kde potká první lásku J,*

*co rozvedla se s K,*

*a je to smutná groteska.*

Z desky Luboš Pospíšil a SP: 'A nestřílejte na milence'

Většina teorií partnerského vztahu vychází z rodičovského nebo sourozeneckého modelu. Koncepte *duplikačního rodičovského či sourozeneckého teorému* jsou však založeny na uvažování per analogiam. Nevysvětlují totiž, jaký mechanismus určuje chování daných osob, ale pouze (i když samozřejmě správně) poukazují na přenášení vzorců chování z primární do sekundární rodiny.

Vliv primární rodiny je nepopíratelný, nicméně u některých párů se projevují schémata chování, která nevycházejí z rodinného schématu, ale jsou projevem obecně psychických mechanismů, jakým je například i sklon k opakování traumatu.

## 1. Sklon k opakování traumatu (SOT) <2>

Pojem nutkání k opakování (Wiederholungszwang, repetition compulsion) pochází z práce S. Freuda (1920) a označuje "více nebo méně neodolatelnou tendenci člověka opakovat nelákové, částečně dokonce bolestné a traumatické zážitky. Tato tendence pochází podle

Freuda z pudu smrti. Freud 'vysvětloval' fenomény, jako jsou opakující se úzkostný sen, neurotické symptomy a přenos, jako působení tendence k opakování traumatu" (Eysenck, Meili, 1972). Přičemž "opakování probíhá ve službě Já s cílem v opakování překonat traumatickou zkušenost ztráty kontroly." Thomä, Kächele (1993) Podle jiných pramenů termin snaha po opakování traumatu označuje "impuls k znovuožítí citových zážitků z raného dětství nezávisle na tom, jaký užitek může být z této činnosti očekáván" (Reber, 1985).

Psychoanalýza přinesla mnoho užitečných podnětů pro psychologii, ale trpí svou specifickou terminologií a neustálým sklonem vysvětlovat vše z raných traumat, které ne vždy jsou tak zřetelná a vlivná, aby nás opravňovala k takovým generalizacím. Dále pojmy jako pud smrti, libido či obecně psychoanalytický pansexualismus nejsou vhodným východiskem pro seriózní vědeckou práci. Tyto pojmy je možno popsat a vysvětlit vhodnější terminologií, která nicméně popisuje stejný fenomén, který Freud pozoroval ve své klinické praxi. Pojem SOT je vysvětlitelný jako *reakce na frustraci a přizpůsobení se překážce, které je motivováno obranou sebepojetí*.

## 2. Frustrace a obrana sebepojetí

Balcar (1991) definuje frustraci jako *zmaření motivované činnosti* a popisuje řadu způsobů, jakými na ni člověk může reagovat: emoční vzrušení, únik, ustrnutí, přizpůsobení překážce, útok (agrese). Frustrace může mít vliv na sebepojetí zejména v těch případech, kdy zmaření činnosti či potřeba byla obzvláště silná, a člověk vynaložil všechny své síly, aby dosáhl svého uspokojení.

Například při patologickém hráčství si většina postižených namlouvá, že vše, co prohráli, zase získají zpět (Kirchdorfer, 1986). Postižení tedy nemohou unést obraz sebe jako někoho, který prohrál celý rodinný majetek. Vidíme, že v tomto případě je frustrace úzce propojena se sebepojetím. Podobně ani jev nedokončené úlohy nespádá do oblasti psychoanalýzy a pojmu SOT, ale má s ním společné rysy: Jedinec se rozhodl, že vyřeší určitou úlohu. Bylo mu zabráněno tuto úlohu dokončit. Tento fakt vyvolává zdánlivě bezvýznamnou frustraci, jež je však, jak bylo experimentálně dokázáno, dostatečná k tomu, aby dotyčný měl potřebu se k nedokončené úloze vracet.

Na frustraci tedy reaguje člověk buď adaptivně nebo maladaptivně: Pro adaptivní přizpůsobení používá Balcar termín přizpůsobení se překážce. Maladaptivním přizpůsobením může být únik, ustrnutí či jiný nevhodný druh obrany. Ustrnutí či rigidní reagování na frustraci popisuje právě Freudův termín tendence k opakování traumatu.

Tendence k opakování traumatu má řadu podob. K opakování může docházet jen ve fantazii, nebo i částečně v realitě. Například říká se, že vrah se vrací na místo činu. Vzniklé trauma, které vzniklo ze sebepoznání: "Já jsem ten, který zabil člověka", je neustále probíráno ve fantazii, až vyústí v potřebu jít znova na místo činu. Potřeba znovu vstoupit do stejné situace, ale zvládnout ji, může v krajních případech vést až k opakování činu (nové vraždě?!).

Podobně existují případy, kdy jedinec má opakovaně potřebu někoho znásilnit, protože v těchto okamžicích je silně odmítán, a toto odmítání chce právě překonat.

### 3. Opakování traumatu na jednoduché fantazijní úrovni

Tendence k opakování traumatu nemívá vždy tak hrůzný průběh. Pozorování opakujících se jevů v psychologii nás může přivést k jevu, který má ze značné části zřetelný neurofyziologický charakter bez výrazného vlivu na sebehodnocení. Jedná se o sny či fantazie s periodickým motivem.

Řada lidí si vzpomíná, že se jim v dětství opakoval nebo od dětství opakuje sen, kdy vidí nějaký opakující se jev. Jedna dívka mi popisovala opakující se motiv, který se jí vrací ve snech a může si jej volně vyvolat v hypnagogickém stavu. Některá velká věc pohltí menší, ta se jakoby nafoukne a pohltí zase další (stejnou) malou věc. Tato vize se odehrává řetězovitě.

Jiný příklad: Člověk vidí postavu, u které cítí, že se jedná o některého z rodičů nebo jinou blízkou osobu. Tato postava má na obličeji masku - tvář cizího člověka. Dotýkný masku sejme, pod ní je maska jiného člověka; i tuto cizí tvář sejme. Celý, nepříjemně prožívaný sen spočívá v tomto snímání masky či cizí tváře.

V těchto případech vystupují zřetelněji neurofyziologické předpoklady. Zřejmý je však i ryze psychologický rozměr opakování. Například cizí tvář u citově blízké osoby je nápadná potřebou najít pocit jistoty a bezpečí, jelikož maska značí jisté odmítnutí.

Důvod, proč hledat za tímto zdánlivě jednoduchým neurofyziologickým mechanismem psychologický motor, vidím v tom, že tento mechanismus je ovlivnitelný ryze psychologickými prostředky, například paradoxní intencí:

Jednou na horách jsem měl špatně seřízené bezpečnostní vázání na lyžích a při pádu jsem si vyvrtnul oba kotníky. Po převozu jsem večer nemohl bolestí usnout a kromě toho mě v napětí udržovala opakující se velice živá vize, jak jedu z kopce, padám a znovu se zraňuji. Právě strach z nové bolesti mě vedl k jakémusi probuzení z tohoto proudu vizi. A volně jsem je přerušil. Nicméně vize se neustále vtíraly a nebylo možné je potlačit vůlí. Až pak mě napadla spásná myšlenka: nechat tyto fantazie projet až do konce, protože nohy mě už více bolet nemohly, k novému zranění nemohlo dojít. A tak jsem se strachem ve fantazii znovu sjížděl osudný kopec a padl jsem a s velkou úlevou a překvapením zjistil, že se nic nestalo - pád ve fantazii nebolel. Tento proces jsem několikrát zopakoval a vize nenávratně zmizely.

Toto trauma mělo snahu se ve fantazii tak dlouho opakovat, dokud nebylo překonáno. Můžeme si klást otázku, do jaké míry se zde jedná o proces fyziologický a jaký vliv měly činitele psychologické. Ryze psychologický byl však nepopíratelně mechanismus, který vyvolával opakování této vize. Úporná volní snaha zabránit novému 'zranění' a následné bolesti ve fantazii byla motorem roztáčejícím nová opakování.

### 4. SOT v partnerském vztahu

U neurotiků můžeme vidět neustálý sklon potvrdit si vlastní hodnotu tím, že se pokoušejí navázat vztah s jedinci, u kterých cítí odmítání. Čím méně je daný objekt dostupný, tím více je žádoucí. Pokud vztah přeci jen vznikne, oni jej přerušují, protože dostupnost partnera pro ně znamená jeho bezcennost (viz postava Valmonta ve Formanově filmu). V popředí je potvrzení vlastní hodnoty nějakým činem. Potřebou není navázání vztahu, ale potvrzení faktu, že "já jsem ten, který získal daný, pro jiné nedostupný objekt - dívku", tj. potvrzení sebepojetí.

Můžeme se oprávněně domnívat, že tento mechanismus se projevuje v pastorální psychologii. Jsou známy případy, kdy jedna žena navazovala opakovaně vztahy s katolickými knězi, ale žádný z těchto vztahů či dokonce manželství nebyl stabilní. Podobně v manželském poradenství můžeme pozorovat jedince, které lákají pouze ženaté či vdané protějšky. I v těchto případech není důvod se domnívat, že cílem je navození vztahu jako takového, ale spíše potvrzení vlastní hodnoty mechanismem tendence po opakování traumatu.

Na rozdíl od psychoanalytiků se nedomnívám, že dané trauma musí být rané nebo postižitelné anamnézou. Může se jednat zprvu o nevýrazný konflikt (podobně jako v případě jevu nedokončené úlohy), který probíraný mechanismus neustále zesiluje a my můžeme nakonec pozorovat pouze jeho zbytnělou podobu. Konec konců, na SOT je založeno klasické hysterické chování: "Ted' ne, až jindy," kde ono 'ted' je vymezeno okamžikem, kdy se muž o něco pokusil, kdy vyvinul nějaké úsilí, které je vzápětí frustrováno, nicméně je mu dána naděje, aby došlo k opakování chování, které se ženě líbí. Všimněme si, že ani zde není nutné rané trauma.

V partnerském vztahu není možná naprostá symetrie (viz Simon, Stierlin, 1995, s.211). V různých oblastech mají oba partneři rozdílné potřeby. Pokud jeden má nižší potřebu a druhý vztáhne jeho odmítnutí na sebe, může se objevit tendence k opakování tohoto drobného traumatu. Druhý si uvědomí své odmítnutí, a tím i svou potřebu, která tím poněkud naroste. Vyvine tlak na partnera, ale ten znovu odmítne, a tak se trauma zvětšuje. Tento problém je léčitelný manželskou smlouvou, například vzájemnou dohodou, že milovat se budou minimálně jednou týdně.

V období dvoření to může vést k tomu, že jedna strana neustále zvyšuje své úsilí a druhá neustále odmítá. Po čase můžeme pozorovat dvojí výsledek: Buď se objeví trvalá platonická láska nebo trvalá nenávisť.

Tento jev se u postižených projevuje výroky stylu: "Co ještě víc chceš, vždyť pro tebe dělám vše, co mohu" nebo "Musí mě milovat, protože bych pro něj udělala cokoliv" nebo "Proč mě nenávidíš, vždyť já tě tak miluji". Postižení si neuvědomují, že tato závislost neexistuje, existuje však závislost opačná: Možná budou více milováni, když budou méně dávat, když se budou méně snažit. Jinými slovy, když budou více nedostupní, vzácnější, vždyť oni sami právě proto tolik milují, protože jsou tak odmítáni a ponižováni.

Měl jsem možnost pozorovat jeden takový patologický vývoj u jedné homosexuální dívky. Zamílovala se do heterosexuální dívky, která pochopitelně její lásku neopětovala. Toto neustálé odmítání vyvolalo u ní právě sklon k neustálým novým pokusům, které jen zvyšovaly její frustraci, kterou chtěla stále překonat.

Právě dívka, kterou milovala, mi citovala jeden její silně emotivní výrok: "Co ještě víc chceš? Vždyť pro tebe udělám úplně všechno." Odpověď byla bohužel stejně tak prostá jako nepřijatelná: "Nic." Z pozorované tendence k opakování traumatu a z faktu, že daná dívka projevovale zájem i o muže, se domnívám, že její homosexuální orientace byla spíše sekundární, že se nejspíš jednalo o nevhodně zpracovanou potřebu akceptace ze strany žen (matky?). Existovala zde nápadná maladaptivní reakce na odmítnutí v podobně ustrnutí a rigidního nátlaku na vytožený objekt, která byla mechanismem SOT zveličena.

I zde je vliv sebepojetí a jáství zcela zřejmý. První strana poznává, že je chronicky neúspěšná a odmítaná, podle vlastních slov "uražená, že jí nestojí ani za to, aby si s ní chvíli popovídala." Tento fakt ji vede podle tendence k opakování traumatu ke zvyšování úsilí, až k úplnému vyčerpání. Podle toho, jak moc byla dotyčná vyčerpaná, kolísaly její city vůči milované dívce od krajní nenávisti k pocitům neskutečné lásky.

Dalším charakteristickým znakem lidí v tomto stavu jsou výroky, že "vyvolený je jediný, kterého budou milovat do smrti", že "o nikoho jiného nestojí", ap. Všichni ostatní jsou totiž bezcenní, protože jsou lehce dostupní. Pouze ten, který je pro danou ženu nedostupný, je nejvroucněji milován, protože pouze on může opětovat její lásku. Jinými slovy: On ji odmítá, čímž naznačil, že pro něj určitým způsobem nemá cenu. Tato frustrace má v tomto případě přímý vliv na sebehodnocení. Dotyčná má potřebu znova vstoupit do stejné situace, aby jemu i sobě dokázala, že není bezcenná, že on ji přece potřebuje, že ji miluje, i když o tom neví. Tento mechanismus potřeby vstoupit do stejné situace má v praxi podobu potřeby znova jej vidět, být s ním, potřeby, aby se jí dotýkal, hladil ji ap. Jinými slovy projevuje se jako potřeba lásky v lidovém slova smyslu. Tato preference jednoho a odmítání druhých vede až ke (tragi)komickým řetězcům či polygonům tvořených asymetrickou relací: A miluje B, ale B nemiluje A (viz úvodní motto).

Každý klinický psycholog by jistě mohl jmenovat řadu vztahů, které takto fungovaly. Může si však vzít příklad z historie. Herodes Veliký, který neblaze proslul vyvražděním betlémských neviňátek, měl deset právoplatných žen: od osmi měl potomky, a to devět synů a pět dcer. Ale jen jediné ženě, židovce Mariamme, patřila jeho upřímná láska. Herodes pocházel z plebejského Idumejského rodu a Mariamme, jakožto nefalšovaná židovská aristokratka, jím ze srdce pohrdala a strojila proti němu úklady. Čím více jej nenáviděla, tím více ji on miloval. Nakonec, po zinscenovaném procesu ji nechal popravil. Josef Flavius píše: "Mariamme, dcera Makabejců, šla na smrt vzpřímená a hrdá, aniž dala v obličeji co najevo." (Židovské starožitnosti, XV, 7, 5.) Když však byla Mariamme mrtva, vzplála králova vášnivá touha po ní ještě prudčeji. Podlehl zcela své bolesti, bloudil v paláci od místnosti k místnosti a volal její jméno. V těžké depresi se odebral Herodes do Sebaste, kde byl s Mariamme sezdán.

Vzpomínky na tuto šťastnou dobu však zhoršily jenom jeho rozervanost, která ho přivedla téměř na okraj smrti (volně citováno podle: Kroll G., 1973).

V tomto příkladu vidíme sklon k opakování traumatu zcela zřetelně. S devíti zbývajícimi manželkami neměl Herodes žádné velké problémy. Usiloval o lásku jen té, která ho chronicky odmítala. To zvyšovalo jeho touhu až k nepřičetnosti. Všimněme si i jeho návratu na místo snatku, které se nápadně podobá návratům vrahů na místo činu zmíněných výše.

## 5. Možnost terapie

Protože tyto jevy vznikají jako důsledek sebepojetí, musí být i touto cestou léčitelné. Pojetí sebe si utváříme na základě pozorování úspěšnosti vlastní činnosti. U všech jevů, kde pozorujeme patologický řetěz tendence k opakování traumatu, můžeme usilovat v rámci kausální léčby o tři věci:

1) *Náhled* - akomodaci problému.

2) *Zvyšování síly k unesení negativního obrazu sebe*, což je druh frustrační tolerance.

3) *Důraz na nějaký sebepotvrzující čin*.

Příkladem ostatních nekausálních, symptomatických terapií, které nepřímo odstraňují následky SOT, může být výše zmíněná manželská smlouva či jiné behaviorální techniky.

Ad 1 a 2: Jednou z příčin vzniku SOT bývá často příliš velká potřeba úzkého vztahu. Náhled by tedy měl vést k uvědomění si této potřeby a možností manipulace se vztahem, aby byl umožněn sebepotvrzující čin. Při vzniku partnerského vztahu dochází k tomu, že dva lidé, mezi nimiž zprvu je velká sociální distance, mají sklon tuto distanci zmenšit. Díky přirozené oscilaci a vzhledem k různě velké potřebě sblížení může dojít k tomu, že subjektivní stav alespoň jednoho z partnerů bude horší, než když oba byli 'svobodní'. Z této *distanční teorie* vyplývá i fakt, že v prvním období vztahu je třeba vyhledávat optimální sociální distanci (tzv. vztahovou rovnováhu, viz Simon, Stierlin - 1995, s. 244) mezi partnery tak, aby se spolu cítili lépe, než když žili zcela odděleně. Tento jev může sloužit i jako kritérium úspěšnosti vztahu: Partner, který si vážně stěžuje na to, že nyní je to horší, než když byl svobodný, dává najevo, že svazek je pro něj buď příliš úzký nebo příliš volný - vydává bez výsledku příliš mnoho energie.

Ad 3: Vědomí vlastní hodnoty vyplývá z pozorování a hodnocení vlastních činností. Jestliže jsou okolnosti frustrující, kompenzací může být nějaký sebepotvrzující čin. Můj otec například mívá za mládež jednu zásadu při hraní karet. Dříve než začal hrát, řekl si, kolik je ochoten prohrát, řekněme maximálně 20 Kč. Pokud se stalo, že je opravdu prohrál, vstal a řekl: "Pánové, já končím." Ostatní na něj naléhali, že to určitě vyhraje zpět, ale on se nedal zlákat. Toto odolání sociálnímu tlaku bylo jistě potvrzení vlastní hodnoty, která kompenzovala jeho frustraci z prohry.

V jiném případě, jestliže si postižený uvědomí, že je v situaci, kdy všichni ostatní se postupně rozdělí na dvě skupiny: Jednu, která do smrti nenávidí, a druhou, která do smrti platonicky miluje. Může být sebepotvrzujícím činem rozhodnutí, že nechce být ani v jedné z těchto skupin a překoná jak nutkání k nenávisti, tak k platonické nekritické lásce. Vztah se může vyvinout v přátelský.

Podobně u lidí, kteří nenadále utrpí vážnou tělesnou újmu (oslepnou, ochrnou ap.), je jednou z prvních terapií zkoumání a hledání toho, co ještě mohou ovládat, například dech, představy, tepovou frekvenci ap. Toto poznání "Já jsem ten, který ještě může tohle všechno" napomáhá unést tíživý stav (viz Syříšřová, 1989).

Touto zásadou se řídíme i v partnerském poradenství. V případě, je-li u jedné strany pocit, že jenom dává, že je zahrán(a) do kouta, že partner jeho (její) lásku neopětuje, že s ním nemůže hnout, ap., snažíme se hledat situace, kdy dotyčný(á) měl(a) nebo má vztah pevně ve svých rukou. Za jakých okolností dokáže dosáhnout 'svého'. Takto psychologové obvykle postupují i v případech nevěry, kdy jeden z partnerů je úplně zoufalý, a domnívá se, že nelze nic dělat, že vše je ztraceno.

Podobně patologicky stabilní jsou manželství a vztahy, které fungují na mechanismu: "Přece se s ním nerozvedu, vždyť právě to on chce!" Zde je patrná neschopnost unést vědomí své ztráty, prohry. Taková manželství dále trvají pouze na základě mechanismu SOT, který má v tomto případě podobu msty.

## 6. Souhrn

V dynamice partnerského vztahu můžeme nalézt různé mechanismy, které určují jeho kvalitu a trvání. Některé z nich jsou odvozovány z raných rodinných zkušeností, některé vznikají v pozdějším věku. V této práci jsem se zamyslel nad sklonem k opakování traumatu jako převládajícím mechanismu u řady vztahů. Zmíněna byla i distanční teorie spočívající v hledání optimální sociální distance mezi partnery a obecné možnosti terapie. Jelikož SOT byl původně psychoanalytický pojem, pokusil jsem se opřít jeho výklad o pojmy jáství a frustrace, které jsou pro většinu psychologů přijatelnější než Freudův pud smrti a lépe vysvětlují mechanismus působení SOT.

## 7. Literatura

- Allport Gordon W. (1955): *Becoming: Basic considerations for psychology of personality*. Yale Univ. Press
- Arnold W., Eysenck H. J., Meili R. (1972): *Lexikon der Psychologie*. Herder, Freiburg
- Balcar Karel (1991): *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Mach, Chrudim

Kirchdorfer Anton Maria (1986): *Zur Psychologie von Spiellust und Kontrolle - das Spielverhalten*. Bayerischer Monatsspiegel Verlagsgesellschaft mbH, Konzepte für Heute und Morgen, München

Kratochvíl Stanislav (1985): *Manželská terapie*. Avicenum, Praha

Kroll Gerhard (1973): *Auf den Spuren Jesu*. St. Benno Verlag, Leipzig

Reber Arthur S. (1985): *The Penguin dictionary of psychology*. Penguin Books, London

Simon Fritz B., Stierlin Helm (1995): *Slovník rodinné terapie*. Konfrontace, Hradec Králové

Syříšřová Eva, a kolektiv (1989): *Skupinová psychoterapie psychotiků a osob s těžším somatickým postižením*. Avicenum, Zdravotnické nakladatelství, Praha

Thomä Helmut, Kächele, Horst (1993): *Psychoanalytická praxe, část 1.. Mach, Hradec Králové*

Toman W. (1956): *Repetition and repetition compulsion*. Internat. Jour. Psychoanalysis

Toman W. (1976): *Family Constellation*. 3rd ed. New York, Springer

1/ Tento článek byl zkrácen na polovinu, jeho nezkrácenou verzi je možno získat na URL: <http://ms.anet.cz/~srpcuns/klimes.htm> nebo na adrese: Mgr. J.K., Háčky 203, 384 22 Vlachovo Březí.

2/ Třebaže doslovný překlad slova 'Zwang' nebo 'compulsion' by se měl přeložit spíše jako 'nutkání', 'puzení' či 'kompulse', používám slabší termínu 'snaha', 'sklon' či 'tendence', abych podtrhl fakt, že tento jev není omezen jen na úzkou oblast patologie.

# Fejeton

## DO ŠTĚSTÍ SE PROBUDIT

Ivo Kunst

*Sestřičky i paní a páni doktoři mají hrozně rádi nazelenalou barvu. Je jí všude plno. Až to zase půjde, tak se podívá, jestli tady mají i panenky nazelenalé šaty. Babiččin šátek nikdy takovou barvu neměl. Co si pamatovala, byl takový hodně*

černý s kytičkami jako ze zahrádky. Když babičku viděla naposledy, tak tam bylo hodně lidí v černém a babička spala v takové vyzdobené posteli. Babička. U ní to bylo bezpečné a vlivné. Říkali jí, že babička umřela, ale ona moc dobře ví, že usnula a spí a moc dlouho se neprobudí. Taťka je hodný, ale nesmí mít v hlavě. To pak hrozně křičí a ona se ho hojí. Taťkovy náladu hodně bolí a ve škole se pak špatně sedí. Když se mamka a taťka pohádají, tak mamka brečí a zamkne se v pokoji. Snídaně bez mamky sice není ono, ale do školy se nemá chodit pozdě, i když je zvláštní. Nějak se to ráno prostě udělat musí. Jednou si vzala letní šaty a právě začalo sněžit. Byly od babičky, tak v nich nebyla ani taková zima. Mamka vydrží být zamčená dva nebo tři dny a pak většinou jde hledat taťku do hospody. Oba potom doma křičí a někdy se poperou. Naposledy museli až do rána vyprávět spoustu věcí pánům policistům. Se sestrou se samy doma bály, ale ráno se taťka s mamkou vrátili. Dědeček mívá také zamčený pokoj, ale on sám sedí v kuchyni u stolu a kouří nebo pije pivo. V jeho pokoji je to trochu strašidelné a nemá rád, když mu tam někdo chodí. Dědeček má nějaké tajemství s panem doktorem. Jednou tam šla s ním. Pan doktor měl na dveřích takový divný nápis: Psychiatrická ambulance a moc na dědečkovi to tajemství vyzvídal. Když k němu dědeček jde, je takový divný. S nikým nechce mluvit a pořád nadává. Pan doktor mu napíše léky, po kterých se dlouho spí. Když se probudí, tak už tolik nenadává. Určitě jsou to nějaké zvláštní tablety, protože dědeček po nich nějakou dobu žádné tajemství nemá. Mamka s taťkou někdy dědečkovi nadávají, když dlouho za panem doktorem nejde. Asi jsou také na jeho tajemství zvědaví jako pan doktor. Dědeček ho ale neprozradí nikomu. Když šel naposledy k panu doktorovi, tak se tvářil a choval moc divně. Bála se ho, protože ji z ničeho nic zbil a kopl do zad. Ani nezamkl pokoj, jak pořád myslel na své tajemství. Na stole byly ty tajemné tablety s podivným názvem: AMITRIPRITYLIN. Tak, to jsou ty tablety, po kterých dědeček spí a už se tolik nezlobí?! Možná, že jsou kouzelné a dovedou splnit každé přání. Pro jistotu snědla všechny. "Babičko, tolik bych si přála, abys byla zase se mnou!" Sestřičky i paní a pání doktoři jsou hodně vážní a pořád někde spěchají. Jen co ji nebude tak hrozně bolet hlava, tak se jich zeptá, jestli tady někde nevidí její babičku. Má takový hodně černý šátek s kytičkami.

## Tyrannosaurus rex

Ivo Kunst, Valerie Pellarová

Devatenáctiletý Jirka byl nadaný po otci a temperamentní po matce. Když se rodiče rozvedli, zbyla mu jenom babička. Ta by za něho i dýchala, ale někdy měla problém udýchat to sama zasebe. Díky ní se dalo přežít, že tátu pořádně viděl naposledy před rokem a matce se raději vyhýbal. Vždycky cítil, že ho nemá ráda. Poslední dobou se s tím už vůbec netajila. Zato s ba-

bičkou mohl počítat, i když ho matka s novým přítelem vyhazovali z bytu. Vydržela i to, když ji vlastní dcera, jeho matka tahala po soudech. Moc tomu tenkrát nerozuměl. Měl o babičku hrozný strach. Doktoři jí říkali, že si musí hodně šetřit srdce a nesmí se rozčilovat.

Jirka patřil k těm lidem, na kterých je vidět, co si myslí. Měl s tím jenom trampoty. Nejhorší to bylo při angličtině. "Umiš to tak na dvojku, ale za ten drzý obličej dostaneš čtyřku," tak alespoň Jirka rozuměl gestům paní profesorky. Časem se z toho stal při hodinách angličtiny folklór. I když moc učení nedával, nějak to šlo. Musel ale mít svůj den. Ovšem s angličtinou a s paní profesorkou si rady nevěděl. Po jednom zkoušení to už nevydržel a vzbouřil se. Teď už mu je jasné, že se ve škole nekluje ani pod vousy. No, ale stalo se. Omluvit se? To se někdy nechce ani náhodou.

Než se vzpamatoval, už u toho byl třídní profesor. Křičeli na něho jeden přes druhého. Slyšel úplně jasně, jak mu třídní říká, že svými drzostmi zabíjí babičku. A také jestli nechce dostat "přes hubu". "To bys udělal jen jednou!", napadlo ho. Pak se mu zatmělo před očima. Probral se, až když mu lékař z pohotovosti měřil krevní tlak. Byl jako ve snách. Chtělo se mu z toho všeho zvracet a brečet najednou.

Když ho i s babičkou přivedli do ordinace, byl k nepoznání. Ten tak trochu fanfarón se teď bílý jako stěna úplně ztrácel v křesle a brečel. Pořád opakoval: "Jsem vrah, jsem vrah.....!" To se pak nedá dělat nic jiného než vyslechnout, předeptat klid, prášky "na nervy" a zavolat do školy.

O dva dny později v tom samém křesle plakala Jirkova babička. Bledá, rozčesaná, vyčerpaná. "Prosím Vás, udělejte něco, já se strašně bojím už zvedat telefon. Pořád volají ze školy, abych tam přišla. Jejich jednání mi připadá hrubé. Chtějí po mně, abych jim podepsala, že za celou situaci školy nedávám žádnou vinu. Nevím, co mám dělat. Já se jich už bojím."

Nad sedmdesát let je každý výkyv krevního tlaku nebezpečný a když tonometr několikanásobně překračuje číselnou hodnotu věku, podivně z toho mrazí. "Jirka mě viděl po jednom telefonátu ze školy plakat a rozhodl se, že si koupí plynovou pistoli a půjde si to s nimi vyřídit. Říkal, že nedovolí, aby mi ubližovali. Já se toho všeho moc bojím!"

I my se o starou paní a o Jirku bojíme. Zoufale hledáme něco účinného proti bezmoci, proti bolesti z rodičovské nelásky i proti plynové pistoli jako léku na beznaděj a ukřivdění. Jde nám z toho všeho mráz po zádech. Ale možná, že se přece jenom probudí něčí svědomí. Třeba právě

Vaše, paní profsorko nebo Vaše, pane třídní profesore anebo, že by nakonec i Vaše, to rodičovské?

# dopisy

Milý Zbyňku,

nabízíš mi napsat do Konfrontací stručnou repliku, kdyby mi Úlehla (článek Ivana Úlehly z min. čísla - pozn. red.) nedal spát. Jelikož se můj spánek nezměnil, replikovat nehodlám. Významnějším důvodem však je, že IÚ zřejmě repliku ode mne nečeká, neboť se obrací k mým chleboďárcům, aby s nimi „diskutoval“ - a mohl jim sdělit vykřičníkovou otázku: Jak vůbec mohou připustit něco a někoho tak moderně nevědeckého, patřícího do bulvárního tisku, navíc tisku nepoctivého. (Což mi vyvolává vzpomínku na jedno dávnější podání mým tehdejšími chleboďárcům, jak mohou připustit něco a někoho tak nevědeckého, opírajícího se o buržoazní

pavědu... Naštěstí, říkám si, díky bohu, že navzdory leccemu žijeme už dnes, a ne tehdy.) Ale vůbec ten hlavní důvod, proč repliku nenapišu, spočívá v tom, že leccos v článku IÚ mi připomíná žlučovito-adrenalinový výron, zaplavivší šedou kůru mozkovou. V replice bych musel vyvracet jeho „metodický postup“, zkreslování i záludy, nebo třeba psát o tom, že si opravdu těžko dokážu představit uveřejnění svého článku v bulváru, zato však jeho článek by stačil jen o chloupěk přitvrdit - a už by ho rád tiskli... Ale tohle a takhle přece ne, připadá mi to dost fuj.

(Ivo Plaňava, Brno, 29. ledna 97)

## mini-recenze

### 1 Teorie všeho je

kniha Johna Barrowa, profesora astronomie na universitě v Sussexu a vyšla v mladofrontovní edici Kolumbus. Na 260 stranách čtivě popisuje cestu (příběh) fyzika. Každá kapitola a oddíl jsou uvedeny citáty, z nichž tři si dovolím ocitovat:

1. Když čtu popisy vědecké činnosti, které napsali sociologové, říkám si často, že tak nějak by se cítil atom, kdyby mohl

číst učebnice kvantové mechaniky. (J. Trefil)

2. Pravda někdy vjíždí do dějin na hřebetě omylu. (R. Niebuhr)

3. Dosud jsem se nesetkal s problémem tak složitým, aby se nestal ještě složitějším, vezmeme-li jej za správný konec. (P. Anderson)

Po přečtení mám dojem, jak blízko k sobě má současná fyzika

s psychoterapií - nejen hledáním teorie všeho.

### 2 Psancem od Heř-

mana J. Tyla je kniha z jiného soudku. Něco mezi Franklovým „Člověk hledá smysl“ a Grudzinského „Jiným světem“. Mottem, výpovědí čukla (člověka určeného k likvidaci) by mohla být věta biskupa Hloucha: „*Bolest je dalekohledem - jenž zesiluje slabý zrak, abychom viděli dále a hlouběji.*“ Osmínu života strávil v německých a českých koncentracích v hladu, ponižování a bití. Přesto jeho pohled zůstává vlídný a mírný. V čase, kdy se kdekdo ohání muzikoterapií, mě zaujal jeho projekt z roku 1946: „Zřízení Sanatoria klášterního ticha, kde v turnusech měla být prováděna léčba duchovním prostředím a jemnou hudbou.“ Jako refrén zní knihou myšlenka: „*Se ztrátou víry v Boha ztrácí se i víra mezi lidmi navzájem... Jsme u tajemství zločinu. Na jeho dně je hřích. Tento program nastoupil místo víry v Boha a stal se modlou skupině lidí, kteří dali přednost svému já před Jahvem...*“ A závěr: „*Kéž bychom vždy dovedli posoudit člověka očima věčnosti!*“

3 Různorodá zdá se mi moje knihovnička, ale přesto cítím spřízněnost a spojitost. Moderní mladý fyzik, kněz, který prošel lágrem a - indický jezuita: posbíral snad tisíce příběhů z celého světa

a mnohé sešel do sbírky **Minutová moudrost.**

Jedním z příběhů, kterému dal nadpis

Realismus, končím: Jeden hráč řekl rabinovi: „Včera mě přistihli jak podvádím, a tak mě společníci zbili a vyhodili oknem. Co bys mi poradil?“ Rabin se upřeně podíval: „Na tvém místě přistěhají jen v přízemí.“

To žáky udivilo. Dožadovali se, proč mu neřekl, aby přestal hrát. „Protože jsem věděl, že nepřestane.“

(A. de Mello)

### 4 Skrytá tvář aneb Putování konzumní kulturou

Antonia Maria Baggia je kniha, kterou vydalo nakladatelství Nové město a je to úvod do sociální etiky. Ve čtyřech kapitolách (Bludné kruhy, Hledání druhého, Poutník, Otázka a odpověď) nahlédneme na 122 stranách očima italského sociologa, přičemž „je člověk filosof v nás neustále vybízen, aby si vytvořil svůj úsudek. Tato konfrontace má vzor v Sokratových dialogích... Úkolem knihy je nalézt druhého v našem každodenním životě.“ Názvy podkapitol kapitoly první jsou výmluvné samy o sobě: Had (onoho biblického nahradila reklama, která také předstírá a klame), Archetypy, Masmediální koloběh, Luxus, Nová (ideologie, Touha a nahota, Posvátný střed, Televizní prostor, Vykročení...

5 Formou (bezmála tisíc stran) i obsahem je jiná kniha Daniela Boorstina **Člověk tvůrce**

(historie lidské imaginace). 70 kapitol, kdy je nám americký historik průvodcem po dějinách tvořivosti. Ne sice od Adama, ale od Védů - ke G. Garbo a M. Monroe. Na příkladech životů a děl architektů, malířů, básníků, hudebníků se nám barvitě odvíjí dávný svět Indů, Israelitů, Řeků, Římanů, středověké antiky... Tato kniha není pro toho, kdo pospíchá. Klíčem by mohlo být motto druhé knihy: „Žít, chybovat, padat a vítězit, vytvářet ze života život nový.“ (J. Joyce) Cenný je i seznam doporučené literatury, která vyšla česky - od Upanišad až po Dějiny filmu.

**6** A nakonec, jak se pomalu stalo dobrým zvykem, pravý opak: Nepotřebujete ruksak, jako u předchozí, naopak - vejde se do kapsy saka. Je vyzdobena řadou barevných „meditačních“ fotografií: Krk basy proti modři nebe, Sedící dívka, Alej, Svazky starých klíčů. Imaginace, inspirace,

básně v próze: **Štěstí je v tobě** Phila Bosmanse. „Ke štěstí nejede výtah, musíš použít schodiště.“ Jedna z kapitol se jmenuje Mé hobby? Vidět rád lidi: „Není to vždy příjemné hobby, někdy je dokonce namáhavé. Vidět rád lidi znamená: vidět rád vlastní ženu, vlastního muže, otce, matku, kolegu, prodavačku, postiženého... vidět rád lidi často vyžaduje pokoru, vyjít ze sebe, překročit svůj vlastní stín...“ (Karel Hlavatý)

## časopisy

**Živel č.5** Čtenáři jsou titulováni „živloidi“... Tentokrát převládají rozpaky nad obsahem. Článek o „seheproměně“ například dokumentuje nesmrtelné, podivné vizionářství, vždy obratně psychologizující, aby se vetřelo ke čtenáři. Feministka E. Hauserová napsala naopak umírněně o ekoloziích. Potřebný článek našeho předního (hrněnského) filmového kritika J. Blažejovského o bolivijské kinematografii! Další témata: Jak špehovat cizí lidi, kyber-kultura, VR, house-parties, ufo, hudba, graffiti, nosiče, CD-ROMy, tráva, hip-hop, „všichni jsme andělé a programujeme“

## ad

**Dokud se říká, že mužský připálí i vodu aneb o spojitosti předsudků**

Šárka Gjuričová

**ad: Tomáš Novák: Má muž šanci... (Konfrontace č. 26, 1996)**

Novák má pravdu: existují navyklé názory a předsudky o mužích a o ženách a ty se navzájem doplňují: nedovedeme si představit každodenně pečujícího otce, nedovedeme si ale také představit, že by se někdo tak postaral o dítě jako vlastní maminka - a matky si tedy také nedovedou představit, že dítě by mohlo „patřit“ někomu jinému než mamince.

V článku Gender jako sociální a osobní konstrukce mi ovšem nešlo o hodnocení praxe přidělování dětí do výchovy otcům či matkám, zda jsou tatínkové šizení a máme je litovat. Chtěla jsem spíš ilustrovat, že se komplementární stereotypy o ženách a mužích utvářejí v kontextu širších zvyklostí a norem a jsou tedy nutnou součástí naší kultury. Je zkrátka zatím u nás „normální“, že každodenně pečující rodič je matka a od otce se tento typ výchovy stejně samozřejmě neočekává. To patří k našemu pohledu na svět, tato optika normality zabarvuje naše rodičovské chování v společném soužití i v době jeho ukončení. Z tohoto hlediska je ovšem také možné vnímat různé typy otcovského rozvodového chování, které Novák uvádí.

S trochou nadsázky: dokud se říká, že mužský připálí i vodu, bude nás také napadat, že svěřit mužskému malému dítěti do výchovy je neobvyklé či riskantní. Stereotypy jsou navzájem propojené a nejsou nutně racionální, ani spravedlivé. Nelze je však jednoduše změnit, zakázat či vyvrátit (ani o to nejde), je ale užitečné je objeovovat. Malé změny stereotypních představ ovšem jsou možné a my - pomáhající odborníci - k nim máme možnost přispět tím, jak pomáháme rodičům proplout přes vlny rozvodových emocí k objeovávání názorů a předsudků, které jim mohou bránit v účinně sdíleném rodičovství.

Literatura:

Jerome Brunner: Acts of Meaning, Harvard Univ. Press, 1990  
Chodorow, N.: Reproduction of Mothering, Berkeley, Univ. of California Press, 1978  
Hare-Mustin, R., Marecek, J.: The Meaning of Difference, Amer. Psychologist, 43,6  
Lamb, Ed.: The Fathers Role: Applied Perspectives, N.Y. Wiley, 1986

**ad: M. Frýba - Literatura u autora (Konfr. 26, 1996)**

Milý Mirko, říkala jsem si, zda se mi ozveš a stalo se. Aspoň takhle! Přijď na kafe, ukážu Ti sbírku literatury a možná i jiné sbírky. Zdraví Tě Tvá spolužačka Šárka Gjuričová

# Esej

Ivan Žucha -

## o zodpovednosti

Všimnime si modelovú situáciu, ktorú opisuje Zbyněk Vybíral v Literárnych novinách (1996, č.34): Pán - napríklad - s chuťou raňajkuje a pritom počúva rozhlasové správy.

Pri nepokojoch niekde v Afrike zahynulo tisíc alebo dvetisíc (ktovie, koľko: kto to presne spočítal!) ľudí. Niekde v Južnej Amerike zastrelili významného politika. A tak ďalej. Pán sa osviežuje správami. Nemá zlé svedomie, hoci mu jeho Daimonion šepká, že by mal mať.

Spomína si, že niekedy dávno, ešte ako chlapec, čítal román Krv iných. Autorka bola vtedy slávna existencialistka Simone Beauvoirová. Mottom románu bola Dostojevského myšlienka: Každý je všetkým za všetko zodpovedný. Autorkin text bol beletristickou ilustráciou myšlienky. Pán - vtedy chlapec - sa nechal románom veľmi ovplyvniť. Boli časy nezrelého idealizmu. Odvtedy sa pán podrobil „citovej výchove“. Musel sa naučiť prakticky manipulovať so svojou zodpovednosťou. Naučil sa: za niečo sme zodpovední, ale za niečo nie. Rozsah zodpovednosti určuje - napokon - zákon. Univerzaliu zodpovednosti nahrádza explicitná distribúcia zodpovednosti.

Ľudská skúsenosť ukazuje nedostatečnosť všetkých explicitných vymedzení, najmä v mravnosti. Prax, ktorú riadi nielen právo, ale aj mravnosť, nás núti vypracovať si akýsi gradient zodpovednosti. Za niečo sme zodpovední „veľmi“, za iné „menej“, za ešte iné „trochu“ alebo „takmer vôbec“. Iste sme za vlastné deti zodpovední viac ako za susedov, za susedov viac ako za deti v Afrike. Graf gradientu - pán si myslí, že hyperbolický - asymptoticky klesá k nulovej čiare: ale nikdy s ňou nesplynie. A to je akási výstraha: nech je moja zodpovednosť akákoľvek malá, nie je „nulová“. Maličká, infinitezimálna zodpovednosť sa môže niekedy stať zlým dráždidlom ako pieskové zrnko v oku.

Aby sme prežili, musíme sa masu svojich zodpovedností zriekať. Ako človek nemože reagovať na všetky podnety, ktoré dopadajú na jeho receptory, nemože reagovať ani na všetky morálne podnety. Musí vyberať, voliť, rozhodovať sa. Vraj sloboda je možnosť voliť. Ale vieme si predstaviť masu volieb, ktoré by sme museli vykonať, keby sme chceli rozhodovať úplne? Možnosti výberu sú tak isto ohraničené ako možnosti reagovania na podnety.

Na svoje hranice reagujeme postojom bezmocnosti. Pán sa cíti bezmocný, keď uvažuje o terorizme v Írsku, o úplatkoch v mocenskej elite, o nízkych platoch vodičov električiek.

Niekedy bezmocnosť vyvolá úzkosť, inokedy pokojnú, príjemnú, pohodlnú rezignáciu. V Afrike zahynulo dvetisíc ľudí? Správa je pre mňa príjemná ako čítanie knihy o posledných dňoch Pompeií. Aby sa pán dobre postaral o svojich pacientov a o svoju rodinu, musí „byť fit“: nesmie sa trápiť nad utečencami z Kurdistanu. Prúdy nešťastníkov na horských cestách sú malebné. Pán si nejasne, romanticky spomína na Mayovu knihu o Dívom Kurdistaně. Hovorí si: Byť slobodný znamená nielen voliť, ale aj nevoliť, nielen angažovať sa, ale aj zriekať sa. Byť slobodný znamená nielen akceptovať svoju „vrhnutosť do slobody“, ale aj nestarať sa o slobodu a povoľkať si v neslobode.

Ale: nepokoj duše omína pána aj pri príjemných raňajkách. Spomenie si na svoj predobraz, na Oblomova. Nie je - uvažuje - pra-pocitom Oblomova pocit viny? Nie je vina komplementom jeho pohody? Kto je za svoju vinu zodpovedný? Pán uvažuje. Kto ma ohraničil tak, že nemožem konzumovať svoju slobodu? A tak ďalej. A tak ďalej. Rozhlasové správy sa končia, pán rýchlo doraňajkuje, musí ísť do zamestnania. Myšlienková línia sa zlomí, obsahy myšlienok sa odložia. Možno dokončiť? Nič nemožeme dokončiť, hovorí si pán. Čokoľvek urobíme, pomyslíme si, preruší sa. Niekedy budeme pokračovať, ak dožijeme.

Formulka „a tak ďalej“ je esenciálna formulka človeka. Pán sa považuje za „dosť“ zodpovedného človeka. Kolegovia ho tiež považujú za „dosť“ zodpovedného. Možno o veci viac povedať? Nepochybne možno, „a tak ďalej“ sa bude naplňať novými obsahmi, čo nestihne pán, stihnú iní.

Predstavme si, že pán je psychiater. Bude sa zapodievať aj psychoterapiou. Bude jeho rola psychoterapeuta významne vplývať na jeho filozofovanie o zodpovednosti? Nazdávame sa, že nie. Psychoterapeutova zodpovednosť je všeobecne ľudská. Ak rozmýšľame o zodpovednosti ako psychoterapeuti, musíme nevyhnutne prísť k pohyblivému horizontu „a tak ďalej...“

Pán bude premýšľať: Pacient X sa istý čas ambulantne liečil, liečbu prerušil. Potom som sa dozvedel, že suicidoval. Som zodpovedný? Pacienta Y som pred istým časom nepresvedčil, aby sa protialkoholicky liečil. Leží na internej klinike pre hepatálnu komu. Som zodpovedný? „A tak ďalej...“

Potom napíše článok o zodpovednosti. V myšlienkach sa problémy neutralizujú. Stanú sa vecou vyjadrovacej obratnosti, ctižiadosti, sú „zaujímavé“, „podnetné“, alebo nepodarené, triviálne. Utrpenie alebo radosť z myšlienok sú celkom iné ako utrpenie alebo radosť z utrpenia alebo radosti blížnych. Keď pán píše článok o zodpovednosti, cíti sa nezaujatý takmer ako pri dobrých raňajkách.

## A tak ďalej.

## informace, inzerce, oznámení

O souborné dílo S. Freuda si můžete napsat: Psychoanalytické nakl., Vítězné nám. 10, Praha 6 15.-17.5. se v Psychiatr. nemocnici v Pezinku koná konference Schizofrenia - info: 0704 413282 1.-4.5. se koná v Brně mez. seminář pro katatymně imaginativní psychoterapii - info: 05 43192084

Nadace HESTIA pořádá výcvik Od nadšení k profesionalitě (100 hod.) a program Rozvoj profes. kompetence (200 hod.), zahájení obou v květnu-červnu 1997, oba výcviky pro 20-30 lidí, skupiny, dvojice lektorů, supervize. Větší část nákladů

hradí Open Society Fund!!!  
- info: 02 6927469, pís.  
Spytihněvova 6, Praha 2  
Zahradní slavnost psychoterapeutů: Horní Palata 7.6. od 10,00. Účast za 200,-  
5. symposium o rodinné terapii PŘÍBĚHY ROD. TERAPIE: TRADICE A PROMĚNY se koná 12.-14.9. na FFUK Praha. Přihlášky (do 15.5.): PhDr. M. Rokytová, DPL FN  
V Úvalu 84, 150 18 Praha 5. Účast: 600,-/studenti 300,-. Obratem se lze ještě přihlásit k aktivnímu vystoupení. Náměty: O smyslu a významu Příběhy žité a vyprávěné. Terapeutické dění jako text. Rodiny a média. Proměny témata: láska, smrt, zrada. Neřesti rodiny. Věra. Násilí. Etnická nesnášenlivost.

## příště

narativní terapie - móda roku 1997?

výbor z junga: událost

metafyzická psychoterapie podle dr. lajkepa

frýba: uvědomění a přesvědčování

co se děje v evropě (v evropské asociaci pro psychoterapii)

hájek: od psychopatologie k duševnímu zdraví

časopisy, recenze



*J. Šiklová chválí u titulu Jak člověk tvoří a máří svět jak autorku, tak ilustrátora M. Huptycha*



*M. Huptych z radosti nad pochvalou od špuntovává láhev*



*Tak se křtí kniha (vlevo autorka H. Klímová)*



*Raději nalej mně, zasloužím si to*