

OBSAH	
EDITORIAL .....	63
AD	
Václav Šnorek: Půjdou nám lékaři naproti? (ad D. Skorunka v čísle 1/2003) .....	64
Štěpán Jůza: K čemu jsou dobré krize .....	65
RECENZE	
David Skorunka: Systemické pojetí léčby deprese .....	67
Jan Vymětal: Nejnovější rogersovská příručka .....	68
ZRnění Zdeňka Riegra .....	70
DISKUSE	
Olga Kunertová: Komu patří psychoterapie? .....	72
ESEJE A GLOSY	
Daniela Šiffelová: Cesta Prožívání (Co jsem se naučila o terapii) .....	74
Ivan Žucha, Tatiana Čaplová: „Nájsť sa“: skúsenosti pri psychoterapii .....	77
Karla Potůčková: Nic a lidské bytí .....	78
Zbyněk Rozbořil: Ticho v psychoterapii? .....	78
TEORIE PSYCHOTERAPIE	
Frank-M. Staemmler: Tady a ted (Kritická analýza) .....	83
JINÝ POHLED	
Michael Vančura: Psychospirituální krize (1) .....	93
Roman Hytych: Vztah slovo - skutečnost v souvislosti se změnou osoby .....	98
Martin Konečný, Beata Albrich: Strategická CÍRKUS BOMBASTICO FOKUS terapie .....	103
VIDĚNO OČIMA	
Z. Vybírala... O filmu Idioti .....	107
Z DOPISŮ A E-MAILŮ, OZNÁMENÍ .....	110
POVÍDKA DARJI KOCÁBOVÉ .....	112

Uzávěrka 52. čísla byla 2. 6. 2003. Vychází čtvrtletně v nákladu 850 výtisků. Příspěvky přijímáme na disketách nebo jako přiložené e-mailové soubory (nejlépe v rtf formátu nebo ve Wordu). Šéfredaktor: doc. PhDr. Zbyněk Vybíral, PhD. Redakční rada: PhDr. Dana Dobiášová, MUDr. Vladislav Chvála, Mgr. Michal Miovský, PhDr. Zdeněk Rieger, MUDr. David Skorunka, PhDr. Antonín Šimek. Objednávky přijímá redakce: Zbyněk Vybíral, Tomkova 139, 500 03 Hradec Králové, tel. 495 515 506, e-mail: zbynek.vybiral@tiscali.cz, www.studovna.cz/konfrontace. Předplatné ročníku 2003: 276 Kč, při zaslání na Slovensko a jinať do zahraničí 392 Kč (v ceně je zahrnuto poštovné). Obálka Radoslav Pavlíček. Sazba, litografie a tisková příprava Nakladatelství ATD Hradec Králové, tel. +420 604 871 318, e-mail: atd.hk@seznam.cz. Vytiskly České Tiskárny, s.r.o., Ráby. ISSN 0862-8971

## EDITORIAL

### Tady a ted'

Jsem velmi rád, že v tomto čísle Konfrontací vychází kritická analýza jednoho psychoterapeutického kréda, někdy nadužívané výzvy k práci „tady a ted'“ při psychoterapeutické práci, velmi vzdělaně a v pravém slova smyslu kriticky odhaluje krok za krokem Frank-M. Staemmler souvislosti, které, troufám si tvrdit, si málokdo z nás kdy uvědomoval. V jednu chvíli se četba jeho kritické analýzy zdá již zatížena až nadbytečnými souvislostmi, ale vydržel! Pochopení toho, co autor v textu říká, je odměnou - a přijetí jeho stanoviska může být nesporně příspěvkem ke kvalitnější práci terapeutické: s minulostí v lidech, s jejich (několikavteřinovou) přítomností, s jejich již přítomnou budoucností. A také - a to v neposlední řadě - Staemmler přispívá k tomu, že přístup, k němuž se sám hlásí - gestalt terapie - získává v očích kriticky náročnějšího čtenáře na renomé. Ano: takto je třeba zkoumat klíčové pojmy našich teorií, takto je třeba prohledat opomíjené kouty našich škol. Kouty místností, ve kterých skončilo poházeno tolik neověřených, tolik nezakrytých konceptů, termínů - jež používáme, aniž mnohokrát víme, co říkáme a s čím to vlastně zacházíme. Jen člověk omezený a pohodlný není kritický. Jen hloupost a zabeđená spokojenost (nebo do uspořádané bedny uzavřená úzkost z nového?) se brání kritice. Zařadil jsem ten článek do čísla jako ukázkou brilantní kritiky. Snad každého, kdo si ji přečte, přesvědčí, že kritika - v takovémto podání - je potřebná, nikoliv ničivá a zavrhuující. A vlastně je to spíš konfrontace než kritika.

Jako páteř disciplíny se ve skutečně vědeckém přístupu pěstuje kritičnost. Zatímco je jí hojně ve filosofii (Kantovo kritické souzení,

Husserlova kritika poznání, Arendtovou podtržené kritické myšlení...), v psychologii a psychoterapii shledávám jen velmi málo ochoty ke kritickému zkoumání toho, co děláme, jak druhé lidi poznáváme, jak ostatně poznáváme také sami sebe. Jsem si jist, že tomuto trendu Konfrontace napomáhají (viz např. Růžičkova stat v číslech 4/2002 a 1/2003) a napomáhat hodlají i nadále.

Shodou okolností vyšla letos na jaře kniha Irvina D. Yaloma „Chvála psychoterapie“ (recenzi přineseme v příštím čísle). V knize je silný apel na princip psychoterapeutovy práce „tady a ted'“. (V jiném článku tohoto čísla R. Hytych připomíná Rogerse, který mocně ovlivnil Yaloma: „Jedinou realitou, kterou znám, je svět, jenž vnímám a prožívám v přítomném okamžiku.“) Yalom ukazuje na příkladech, jak účinné je tento princip používat, kolik toho zmůže, strání mu, strání mu jednoznačně - oproti lícením „tehdy a tam“. Podle Yaloma členové v psychoterapeutické skupině vždy ožijou, když se komunikace začne dotýkat procesu zde a nyní (oproti dlouhému vyprávění jednoho ze svých členů). Souhlasím. Souhlasím jak s kritickou analýzou tohoto terapeutického počínání, tak s jeho používáním. Že se to někomu může zdát podivné? Že by se radši dozvěděl, na čí stranu se přikláním? Ale copak nejzralejší není přijmout zdánlivá opozita (a zdánlivě se vylučující stanoviska) jako přirozenou součást pokročilého celku? Celku, který právě touto „dynamickou pole“, touto „kognitivní, i emoční disonancí a nesourodostí“ stává se úplným, zralým a plodným? - Řeknu to srozumitelněji: Staemmler a Yalom se nevylučují. Vůbec se nevylučují.

A do třetice princip „tady a ted'“: Jak je na tom nyní česká psychoterapie? V čísle se toho dotýkáme příspěvkem Olgy Kunertové - a jsme připraveni se tématu věnovat i příště. Pokud o tom napíšete...

Zbyněk Vybíral, v Hradci Králové - na přelomu měsíců května a června 2003

AD

## Půjdou nám lékaři naproti?

**Ad) David Skorunka: Překážky rozvoje psychosomatického myšlení v medicíně, Konfrontace, 14. ročník (2003), číslo 1, 36-42.**

Václav Šnorek

V prvním letošním čísle Konfrontací David Skorunka ve svém článku „Překážky rozvoje psychosomatického myšlení v medicíně“ dle mého názoru brilantně charakterizuje řadu aktuálních problémů vztahujících se k profesi lékaře, ale nepřímě také k oborům psychologie a psychoterapie.

Psychosomatika (resp. nově konstituovaná behaviorální medicína) zažívá v současné době renesanci. Alespoň to tak vypadá podle témat, s nimiž přichází odborné i „neodborné“ časopisy, titulů publikací objevujících se na knižním trhu, názvů zdravotnických zařízení (např. plány Dr. Jarolímka na vznik kliniky psychosomatické medicíny)... Na všech lékařských fakultách nalezneme ve studijních programech vedle kurzů lékařské etiky nebo veřejného zdravotnictví také psychologické obory. Je zajímavé, že tyto patří většinou k těm méně oblíbeným. Vedle nutnosti absorbovat obrovské množství poznatků z anatomie, histologie, patologie nebo farmakologie se možná zdají být teoretické úvahy o rozličných aspektech interakcí zdravotnických pracovníků a pacientů, předpokládaných intrapsychických konfliktech, které mohou, ale nemusí být ve vztahu k současným zdravotním problémům jedince, a spouště abstraktních konstruktů a konceptů, jejichž relevanci nepotvrdí ani CT, ani pitva, prostě nedůležité.

Také si jako D. Skorunka myslím, že významnou překážku představuje jazyk. Spatřuji ob-

rovskou bariéru v diskrepanci mezi diskurzem lékařských a psychologických oborů. Třeba termín vědomí: Jakým způsobem je tento termín definován v učebnicích neurologie, jakým v psychologických pracích? Jak daleko je od lucidity a orientace všemi kvalitami k představě jeviště, na němž jako protagonisté v divadle vystupují jednotlivé psychické obsahy?

Klinická zkušenost často potvrzuje pravdivost teorií a konceptuálních modelů, ať už explicitně formulovaných či implicitně tušených, které není možné v rámci standardních výzkumných projektů solidně verifikovat. Dr. Poněšický ve své laskavé reakci na můj článek (Šnorek, 4/2002) naznačuje, že výsledek je občas důležitější, než proces, kterým se k němu dostaneme. Cítím to podobně, leč zároveň se nemožu zbavit obavy, že právě tento přístup přispívá k rezervovanosti až despektu některých lékařů k psychologii. Jsou i jiné možnosti: Neuropsychologie jde cestou evidence. Její poznatky se opírají o výsledky psychometricky kvalitních psychodiagnostických testových metod na jedné straně a moderních zobrazovacích metod CNS na straně druhé. Cenný je příspěvek psychofarmakologie v kombinaci s výsledky výzkumu psychotherapeutických postupů - vliv zásahů do biochemických procesů na prožívání ve smyslu redukce úzkosti, deprese, agrese, psychotických projevů apod. vs. efekty specifických psychotherapeutických metod, resp. jejich kombinací. Neuropsychologické termíny jsou v těsném vztahu k empirii. Neuropsychologové se stávají plnohodnotnými členy týmů lékařů na somatických odděleních, mají v nich své místo, jejich odborné názory jsou brány vážně.

Když jako psychologové připustíme, že psychické a biologické procesy reprezentují dvě strany téže mince, občas se vzdáme metaforického jazyka a čas od času dokážeme identifikovat mechanismy v interakcích s našimi pacienty, které jsou zdrojem údravy, vytvoří se prostor pro spolupráci. Půjdou nám ale lékaři naproti?

Začlenění do komunity lékařů znamená přijmout daná pravidla hry, tzn. nejen rozsáhlý tezaurus vědomostí a dovedností, ale i určité

sociální normy specifické (sub)kultury. Tvrdé podmínky studia na lékařských fakultách nedávají šanci pro nonkonformní postoje tak běžné třeba na filozofických fakultách. Koneckonců o anatomii a fyziologii člověka asi opravdu nelze příliš diskutovat... Je však mnoho oblastí, kde alternativní pohledy možné jsou. Komplexní přístup ke konkrétnímu pacientovi reflektující nebiologické aspekty jeho nemoci je příkladem jedné z nich.

Směšně nízké finanční ohodnocení odpovědné a náročné práce lékařského stavu otevírá prostor pro marketingové aktivity farmaceutických firem. Důsledkem je dramatický nárůst prodeje (a spotřeby) léčiv. Navíc lékaři si nemožou běžně dovolit věnovat svým pacientům větší než malé (nezbytné) množství času, protože v čekárně již čeká zástup dalších „nemocných“. Pokud se najde někdo, kdo je ochoten dělat věci jinak, naráží na pochopitelný odpor svých starších kolegů. Vždyť znejistuje stávající systém, uvádí jej do stavu nerovnováhy. Ustálené zvyklosti, vztahy, rozdělení rolí a moci (viz D. Skorunka) je ohroženo. Přirozeně je nutné podniknout vše pro udržení statu quo (a tedy zachranu systému).

Za významný považují ještě jeden faktor: Lékaři jsou zejména v poslední době příliš často konfrontováni s životním principem „pro dobrotu na zebrotu“. Vlna trestních oznámení, žalob a „informování“ sdělovacích prostředků, dokonce vraždění zdravotníků vytváří atmosféru strachu a permanentní nastraženosti. V takovém klimatu se jen těžko nalézá motivace pro hlubší sebereflexi a inovace. Je bezpečnější držet se starých, dokonale ověřených schémat.

*Mgr. Václav Šnorek pracuje jako klinický psycholog a zároveň přednáší na vysoké škole. Je třetím rokem v psychotherapeutickém výcviku „Integra IV“.*

## K čemu jsou dobré krize

**Ad) Jan Czech: Diagnóza: transformační krize, Konfrontace, 14. ročník (2003), číslo 1, 25-28.**

Štěpán Jůza

Snaha přiznat krizím a jejich psychickým projevům přirozenou roli v lidském životě, neredukovat je na pouhou nemoc, problematiku v posledních letech na různých místech již pravidelně, třebaže s menší vtíravostí než opačné tendence. V monografii Krizová intervence (Portál, Praha 2002) Daniela Vodáčková pojímá krizi **bez přívlasků** v těsné souvislosti s konkrétní životní událostí nebo dílčím vývojovým úkolem. Michael Vančura v kapitole „Psychospirituální krize“ píše o mimořádných stavech vědomí, o zážitcích psychotického rázu. Günter Bartoš v Psychologii dnes (5/2002, „Nemoc, nebo duchovní krize?“) užívá termín psychospirituální krize ve stejném významu jako Vančura, snad na základě amerického manuálu DSM, avšak průběžně jej nahrazuje jako synonymem slovy **duchovní krize**. Jarmila Čierná a Jan Mamula pojmem duchovní krize rozumějí spíše krize mající vztah k náboženství.

Zaujal mě článek Jana Czecha „Diagnóza: transformační krize“ (Konfrontace 1/2003). Tedy - při prvním čtení mě nadchl. Působí dojmem prožitě zkušenosti, která je z ostychu zahalena do objektivizujícího stylu. Zde konečně přišla řeč na tu docela obyčejnou všeobecnou existenciální úzkost, životní prázdnotu a duševní bezdomovectví, tolik typické zvláště pro pozdně moderní dobu. Při dalších čteních už jsem více sledoval, v čem úvahy nabízejí paralely ani ne tolik ke zmiňovanému Janu od Kříže a mystikům, jako spíše k post-romantickým osobnostem Dostojevskému, Nietzschemu či Gellnerovi, v čem za nimi pokulhávají a co naopak přinášejí nového. Také jak korespondují s životem lidí kolem mne i co mají společného s mými prožitky a sebereflexím.

...člověk mlčky a bezmocně, se skrývá v ústí zubů ustrně v blažené nečinnosti, v níž přemítá o tom, že ani neví, na koho mít zlost, na koho vyrukovat; nenachází žádný předmět zlosti a možná že jej nikdy nenajde, všechno je samý podvrh, faleš a klam, jsme prostě v bryndě - nikdo neví kdo a co - ale přes všechnu nevědomost a klam to člověka bolí, a čím méně o tom ví, tím více ho to bolí... bezprostřední, čínorodí lidé jsou čínorodí proto, že jsou tupí a omezení." Tak přemítá Dostojevského postava v Zápiscích z podzemí (1864, česky Slovart, Praha 1998, str. 21 a 24).

Velmi podobně začíná i Czechův text: „Člověk v tom okamžiku již ví, že něco není v pořádku, ale neumí to přesně pojmenovat a neumí se tomu postavit tvář v tvář. (...)svět kolem běží dál, ale on mu jaksi nestačí. Není schopen s ním držet krok a sdílet s ním temperamentní, sebevědomou cílevědomost..."

Z předchozího textu vyplynulo, že naprosto klíčovou (terapeutickou) roli v transformačním procesu hraje utrpení a bolest, shrnuje po pár stránkách Czech. V utrpení vidí výzvu, v jeho velikosti známku velikosti transformace. Ano, dá se odhadnout, jak to myslel a že to myslel dobře. Ale nemohl by tento pohled svádět i k domněnce, že nejprospěšnější lidstvu jsou ti, kteří působí nejvíc zla a utrpení? A ti, kteří se jim přizpůsobují a podporují je? K jakým činům svádí nekritická víra v ničím nepodmíněnou spasitelnou moc sebeobětování (nebo dokonce obětování druhých)?

Dostojevskij (str. 37) bolest neglorifikuje tak jednoznačně, zůstává u otázek: „Není snad možné, že člověk miluje i něco jiného než pouze blahobyť? Není možné, že úplně stejně miluje strádání? Není možné, že strádání je mu stejnou potřebou jako blahobyť?"

Co se vlastně má v hlubinách duše měnit a kam? Co se skrývá za slovy „přeměna“, „růst“, „zrání“, „očista“, „restrukturalizace"? Co má být cílem? Čteme, že „přetvoření starého člověka, odstranění jeho sklonů, tužeb a návyků". Tedy jakési rozplynutí identity, snad podobné budhistické nirváně. Ale co nás opravňuje věřit, že nejde o skutečnou a definitivní destrukci,

že prázdnotu vyplní důvěra, naděje, pravdivost, že stav po proměně bude lepší než ten před ní? Zde je Czechova úvaha nedůsledná. Vypomáhá si jistotami propašovanými bez očísty ze starého bytí do nového. Opírá se o nezpochybňovanou víru v transcendentální dohled, v Boží zájem. Dokonce nedůvěřuje obrazu světa, který člověk vidí zbaven jistot a iluzí: prý tento duševní stav může zkreslovat pravdu světa, jeho duchovní strukturu. Je snad kterákoli „pravda světa", na kterou člověk spoléhá v době bezstarostnosti, důvěryhodnější a méně zkreslená? Proč by pak tedy k přeměně člověk potřeboval krizi? Není pak blíže pravdě Maslow svou „psychologii blahobytu"? Zde nenacházím odpověď na skutečnou a úplnou krizi, v níž člověk přijde i o ty poslední ochranné krunýře.

Dostojevskij (str. 31) se vydává opačným směrem. Jeho pochybování nebere konce, vždy znovu se mu může vysmát jako pyšné póze. Podstatu a smysl člověka nakonec vyjádří provokativní formulací: „Vlastní, svobodná a nespoutaná vůle, vlastní, třeba ten nejdívčejší vrtoch, vlastní fantazie, vydrážděná někdy třeba až k šílenství - to je ten opomenutý, ten nejprospěšnější prospěch, který se nedá zařadit do žádné stupnice a který všechny systémy a teorie rozbíjí napadřf. Jak na to přišli všichni ti mudrci, že člověku je třeba jakéhosi normálního, jakéhosi ctnostného chování?"

Naděje spojená s krizí se opírá o představu, že skrze naše nitro vede cesta k nitřím jiných lidí, ke smyslu života (je-li něco takového) i ke smyslu smrti. Nikoliv ztráta vlastní vůle, sklonů a tužeb, ale jejich poznávání nám dodá duši. Setkání s vlastní svobodou není bez rizika, nemáme záruku úspěchu, cíl předem ani neznáme. Je podstatou krize, že skutečnost předejde naší režii. Předcházet zbytečným krizím, ztrátám a utrpení a dát smysl těm zbývajícím lze jen tím, když se ze všech sil a v celé šíři skutečnosti budeme snažit být svobodnými, otevřenými a pravdivými ještě dříve, než se náš svět začne hroutit.

(13. 4. - 7. 5. 2003) Kontakt na autora: stepan.juza@seznam.cz

## RECENZE

### Systemické pojetí léčby deprese

David Skorunka

**Elsa Jones, Eia Asen: Systemic Couple Therapy and Depression (Systemic Thinking and Practice Series), Karnac Books, London 2000**

Je to již bezmála padesát let, co H. Eysenck svou kritickou statí o spontánních remisích zpochybnil účinnost a zároveň proklamovanou vědeckost psychoterapie jako léčebného přístupu. Přestože nedlouho poté práce jiných autorit oboru Eysenckovy závěry nepotvrdily, rukavice již byla vhozena.

V konečném důsledku se pochybnosti a kritická slova stala motivací k rozvoji výzkumu v podobě srovnávacích studií, z nichž některé alespoň částečně uspokojily volání po přesvědčivém doložení účinnosti daného psychoterapeutického směru. Vzhledem k časté neochotě zdravotních pojišťoven hradiť psychoterapeutickou péči a také vědeckými autoritami zděrazňované medicíně založené na důkazech (evidence based medicine) je rostoucí potřeba výzkumu v psychoterapii pochopitelná.

Jedním z posledních výzkumných projektů, který si zaslouží pozornost psychoterapeutů a pracovníků v oblasti duševního zdraví obecně, je London Depression Intervention Trial. Jedná se o randomizovanou kontrolovanou studii srovnávající psychofarmakologickou léčbu se systemickou párovou terapií u deprese. Studie byla v roce 2000 publikována v British Journal of Psychiatry a mezi účastníky realizačního týmu patřili takoví odborníci jako například profesor Julian Leff z Ústavu sociální psychiatrie, Psychiatrického institutu v Londýně, který se v minulosti podílel na studích zkoumajících význam takzvaných vyjadřova-

ných emocí (expressed emotions) v rodinách s diagnózou schizofrenie.

Výsledky londýnské studie předčily očekávání a přinesly zasloužený ohlas nejen v komunitě systemických terapeutů. Co víc, závěry a především zkušenost s aplikací systemické terapie v podmínkách rigorózního vědeckého výzkumu si v podstatě vynutily vydání knihy, o které bude řeč. Terapeuti působící ve skupině pacientů podstupujících v rámci srovnávací studie párovou terapii nebyl nikdo jiný než proslulá Elsa Jonesová a její neméně erudovaný kolega Eia Asen. Přínos Jonesové v oblasti rodinné terapie je znám i u nás „doma", a to díky nakladatelství Konfrontace, které v roce 1996 vydalo její Terapii rodinných systémů; Vývoj v milánských systemických terapiích. Nutno říci, že pro oba terapeuti byla účast v takovém výzkumném projektu opravdovou výzvou. Povzbuzení výsledky a zájmem kolegů, rozhodli se podělit o své zážitky z období, kdy bylo jejich terapeutické působení předmětem zkoumání. Publikace Systemic Couple Therapy and Depression vyšla poprvé v roce 2000 v nakladatelství Karnac Books v Londýně a o dva roky později následovalo druhé vydání.

Čím je publikace výjimečná a proč stojí za přečtení? V prvé řadě zaujatého (i nezaujatého) čtenáře seznámí s pravděpodobně první kontrolovanou studií, ve které je účinnost (a také náklady) systemické terapie poměřována s tradiční antidepresivní psychofarmakologickou léčbou. Úvodní část knihy nastílní záměr a metodologii studie, provede nás různými úskalími takového projektu a samozřejmě nevynechá výsledky a závěrečné hodnocení. Získáme také představu o vzniku terapeutického manuálu, klíčového to dokumentu, bez něhož by hodnocení psychoterapeutického směru bylo velmi obtížné.

Znalci východisek systemické terapie i její praktické podoby jsou si velmi dobře vědomi překážek, jež mohou provázet pokus o skloubení „systemiky" s omezujícím formátem pozitivisticky zaměřeného vědeckého výzkumu.

Pro rodinné a systemické terapeuti bude bezesporu hlavní inspirací druhá, nejrozsáh-

lejší část knihy. Autoři nejprve představí **systemické pojetí deprese**, na níž později v textu navazují úvahy Elsy Jonesové vycházející z teorie sociálního konstrukcionismu. Tyto myšlenky ocení každý, komu není lhostejný jednostranný, tedy biologický pohled na depresivní poruchy, spojený s medializací a „edukací“ často podporovanou farmaceutickými společnostmi. Vynikající je důkladný **rozběr jednotlivých fází procesu párové terapie**, možné výklady spouštění a udržování depresivní symptomatologie, a v neposlední řadě i konkrétní **příklady intervencí a otázek**, vycházejících jak z tradice Milánské školy tak i post-milánského období.

V navazujících dvou kapitolách autoři sdílejí své zkušenosti s párovou terapií u deprese a rozebírají podrobně různá témata, která se při této formě terapie objevují. Každý zvlášť přibližuje svůj osobitý způsob práce a upozorňuje na rozličná úskalí **terapeutického procesu**. Zatímco Asen k jejich ilustraci využívá ukázky zkrácených dialogů z terapeutických sezení a jejich komentářů, Jonesová se při demonstraci klíčových momentů v terapii opírá zejména o delší, didakticky zpracovanou kasuistiku. Díky srozumitelnému, ale nikoli zjednodušujícímu jazyku získáme pohled na širší **společenskou perspektivu výskytu depresivních poruch**, dozvíme se o možné kombinaci psychodynamického a systemického přístupu a nepřejdeme ani o postřehy týkající se **gender faktorů** pro rozvoj deprese.

V poslední kapitole terapeuti (a svým způsobem i hlavní aktéři výzkumu) reflektují svoji účast ve výzkumném projektu a nakonec nastiňují odpovědi na možné otázky, které se v souvislosti s výsledky studie zákonitě objeví. Lze výsledky zopakovat? Jakou roli hrála přítomnost dvou konkrétních, velmi zkušených terapeutů? Je možné podobným způsobem aplikovat systemické koncepce na léčbu jiných duševních poruch?

I když některé otázky po přečtení poslední stránky zůstanou nezodpovězeny, je jisté, že seznámení se zkušeností Asena a Jonesové není v žádném případě ztrátou času. Autoři dle vlastních slov sice neměli ambice vytvořit

učebnici systemické terapie, nicméně důraz na **praktické aspekty v terapii depresivního jedince a jeho partnera** podpořený četnými kasuistikami uvítá jak zkušený terapeut, tak začátečník usilující o zdokonalení svých terapeutických dovedností. Příkladem hodným následování je i otevřený postoj obou autorů k některým kontroverzním tématům. Kniha přináší také nečekaná zjištění a boří zažitá mýty například o nutných podmínkách pro účinnou psychoterapii. Nejen díky tomu by snad mohla rozšířit obzor těm, kdo jsou nevyvratně přesvědčeni o nadřazenosti antidepressivní medicíny či její nezbytnosti ve všech případech. Především je ale realizace zmíněného projektu a zejména jeho výsledky povzbuzením pro další výzkum v této oblasti a naznačuje možné přemostění navenek neslučitelných teoretických a koncepčních předpokladů.

PS: Na závěr můžeme perspektivního zájmu o publikaci **Systemic Couple Therapy and Depression** potěšit zprávou, že nakladatelství *Konfrontace* připravuje v tomto roce její český překlad. Proto neváhejte a objednávejte, máte se na co těšit.

*Autor je ambulantní psychiatr a rodinný terapeut, na Lékařské fakultě v Hradci Králové jako odborný asistent vyučuje mimo jiné psychosomatiku a rodinnou terapii.  
Kontakt: skor@lfhk.cuni.cz*

## Nejnovější rogersovská příručka

Jan Vymětal

**Stumm G., Wiltschko J., Keil W.W. (Hrsg.): Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing – orientierten Psychotherapie und Beratung (Základní pojmy psychoterapie a poradenství zaměřených na osobu a focusing). Stuttgart, Pfeiffer bei Klett – Cotta, 2003, 397 stran.**

V němčině vyšlo v tomto roce důležité kompendium. Jde o příručku, ve které jsou shrnuty poznatky významného směru humanistické psychologie a psychoterapie, nazývaného rogersovská psychoterapie. Jak již sám název směru říká, jeho zakladatelem je americký psycholog C. R. Rogers (1902 – 1987). Do knihy přispělo 59 převážně evropských odborníků zejména z řad psychologů, lékařů a teologů.

Pro tento směr je příznačné, že žádoucí změny v osobnosti klienta, uvolnění rozvojových a sebeúdržavných mechanismů se dosahuje tím, že terapeut je ve vztahu k druhému důsledně empatický, klienta plně akceptuje a současně se projevuje autenticky, tedy ryze a v souladu s tím, jak právě prožívá a myslí. Rogersovské psychoterapie se s úspěchem užívá při léčbě dětí, dospívajících i dospělých pacientů, a to ve všech obvyklých psychoterapeutických formách (individuální terapie, léčba ve skupině ad.).

Kompendium obsahuje výklad nejdůležitějších pojmů zmíněného přístupu, jenž je nazýván i terapií zaměřenou na osobu, klienta, člověka či v německy mluvících zemích psychoterapií rozhovorem.

Rogersovský přístup patří mezi nejrozšířenější léčebné postupy založené na komunikaci a vztahu. Její historie je více než šedesátiletá a pro zmíněné pojetí je příznačné, že se neustále vyvíjí. A co je důležité, zdůrazňuje nutnost empirického výzkumu léčby a jejích výsledků. V kompendiu nalezneme i vysvětlení metody focusing (zaostřování), jež původně vznikla v rámci rogersovského přístupu a jejímž autorem je americký psycholog rakouského původu E. T. Gendlin (nar. 1926).

Kompendium má podobu výkladového slovníku, v němž jsou pojmy řazeny abecedně a vyloženy s přihlédnutím k jejich vývoji až po současně významy. Za každým heslem pak nalezneme odkazy k souvisejícím pojmům a stručný seznam základní literatury zabývající se příslušnou oblastí. Uvedeny jsou jak výra-

zy vlastní klasickému rogersovskému pojetí, tak i pojmy vzniklé později, stejně jako ty, které jsou součástí obecné teorie léčby psychologickými prostředky a byly převzaty z jiných psychoterapeutických škol. Jako příklad bych uvedl výrazy: sebepojetí, inkongruence, zkušenost, vztah, z novějších pohledů pak pojmy setkání, preterapie, experienciální terapie. Převzaty pak byly kupříkladu výrazy jako přenos, protipřenos, supervize. V knize jsou dále tematizovány hlavní aplikační oblasti zmíněného přístupu. Pro jejich přiblížení uvedu některé z nich: krizová intervence, psychoonkologie, gerontopsychoterapie, léčba psychóz, depresí, úzkostných poruch a psychosomatika. Naznačené široké aplikační spektrum nás nezaráží, protože konkrétní léčebný postup se pružně přizpůsobuje potřebám konkrétního pacienta a přihlíží k vývoji vztahu mezi terapeutem a klientem.

Závěrem práce pak nalezneme literární (ale i fotografické) portréty významných osobností přístupu, mezi které vydavatelé vedle C. R. Rogerse a E. T. Gendlina zařadili tato jména: L. S. Greenberg, G. Lietaer, W. M. Pfeiffer, G. Prouty, H. Swildens, R. Tausch a B. Thorne. Je příznačné, že se jedná o tři Američany, dva Němce a po jednom jsou zastoupeny Belgie, Holandsko, Kanada a Velká Británie.

Kompendium nezklame čtenáře se zájmem o psychoterapii. Je obsahově vyvážené a zredigované s německo-rakouskou pečlivostí a smyslem pro řád. Rozhodně je lze doporučit všem německy čtoucím čtenářům pracujícím v pomáhajících profesích i laikům s hlubším zájmem o psychoterapii. Jejím přeložením do češtiny by se do rukou zájemců dostala seriózní informace o současném stavu rogersovské psychoterapie a trendech jejího vývoje.

*Autor je profesorem klinické psychologie a psychoterapie. Kontakt: Prof. PhDr. Jan Vymětal, ÚHSL, 1. lékařská fakulta UK, Karlovo nám. 40, 128 00 Praha 2.*

Zrnění (Zdeňka Riegra)Zrnění číslo 13 • Zrnění číslo 13 • Zrnění číslo 13**„Povídá se,“**

povídá Arnošt Lulan, „že byla kýmisi z terapeutů závislost na návykových látkách přirovnána k závislosti kojence na voňavě mléčném mateřském prsu. Znamená to, že bychom měli kojence hned od narození této závislosti odvykat?“

A protože nedostal odpověď, zasníl se: „Představuji si komunitu na jeselných farmách. Jsou v nich léčeni závislí kojenci, jejichž matky jsou natolik špatné, že nedokáží odolat touze svých dětí po jejich prsu a mléku. V těchto komunitách kojenci procházejí strukturovaným programem. Kupříkladu jsou v rámci arteterapie obalováni kolážemi, znázorňujícími vyprahlá řadra matek. A poté se prostřednictvím muzikoterapie hluboce vžívají do kap-ka-kap-ičkujících ryt-mů šplo-ucha-jí-cí-ho mlé-ka, prováděných bubnováním terapeuta a zpěvem: Uááá! Uááááá!!! Uááááááá!!!!!!... Ach,“ vzdychnul si Arnošt Lulan, „jak je mi líto dětí z kojeňáku, pardon: z nemluvnáku! Ty si vysad léčby závislosti na mateřském prsu užítí nemohou! Taková nespravedlnost! Ony nemají právo na arteterapii a muzikoterapii! Ani na psychodramatické odmítnutí zlého prsu! Natož pak na tanečně-terapeutické kreace kolem kojenecké láhve, symbolizované barevným polštářem! A samozřejmě ani na odpuštění a rituál prvního loku z fialové flašky s předtištěným nápisem: *Někteří psychoterapeuti varují: pít z mateřského prsu způsobuje závislost na drogách.*“

Ticho. Arnošt Lulan se udiveně rozhlédl. Ne, nemýlil se. Jakoby zahlédl, kam nahlédl (ale o tom prý už až přespříště).

Zrnění číslo 14 • Zrnění číslo 14 • Zrnění číslo 14**Chraňme děti**

před zneužitím 12. článkem Úmluvy o právech dítěte. Ukládá „zabezpečit dítěti, které je

schopno formulovat své vlastní názory, právo tyto názory svobodně vyjadřovat ve všech záležitostech, které se jej dotýkají, přičemž se názorům dítěte musí věnovat patřičná pozornost odpovídající jeho věku a úrovni“. Mnohokrát se tak stalo, že rodiče (a nejen oni) položili – v souladu se zmíněným 12. článkem – svému dítěti otázku, kterou lze za určitých okolností považovat za trestný čin: „U koho z nás chceš být po rozvodu?“ Je to otázka z oblasti tzv. „svobodné volby“. A také ze světa „necenzurované demokracie“. A současně je to břemeno, které zavaluje dítě právem (někdy se až vyděračsky převalujícím v povinnost), před nímž by mělo být chráněno. Okrádá je o právo vymezovat se svým dětstvím vůči hranicím dospělého světa svých rodičů. A může vést až ke spoutání dusivými okovy pocitů viny.

Ale nejedná se samozřejmě jen o dramatickou situaci rozvodu. Nedávno byly v pražském Metru práva dítěte zvýrazněna reklamními letáky s nápisem: *I děti mají svá práva*. V jedné rodině to vyústilo v konflikt mezi jedenáctiletou Aničkou a jejími rodiči, kteří jí nechťeli dovolit pobývat o víkendů se spolužáky na chatě. Báli se o ni a byli přesvědčeni, že je na „to“ ještě malá. Neustoupili a brěmě rozhodnutí nechali na sobě. A jejich chytrá Anička si šla stěžovat – odvolala se na svoje práva a „svědec-ky“ je podložila onou kampaní v Metru. Met- ro tak přispělo, že se vztah mezi Aničkou a rodiči zkomplikoval na kilometry. Vlastně Me- tro ne – ale iniciátoři té podivné neohraniče- né akce...

Proto velmi vítám článek psychologa Eduar- da Bakaláře a právníka Daniela Nováka: „*Vy- slechnutí dítěte před soudem*“, který vyšel v le- tošním 3. čísle časopisu Právo a rodina. A proto radši zapomínám na příběh chlapce, jehož výpověď o tom, jak nechce být u matky, natá- čela na video jedna psychologka (otec, který jej přivedl, seděl v čekárně). Záznam onoho videa měl být použit u soudu. A proto s úlevou vzpomínám na děti, které jsou po rozvodu svých rodičů u toho z nich, u kterého si přály být – ale které o tom nerozhodly, protože tak roz- hodli rodiče anebo odborník či soud.

Zrnění číslo 15 • Zrnění číslo 15 • Zrnění číslo 15**„Předběžné poznámky k antipsychologii“**

doporučuji vydat samostatně jako bibliofilii, ilustrovanou dětmi a prokládanou vybranými ukázkami lidové poezie. S tím, že by se mělo jednat o text, povinný pro psychology a psychoterapeuty. Může nás inspirovat, až zestej- níme svoji zjinačelou tvář hávem *Individuací, Stínů, Oidipových Komplexů, Animů, Monitorů, Kolektivního Nevědomí a Selfů*... Hm, hezký prů- vod, že. Až na jedno: nejde o fašank.

Tak – a co vyvolalo toto doporučení? In- spirující knížka Zbyňka Vybírala: „*Vyšokovaný svět*“, která právě vyšla (navazuje na svět „vy- moderovaný“ z r. 1997). Její autor se dokázal vymanit z bytelné náruče své odbornosti.

A podat originální zprávu formou, v níž se spo- jují deníkové záznamy, citace z masmédií a od- borných publikací a bytostné zaujetí. Jeho po- pis událostí, které šokovaly svět, kypří „úhor duchovna“. Ano, toho „na kterém sklízí rych- lou sadbu operátoři mobilních telefonů, vy- lepšovači sítě a stavitelé hypertrofovaných mamutích prodejních hal“ a samozřejmě i oni hlasatelé reklam a hesel, třeba v pražském Metru. Díky esejím a glosám „*Vyšokovaného světa*“ máme naději, že se naše pasivita roz- hýbe, aby popíchla „prázdnotu ducha“ a vy- provokovala nás k setkání v (alespoň) trojí řeči: v řeči psané, v řeči mluvené a v řeči myšlené. Přečtěte si a uvidíte. („*A poznáte, že máte i troje voči,*“ dodává nečekaně pan Arnošt Lu- lan, „*voči hledající, voči nacházející a voči ví- doucí.*“)

## DISKUSE

## Komu patří psychoterapie?

Olga Kunertová

Odpověď vypadá na první pohled jednoduše. Psychoterapeutům přece. Ale právě v této souvislosti je nutné si položit otázku, kdo je vlastně psychoterapeut a co je psychoterapie.

Zijeme v situaci nevyjasněných pravidel a četných sporů právě o tyto otázky. Sporů nejen názorových, ale podbarvených často ideologickými tlaky a mocenskými snahami. Je mnoho těch, kteří se cítí být oprávněni nejen k tomu sami psychoterapii vykonávat, ale také stanovovat pravidla pro její vykonávání a tak omezovat přístup k této práci ostatním. Vodítkem je jim často pouze jejich vlastní zaručené „objektivní“ a jediný správný názor.

ČAP má snahu otevřít prostor co nejširší diskusi o základních otázkách psychoterapie, která by měla vést až k vytvoření nové definice. Tato by pak měla být vodítkem k vytvoření pravidel, po kterých všichni voláme.

Jednu z možností pro vyjádření svého názoru máte na našich www stránkách. Další příležitosti můžete využít v rámci akcí, které pořádáme. Nyní nabízím názor svůj.

Zdá se mi, že stávající definice psychoterapie jako léčení psychologickými prostředky naprosto nevyjadřuje, oč v psychoterapii jde, a navíc je zavádějící. Stejně jako doslovné chápání slova psychoterapie vede zejména lékaře k představě, že terapie rovná se léčení a léčení je pouze jejich svrchovanou doménou. Dr. J. Vaněk konkrétně píše: „Pojmeme-li psychoterapii jako léčbu duševních poruch psychologickými prostředky, vyplývá nám jednoznačně, že k jejímu používání jsou oprávněni

lékaři vzdělaní v této oblasti medicíny - tedy psychiatři (a kliničtí psychologové). Psychoterapie pak je integrální součástí oboru psychiatrie (tak jako psychofarmakologie, psychodiagnostika či ECT) a je vázána na psychopatologii.“ (Č.S Psychiatrie 7/10/02.)

Nemohu souhlasit hned s několika věcmi. Tou první je omezení působnosti psychoterapie na oblast duševních poruch, kterého se pan doktor dopustil z mého pohledu zcela svévolně a bez vysvětlení. Považuje zřejmě za samozřejmé, že oblast např. psychosomatických potíží či životní krize způsobené nejrůznějšími okolnostmi mezi indikace pro psychoterapii nepatří. Mne však moje každodenní praxe přesvědčuje o opaku. (A ne jeden zdroj, mimo jiné i sám mezinárodně přijímaný diagnostický systém duševních a behaviorálních poruch ukazuje, že obor psychoterapie přesahuje u nás tradované, úzce pojaté lékařské vzdělání. Ze světové odborné literatury uvedu např. E. L. Rossi: The psychobiology of mind-body healing, W. W. Norton, New York, London, 1995.; H. Maturana: Poznání - organizace a ztělesnění skutečnosti. Kontext č. 4/1988, str. 15 - 25.; G Bateson: Vědomý záměr versus příroda. Kontext č.5/1989, str. 19 - 31.)

Jako samozřejmost prezentuje dr. Vaněk rovněž vazbu na psychopatologii. Tento způsob nazírání na skutečnost (rozdělení jevů na normální a nenormální a třídění toho nenormálního - patologického na jednotlivé kategorie) patří sice do medicíny a má zde své oprávnění. Avšak snaha přenést toto třídění do oblasti jevů duševních, duchovních a sociálních má již sama o sobě svá značná omezení a pro psychoterapii většinou není ani směrodatná ani užitečná.

Tvrzení, že k používání léčby psychologickými prostředky jsou oprávněni lékaři, je samo o sobě nesmyslné. Na medicíně se nevyučuje zhola nic o nějakých psychologických prostředcích, ať už se tím míní cokoli. Zmínkou o klinických psychologech v závorce bych se jako klinický psycholog cítila minimálně uražena. Je snad klinická psychologie nějakým přívažkem psychiatrie, kterou je slušnost zmínit, ale tím to končí? To považuji za vyloženě tenden-

ní, stejně jako definovat psychoterapii jako součást psychiatrie. Psychologie je svébytným a samostatným oborem, otázkou je však, jestli názor, že psychoterapii mají dělat psychologové, protože oni právě vládnou těmi psychologickými prostředky, není stejně tendenční a zavádějící.

*Pokud je někdo příliš závislý na kterémkoli dik-tátu z množství sociálně konstruovaných realit, má to přirozeně důsledky. Nepozorovatelně to člověka odpojí od postupného vývoje.*

GIANFRANCO CECCHIN

Komu tedy patří psychoterapie? Psychoterapeutům přece! Psychoterapie je samostatným a svébytným oborem, k jejímuž provozování by mělo kohokoli opravňovat především psychoterapeutické vzdělání.

Psychoterapeutická práce by se neměla lišit dle resortu, ve kterém je vykonávána. Nehodlám upírat představitelům jednotlivých resortů právo na doplnění kritérií pro vykonávání psychoterapie právě ve školství nebo právě ve zdravotnictví. Ale tato kritéria by neměla pokud možno zasahovat do samotného charakteru psychoterapie. Jaká by tedy měla psychoterapie být? Co je to, co je pro všechny její modalities společné a co ji odlišuje od jiných terapií a od výkonu profese psychiatrů, psychologů a dalších odborníků? Čím se dá psychoterapie definovat?

Nová definice by měla nějakým způsobem

zahrnovat přesah psychoterapie od snahy pomoci nemocným k přesahu k obecným životním a světonázorovým otázkám. Měla by zdůrazňovat existenci přirozených léčivých procesů, které jsou v určitých situacích daleko účinnější než chemické zásahy.

Každopádně by však měla být především o jazyce, neboť právě jazyk je základním prostředkem, skrze nějž psychoterapie probíhá. Ať už je obsahem psychoterapeutické práce cokoli (emoce, vztahy, úspěchy, trápení...) vždy se o těchto tématech především mluví a skrze toto mluvení věci dostávají své významy.

Freud napsal už v roce 1915 ve svém úvodu do psychoanalýzy: „Nic jiného nepatří k psychoanalytickému léčení, jen výměna slov... pacient hovoří... doktor naslouchá. Slova byla původně magická a dodneska si mnohé ze své starobylé magické síly ponechala... Slova provokují emoce a jsou prostředkem vzájemného ovlivňování se lidí.“

Konverzaci považuji za základní charakteristiku práce psychoterapeuta, postavila jsem na ní tedy svůj návrh na novou definici: Psychoterapie je ovlivňující konverzace, probíhající mezi dvěma nebo více lidmi, z nichž zpravidla jeden definuje sám sebe jako terapeuta a ostatní jsou jeho klienty. Terapie probíhá na žádost klienta či klientů a měla by směřovat především k jeho (jejich) užítku.

*Autorka pracuje v centru Gaudia (Americká 6, Praha 2) a je předsedkyní představenstva ČAP (České asociace psychoterapeutů).*

## BLÍŽÍ SE PSYCHOTERAPEUTICKÉ LUHAČOVICE

24. česko-slovenská psychoterapeutická konference se bude konat ve dnech 14.-18. října 2003 v hotelích Fontána I a II v Luhačovicích.

Hlavním tématem jsou Změny prožívání a chování vlivem psychoterapie, další tematické bloky a odpolední workshopy podle nabídky aktivních účastníků. Informace a přihlášky k účasti a ubytování rozesílají odborné společnosti (psychoterapeutická a psychiatrická).

Ostatním zájemcům je může zaslat kroměřížský organizační výbor (dr. S. Kratochvíl, Psychiatrická léčebna, 767 40 Kroměříž).

Přihlášky se přijímají do konce června.

## ESEJE A GLOSY

**Cesta Prožívání**  
(Co jsem se naučila o terapii)

Daniela Šiffelová

**Má cesta k terapii**

Jak lehce se dá člověk zlákat představou psychoterapie. Nutno dodat, nemusí za tím stát potřeba pomáhat druhému. U mne to snad byla fascinace lidským osudem, jeho spleťtými cestami a konečně touha porozumět, které mě vehnaly do sítí v bezbřehých mořích literatury. Že ty sítě patřily průvodcům lidských duší; dnes už si netroufám hovořit o náhodě.

Lidský život se mi jeví poněkud magičtější, než bývá zvykem jej popisovat v učebnicích. A proto s jistou dávkou sebevědomí hovořím o intuici, své i lidí kolem mě, jež mi do ruky přinesla knihy, které mě zprvu nejvíce ovlivnily.

Na začátku stojí skutečně knihy, které mi představily oblast terapie i jako možnost porozumět člověku a jeho existenci. Tvoří pestrou mozaiku inspirací, tak trochu z fenomenologie a existencialismu (Rogers a Frankl), tak trochu sestup k hlubinám lidské duše (Jung), tak trochu z poutavých příběhů Yalomovy terapeutické ordinace. A ještě mnoho dalších vět se zapsalo do mého nitra a umožnilo mi snít o velkých činech.

Jak lehce je člověk nalákán do sítí terapie, tak těžce se v nich učí i plavat. Je snadné osvojit si odbornou terminologii a do svého filozofického rámce pojmut noogenní rozměry, individuální procesy či aktualizací tendence. Jednoho dne však zjistí, že se nic nezměnilo. Slova zůstávají prázdná a nevyslyšena, ačkoli jim rozumí, dovede je interpretovat a před klienty působí jako expert. Najednou je hrozně daleko od lidí. A od sebe sama. Jako teď já záměrně, píše ve třetí osobě a shlíží z vysoké perspektivy dolů, ke světu, ke každodennímu životu.

Knihy mě fascinovaly, unikala jsme ze světa reality do představ a snů, hledala nejrůznější interpretace a prapříčiny všech nespokojeností a pochybností. Některé směry mě přitahovaly, jiným jsem nepřišla na chuť. Měla jsme teoreticky podloženo, kterou cestou se v životě dát, jak objevit své archetypální složky osobnosti, jak naslouchat svým potřebám a hledat smysluplnost. Vše bylo v hlavě, intelektově zpracované.

Vybavena znalostmi z učebnic, odvážila jsem se je více či méně úspěšně aplikovat. Něco mi však neustále scházelo - později jsem to pojmenovala jako propojení. Chyběla mi spontaneita a důvěra v mé schopnosti, které vlastně nevycházely ze mě, ale z naučených teorií. Zároveň jsme se opakovaně setkávala s tím, že všude stojím já, nacházím se v každém lidském osudu, a že ten, koho toužím nejvíce změnit, jsem vlastně já. Dokud něco nepochopím u sebe (dokud sebe nepoznám), terapie nebude nikdy živá.

To mi ukázalo druhý, v tuto chvíli pro mě nejcennější rozměr terapie, sebezkušenost a prožitky. Teprve teď mám pocit a můžu říci, že aspoň trochu jsem se přiblížila ke skutečnému významu terapie.

Arteterapeutické semináře i začátek výcviku v PCA mi umožnily poznat, že může existovat i jiný způsob komunikace než slova. Odhalily mi možnost propojení různých směrů, filozofií a přístupů k lidskému bytí. Postupným odkrýváním jednotlivých vrstev osobnosti, pohledem do minulosti, mapováním přítomnosti jsem začala v sobě uklízet. Zázitek bezpečného a důvěrného prostředí a bezpodmínečné přítelství otevřel mnohé třinácté komnaty. Vyšla jsem se na dobrodružnou pouť kreativitou, spontaneitou a volností. Objevovala jsem, že je možné vstoupit do vztahu, převzít odpovědnost, neulpívat na konstruktech, otevřít i nejvnitřnější a nejosobnější témata a především zachytit a pojmenovat aktuálně se vynořivší pocity.

Když si zpětně procházím svou kratičkou zkušenost s terapeutickým světem, uvědomuji si, jakou velkou proměnou prošla. Z počátečního zaujetí a lákadla se stala součástí ži-

vota. Ze světa knih a teorií si nacházela cestu k lidem, aby se pak vrátila zpět, odkud vyšla, a objevila svět sebezkušenosti a prožívání.

Vím také, že zde zkušenost zdaleka nekončí, spíše si hledá vhodné místo, zbavené zbytečných sítí a dostatečně otevřené, kde se bude moci svobodně rozvíjet a hlavně prožívat.

**Co jsem se naučila o terapii**

Chtěla bych se tedy podělit o své zážitky a zkušenosti, jak vnímám a prožívám terapii, terapeutický vztah a proces. Není to pro mě snadný úkol, neboť se pohybuji ve světě pocitů, které bývají jedinečné a nesdělitelné. Vše už bylo jednou popsáno v nesčetných knihách. Nyní je však pro mě nedocenitelná právě možnost prožít a prociťit si celou teorii v sobě a celou svou bytostí a svou vlastní cestou ji takto vyjádřit. Uvědomuji si, že toto je jen jeden z mnohých způsobů a bude se nadále rozvíjet.

Sama mám možnost zakoušet určitou formu terapie právě z pozice terapeuta a všimnout si, jak působí na člověka sdílejícího se mnou vztah. Dostávám tak zpětnou vazbu a ověření svého tušení. A to je největší učitel.

Můj pohled na terapii vychází zejména z přístupu Carla Rogerse a z mých zkušeností s ním - z knih, z vlastních pokusů jej v praxi aplikovat a hlavně ze sebezpoznávání. Mají pro mě velký význam, právě pro možnost osobně je prožít a zakusit.

**Důvěra**

Na počátku všeho stojí důvěra. Vine se jako červená nit celou cestou mého sebeobjevování, učení se prožívat a toto prožívání pak sdílet s druhými lidmi. Neboť terapie je pro mne o sdílení a prožívání a to předpokládá důvěru. Klienta v terapeuta. Terapeuta v klientovu sílu a možnost změny a růstu. A terapeuta v sebe sama a své pocity.

První podmínkou se mi jeví být - odvaha začít se zabývat sám sebou. Vstoupit do svého vnitřního světa a nebát se osvětlit nejspodnější vrstvy osobnosti. Nebránit se případným nepříjemným pocitům a myšlenkám, i když

z počátku asi nenalezneme odvahu si je povolit (protože jsme naučeni, že jsou nepatřičné).

Dále se důvěra odráží ve spontaneitě. Nechat se vést vnitřním impulsem, rozmáchnout se štětcem po papíře, zvolat plným hlasem: „Já!“ Nebát se použít symbol, nejasné, avšak konkrétní obrazné pojmenování pro vynořivší se pocity.

V jiné rovině je to pak schopnost sdílet a komunikovat. Slovo, obraz, pocit mi neublíží. Slovo zároveň působí, vyvolá reakci a já dostanu zpátky odpověď, se kterou můžu dále pracovat.

Konečně je to ona těžce zachytitelná a pospatelná důvěra v sebe sama, pevný bod, ke kterému se lze vztáhnout. Odvážit se být a důvěřovat svému bytí. Bytí, ne pro druhého, ne protože je vzácné a protože nám takové bylo dané, nýbrž bytí pro bytí, pro sebe sama.

**Prožívání**

Dlouho jsem za velkou přednost považovala svou schopnost analyticky uvažovat o věcech, rozebrat problém, najít jeho příčiny a především nakonec nalézt určitý odstup a náhled, z nejvyšší možné perspektivy shlédnout k „přízemním problémům“ a pochopit všechny jejich souvislosti. Poskytovalo mi to pocit volnosti, že mne nic nemůže ovládnout. Až na to, jak jsem si zpětně uvědomila, že mě to vydělovalo. Nebyla jsem součástí té situace, tady a teď. Skoro až onipotentně jsem viděla do minulosti i budoucnosti. S jediným zádrhelem. Nešlo zasáhnout, nic změnit. Chyběly prožitky. (Tělo a snad i duše jako by neexistovaly, byly mrtví, vše se odžívalo jen v hlavě - v rozumu.)

Naopak vstoupit do děje, poslechnout si svůj osobní názor, uvědomit si svůj pocit. Není důležité zachytit všechny pohyby venku, je však škoda přijít o vlastní pohled a prožitek, který vypovídá o mém vnímání situace, o mé perspektivě.

Prožívání a sebezkušenost jsem u sebe objevila jako nejdůležitější momenty terapeutického vztahu a procesu. Celá komunikace jako by probíhala právě na této rovině pocitů. Umožňuje zachytit přítomnost situace a posky-

tuje tak pevný bod, ke kterému se můžou jednotlivé vynořující se pocity, myšlenky i vzpomínky vztáhnout.

Pro terapeuta (a vlastně i klienta) je v této situaci vhodné omezit své interpretace. Předpokladem je uvědomění si, že i to, co do vztahu a komunikace vkládám, jsou jen moje interpretace a moje vnímání situace, která může pro druhou stranu skýtat zcela odlišný význam. V mých předpokladech a odhadech jejího názoru se pak opětovně vynořují jen moje interpretace, a tudíž nejsem schopna - a s tímto vědomím se ani neodvážím - něco o jejím světě vypovídat. Na tomto místě pak vstupuje do vztahu empatie jako jedna ze základních podmínek rogersovského přístupu a spontánní kontakt s člověkem jako takovým, bez vedlejších či skrytých záměrů a příčin.

Neinterpretovat je jedna z možných charakteristik terapeutického vztahu. Nepotřebuji interpretovat a vkládat sebe do světa klienta. Opět se zde vynořuje ona důvěra a rogersovská víra v schopnost člověka vyvíjet se ve směru pozitivního růstu. Předem mnou sedí člověk, který se vydal na dlouhou a nekonečnou pouť do svého nitra a je fascinován tím, co v sobě nalézá. Když mu však sdělím svůj názor, výklad a upřednostním jen některé z jeho pocitů, můžu ho zlákat na scestí. Zne-možním mu tak celistvý pohled na jeho nitro, vypíchnu jen určitý moment, který pro něj třeba není nejdůležitější. A protože on je v tomto světě nejistý, chopí se jako tonoucí stěbla a vyplave na povrch a opět je ve své hlavě, sice bezpečný, ale přišel o jedinečnou příležitost chopit se a poznat něco ze sebe. Naopak, když ho jen doprovázím a snažím se reflektovat jeho pocity a jen mu pomáhám uchopovat situaci, kterou prožívá (důležité je však odhadnout rychlost, jakou potřebuje, naladit se na jeho myšlenky a nepředbíhat, nechat mu dostatek prostoru pro uspořádání a uchopení, pohybujeme se nadále ve stejné rovině, ve stejném světě, v jeho krajině. Ani případné sdělení mého pocitu jej nemusí svést, jen rozšířit perspektivu, jak to působí na lidi venku, navrátit ho kontaktu s každodenní realitou, že i nadále bude muset žít v tomto světě.

Mám pocit, že může být pro klienta vhodné, když si již uchopené pocity a poznání může zařadit do určitého filozofického a existenčního rámce. Je to však velmi křehký a nesnadný rozměr terapie, který je výhradně klientovou vlastní cestou. Je nutné poskytnout životu určité ukotvení a smysluplné směřování, neboť existence čistě na pocitech je velmi vratká a lehce ovlivnitelná. Závisí na klientovi, jeho možnostech a nemusí vždy probíhat vědomě.

Prožíváním situace se klientovi i terapeutovi snadněji udržuje odstup od interpretací a křečovitěho ulpívání na umělých konstruktech. Zůstává přítomen v daném okamžiku a má otevřené veškeré možnosti, kam jít a jak uchopit konkrétní situaci.

### Bytí

Bytí je zvláštním fenoménem vzniklého vztahu. Nejlépe jej snad vystihne čínský pojem *wu wei*, plynutí, akceptace, neřešení. Není zde však pasivity, trpné přijímání osudu. *Wu wei* má v sobě vnitřní lehkost, vyrovnanost, srozumitelnost, oddanost pocitům, volnost, nadržení se křečovitě nějakých formulí a principů.

Za jeden z nejdůležitějších momentů vývoje, kterým člověk v terapii prochází, je poznání, že vše je tak, jak právě v tuto chvíli má být. Hlubokým osvobozujícím zážitkem pro klienta je, když si povolí existenci všech svých emocí, pocitů, potřeb a přání bez ohledu na jejich zdroj, příčinu, vysvětlení či ospravedlnění. Dovolit si je přiznat a akceptovat li když se je naučil vnímat jako např. nepatřičné, egoistické, nepodložené: „Prostě to tak teď potřebuji cítit.“

Bytí má v sobě obsažený proces. Bytí není koncem ani neměnným *status quo*. Zpětně si uvědomuji, jak pro mne dříve bylo důležité dospět k nějakému definitivnímu cíli, poznání, řešení. Už jednou provždy se vším skončit. Objevení kouzla plynutí mi ukázalo novou dimenzi v životě - pochopení, že „lécba“ není v trvalosti a udržitelnosti, nýbrž ve vědomí možnosti, svobodě změny a v zážitku prožití.

### ... a na konec

Ani terapie samotná se nesmí stát konstruktem a jediným východiskem. I ta je především plynoucí a měnící se zážitkem, který může jen pootevřit zapomenuté dvířka v duši. Co se za nimi ukrývá, přijímáme do svého života jako svou přirozenou součást. Takto celistvě se pak s odhodláním můžeme svobodně a odpovědně vydat na cestu prožívání.

*Autorka studuje psychologii na FFUK v Praze a účastní se výcviku v PCA.*

## „Nájsť sa“: skúsenosti pri psychoterapii

Ivan Žucha, Tatiana Čaplová

Oficiálne teórie aj súkromné, laické úvahy sa veľa zaoberajú otázkou ľudskej identity. „Kto som“ je jedna z pra-otázok. Zdá sa, že patrí k pra-otázkam, na ktoré nemožno odpovedať definitívne.

Jeden typ riešení je: človek má akúsi (dost skrytú) identitu, akési „jadro“. Možno si pripomenúť Myslivočkov pojem „jadro osobnosti“. Jadro, seba v najvlastnejšom zmysle, možno hľadať a nájsť. Čo považujeme za jadro, je vecou osobných vier alebo teoretických konštrukcií.

Druhý typ riešení je: človek nemá „jadro“. Je konšteláciou vzťahov. Napríklad marxisti považujú človeka za balík sociálnych vzťahov. Post-modernisti môžu hovoriť o „smrti človeka“, majú na mysli vieru, že človek je spleť štruktúr, ktorá vzniká pohybmi reflexií, konštrukcií a dekonštrukcií. „Jadro“ teda nejestvuje, ako ukázal Ibsen vo svojej hre o Peerovi Gyntovi.

Nech je teória akákoľvek, klinická prax, napríklad psychoterapeutická skúsenosť, ukazuje: pre človeka môže byť problémom stotožniť sa s niečím, čo akceptuje ako „seba“. Stotož-

nenie sa môže byť jeho najvyššou hodnotou, strata stotožnenia môže byť ťažkou traumou. Podľa rôznorodej skúsenosti psychoterapeutov je veľa ľudí, ktorí považujú za základnú úlohu života „nájsť sa“.

Príklad z kultúry. Spisovateľ napíše prvotinu, potom druhú knihu, napokon sériu kníh. Ukáže sa, že (ako umelec) sprvu tápa, bol epigón, až v piatej alebo v desiatej knihe sa „našiel“. Potom už bol „sebou“, rozoznateľný pre iných. Ale aj epigónsku prvotinu písal úprimne, autenticky, s nasadením života. Nevedel, že sa „nenašiel“. Ako je to s jeho „identitou“?

Vieme, či dokonalejší Puškin, ktorého považujeme za vzor autora, ktorý sa včas dokonalo „našiel“, nebol by sa „našiel“ ešte viac, keby sa bol dožil päťdesiatky a sedemdesiatky ako Tolstoj? Bol by sa „našiel“ Tolstoj, keby bol zomrel v Puškinovom veku? „Nenašiel sa“ Tolstoj až na sklonku života, keď zomieral v Astapove?

Autisticko nedisciplinovaná špekulácia ukáže, aká neistá je „pravosť“ človeka, jeho „identita“, aké skryté je ľudské „jadro“. Problém je občas významný v terapeutickej praxi.

### Príklady:

Štyridsaťosemročný matematik, vrcholový odborník na informatiku, začína pochybovať o svojich schopnostiach a o celom štýle svojho života. Príde k mučivému záveru, že jeho život bol nesprávny: nielen odborné zaujatie, ale „život“ všeobecne. Mení zamestnanie, uvažuje, že odíde na vidiek „pásť ovce“, hoci vie, že sú to len predstavy. Má pocit, že niečo, hoci nevie čo, by sa malo stať. Bol, myslí si, celoživotne premýšľavý, zádumčivý: pri nadchádzajúcom starnutí sa zvýraznilo, čo v ňom žilo vždy.

Klinicky je nehlboko depresívny. Je otázka: je jeho nedostatok identity produkt alebo príčina depresie? V klinickom obraze chýbajú presvedčivé známky vitalizácie depresie. Pacient je nadpriemerne inteligentný a myslenkovo obratný. Psychoterapeutické ponuky rozleptáva reflexiami. Napriek tomu je dosť závislý od terapeutov. Terapia mu dáva (akúsi) emočnú oporu. Napriek tomu nemá predstavu o budúcnosti, o „pravom“ živote.

Alebo:

Zdravotná pracovníčka v psychiatrickom zaradení odišla do dôchodku v primeranom čase. Po niekoľkých rokoch života v dôchodku rozpráva. Kým pracovala ako zdravotníčka v psychiatrii, žila pochybene, hoci vtedy si to neuvedomovala. Dodatočne zistila, ako ju psychiatria „ničila“. Dodatočne zistila, že ju vlastne nezaujímala, dráždila, vyčerpávala, zbaľovala schopnosti tešiť sa zo života. Po odchode zo zamestnania si uvedomila, ako sa jej ulavilo. „Konečne“ vie „žiť“, má „pokoj“, oceňuje radosti, má pocit plnosti. „Našla sa“. Na psychiatriu nerada spomína, nerada komunikuje s hocikým, kto jej pripomína zamestnanie.

Druhý príklad opätovne ukazuje, aká neistá je „autenticita“ človeka. Ktorá z identít je „pravá“? Azda tá, ktorá sa ako pravá prežíva, ktorá ako pravá pôsobí.

„Pravosť“ života, zdá sa, je iným problémom ako hľadanie a nachádzanie „identity“ v Eriksonovskom zmysle. Má bližšie napríklad ku kresťanskej formulácii života v „pravde“.

„Vyhorenosť“ terapeuta, problém dnes módnym aj moderným, môže sa prejavovať ako pochybnosť o autenticite. Ak terapeut číta psychoterapeutické články s rôznorodým obsahom, napokon únavne rovnorodé, môže sa opýtať: aká je autenticita psychoterapie ako disciplíny a psychoterapeutického remesla? Ak si predstavíme dialóg vyhoreného pacienta s vyhoreným terapeutom: kto komu môže pomôcť, môžu si pomôcť vzájomne? Otázka pochopenia sa a pochopenia je ťažká.

*Autoři (prof. MUDr. I. Žucha, CSc. a doc. MUDr. T. Čaplová, CSc.) působí na Psychiatrické klinice LF UK a FN v Bratislavě (Mickiewiczova 13, 813 69 Bratislava). V Konfrontacích již několikrát publikovali svá esejistická zamyšlení. Profesor Žucha patří léta k čelním představitelům slovenské psychiatrie.*

## Nic a lidské bytí

Karla Potůčková

Na dotaz, co je to vlastně ta psychoanalýza, zda nekomplikuje život, uvedl Freud (Freud, 1996), že psychoanalýza je červenou nití z pacientových obtíží. Jakých obtíží? Je to otázka, kterou se pravděpodobně, nejsme-li zrovna pracovníkem v pomáhající profesi, nebudeme příliš zabývat, ale odpověď na ni sami budeme v životě mnohokrát, stejně jako Freud a jiní, hledat.

Budeme-li přistupovat ke studiu tohoto okruhu problému čistě exaktním způsobem, budeme nuceni opřít naše bádání o naše hypotézy a otázky typu: Co konkrétního je na začátku této pomyslné nitě... Mám pocit, že to samé jako na jejím konci. Konkrétního Nic. A přece jsou tohoto Nic plné knihy, vyučuje se to i o tom, vedou se kvůli tomu spory, sváry. Asi to Nic, které bývá spojováno s tolika konkrétními jevy, bude přece jen pro ten život nějak důležitým, i když tak těžko uchopitelným.

Že by ono Nic bylo podstatou lidského bytí...? Nevím, ale soudím tak. Však je se mnou stále, stále mě provází. Díky Němu je můj život komplikovaným a pak zase jednoduchým...

### POUŽITÁ LITERATURA

Freud Sigmund: Tagebuch 1929 - 1939, Stroemfeld Verlag 1996

Kontakt: fokp2002@seznam.cz

## Ticho v psychoterapii?

Zbyněk Rozbořil

*Ticho patří do terapeutického procesu stejně jako komunikace verbální. Akorát je tak tiché, že skrze ta slova není k postřehnout. A přece je tak důležité. Naši před-*

*kové si po staletí sdělují moudrost, že ticho léčí. Víte to? Uvědomujete si to? Pokud ne zcela, pojďte se se mnou podívat, jakou roli by mohlo v terapii mít.*

Navštívil jsem jednoho dne psychoterapeutický supermarket. Říkal jsem si, že je čas vyřešit svoje potíže, a tak jsem se vydal na nákupy. Dlouho jsem se nemohl vyznat sám sobě, nevěděl jsem, kdo jsem. A v supermarketech je dnes taková nabídka! To přijde vhod - člověku se uleví. Před vchodem jsem minul žebračka, který ke mne natahoval svou špinavou ruku. Přešel jsem ruku a vstoupil do světa, ve kterém se řeší lidské trable.

Od počátku jsem věděl, že chci jít za psychoanalytikem - navštívil jsem tedy nejprve jeho stánek. Ten člověk se na mě velmi mile podíval, uložil mě na příjemný kožený gauč a naklonil se nade mne. „Teď budete říkat, co Vás napadne k těmto slovům“ a začal: „Sex, masturbace...“ „Cože?“ zeptal jsem se... „No jako onanie...hmm, tak tedy dále, matka, otec, smrt...“. Začalo se mi pomalu dělat nevolno a rozhodl jsem se, že uteču. A jak jsem utíkal, z dálky se ještě ozýval jeho hlas - „Tak jak to máte s tou matkou?“

Trochu rozříšený jsem se zastavil u dalšího stánku a vybalil jsem na obchodníka svůj problém - „Já vím,“ odvětil mi „To je věc diskurzu, a ten nám nepřeje“. Nepochopen jsem šel dál.

Na dalším stanovišti mi človíček vytkl, že mám jako druhorozený dostatek svobody, ale že se jí bojím využít. „No tohle,“ řekl jsem si a pokračoval k dalšímu stánku, kde jsem se dozvěděl, že mé geny jsou sice dobré, ale mám slabý „etyčment“. Rozpačitě jsem nad slovem „etyčment“ pokrčil rameny a pokračoval ve směru nákupu. Čtvrtý terapeut hovořil o smyslu života, pátý o tom, že je to mou komunikací, kterou vedu z meta-komplementární pozice, šestý mi řekl, že nemám ujasněné konotace pojmu zmatek, a tudíž je jasné, že mám v sobě zmatek. Poslední mi poradil, že nemám mluvit o svém zmatku, ale být svým zmatkem - no a pak to propuklo. Přišel jeden z těch lidí, které jsem už někde potkal a řekl, že to říkal už předtím, že je v tom jakože ta matka, pak přilétl ten další

s tím, že jde o smysl života. Biolog to nevydržel a řekl: „Smysl je ti na hovno pokud nemáš v pořádku etyčment!“. Podivný muž, kterého jsem ještě neviděl, vykřikoval, že všichni mají pravdu a že z každého se dá něco kloudného vybrat. Začala mě z toho docela dost bolet hlava a jaksi zvenčí jsem uslyšel, jak má ústa volají: „Slova, slova, slova...držte na chvíli všichni hubu!“. A utíkal jsem, co to jen šlo. Vyběhl jsem ze supermarketu a u košíků jsem si všiml ruky - natažené zestárlé ruky, kterou jsem viděl již dřív. Sledoval jsem ji až k rameni, a pak jsem zahlédl úsměv škaredého bezzubého bezdomovce. Nic neřikal jen se smál a natahoval ruku. Tomu, co na mě zkoušel, jsem rozuměl. Koupil jsem ve stánku dva lahvičky a jeden jsem mu podal. A pak jsme spolu seděli asi dvě hodiny, nikdo nepromluvil, on stále natahoval k ostatním svou ruku. To jasné gesto! Konečně jsem našel někoho, kdo mě bral takového, jaký jsem byl. Nechal mě být sebou samotným. Zmatení nad sebou samým trochu polevil. Ze zavřeného okna supermarketu pak vylétla zidle.

### Když se tolik mluví, až už pomalu nikdo neví o čem

Kvapíme světem a životem velkou rychlostí. Kolem nás je tolik krásných věcí a my bychom je rádi všechny viděli, okusili je a vyzkoušeli. O těch, které vyzkoušet nikdy nemůžeme, si předáváme zážitky symbolicky, pomocí slov. Je toho tolik, co bychom chtěli říct, už jen proto, že je toho tolik, co nemůžeme prožít.

A čím více lidí je, tím více se komunikuje, sděluje, kecá a tlachá. Někdy je toho opravdu tolik, že z toho člověku jde hlava kolem. Michel Caseneuve<sup>1</sup> hovoří o tom, že se pomalu lidem ztrácí z vědomí, o čem že se to vlastně mluví. Kvantita komunikace neúprosně drtí kvalitu. Podle uvedeného autora věnují lidé verbálnímu obsahu stále menší pozornost, výrazně selektují z toho, co přijde do jejich sensorických kanálů. Caseneuve nazývá tento jev plétorickou komunikací - moderním ritualizovaným společenským aktem - mluvením bez obsahu.

Taková komunikace má jistě mocný dopad na psychiku člověka. Jednak jako na příjemce,

který je unavován neustálým tříděním těch důležitých informací od plevele. A také na člověka coby komunikátora, který by rád popsal svou nepříjemnou situaci ostatním lidem, ale zjišťuje, že naráží na „filtrující uši“ svých přátel.

Je možné, že tento informační přetlak stojí na pozadí soudobých psychických obtíží - zejména emocionálních poruch - depresí, agrese, pocitů nesmyslnosti světa a tak podobně. Komunikace je totiž jednou ze základních potřeb člověka, je podmínkou jeho přežití. A pokud komunikace nefunguje, nefunguje správně ani lidské společenství nebo/a dá obrovskou práci udržet ho při chodu. Novodobými mechaniky a seřizovací lidské společnosti jsou psychologové, psychiatři a obecně pomáhající profese. Zejména psychologové však přicházejí do styku s klienty, kteří trpí neurotickými poruchami - kteří nevědí, kde jim hlava stojí a co se s nimi vlastně děje. A jak psychologové pracují s takovými klienty? Neúprosně kráčí v duchu „plétorického“ diskursu - komunikují, přesvědčují, jazykují a zaplevelují klientův mozek svými výplody. Nechci být vůči nim nespravedlivý, vždyť sám klient přichází s tím, že chce něco slyšet a taky něco říct. Já tvrdím, že k tomu, aby mohli terapeut s klientem něco konstruktivního říct, je dobré, aby alespoň na chvíli mlčeli. Nejvíce bych to doporučoval lidem, kteří si říkají sociální konstruktivisté. Musím říct, že ti jsou mi obzvlášť nesympatiční. Jejich úmorné analýzy života jako textu, pitvání člověka na tisíce self a identit, přetváří klienta v podivné puzzle složené z vlivů a interakcí okolního světa. Mají velký kus pravdy, ale vše jim rozhodně neuvěřím.

#### Co nového přináší do terapie ticho?

Ticho je pro mě vyjádřením respektu a úcty. Je darem klientovi, který k nám přichází se svým životem, se svým příběhem. Zapomeňme na chvíli na všechnu balast, který do nás nalili v různých školách a budme spolu jako dva lidé, kteří se potkali. No jistě, nepůjde to vždy a romantika, kterou popisují, asi není běžnou realitou v poradnách. Ale stačí malý kousek ticha, a já věřím, že mnozí klienti na naši nabídku přistoupí. Odměnou jim může být nečekaný ob-

jev - totiž jejich vlastní niterné já, která se skrývá pod nánosem všech slupek a masek, vši omítky, kterou líčíme naše tělo, abychom imponovali ostatním.

Avšak s tichem musíme velmi opatrně neboť při špatném zacházení může způsobit mnoho škody. Stejně tak jako dokáže být ticho léčivým prostředkem, umí být i nejstrašnější válečnou zbraní, např. v rodinných konfliktech. Je krajním vyjádřením odporu. Maří veškeré snahy o navázání kontaktu ze strany druhého. V této podobě ho jistě mnozí z Vás znají třeba i z poradny. Sice nebylo mým cílem zabývat se právě tímto odporem, ale myslím, že nejlepší odpovědí na toto manipulující ticho je trpělivost a pochopení, tedy možná právě další ticho. Podle mé hypotézy vytváří mlčenlivá reakce na mlčení velký paradox, který umožňuje partnerům nahlédnout na svou zvláštní situaci zvnějšku, a možná pak oba budou přinuceni nejen k její reflexi, ale třeba i k objevování vlastní cesty k řešení jejich potíží. To je však jen hypotéza a budu velmi zvědavý na to, co Vás k tomu napadne?

Podle mě tedy platí, že ticha se má v terapii užívat jako vzácného koření. Mělo by být použito v pravý čas, protože jedině tak dodá pokrmu žádoucí chuť, o kterou nám jde. S cizokrajným kořením se musí opatrně a je třeba získat zkušenosti v jeho používání. A to je výzva pro nás. Můžeme pracovat na své schopnosti ztišení a prozkoumávání vlastních reakcí na vzniklé ticho.

#### Jak pracujete s tichem?

- Jak na Vás působí, když je kolem Vás úplné ticho?
- Vzpomínáte si na poslední výrazný prožitek, který je spojený s tichem?
- Byl příjemný nebo nepříjemný?
- Vzpomeňte si na místo, kde je Vám dobře a kde můžete být sami se sebou. Našli jste ho?
- Kdy jste se naposled snažili ztišit a naslouchat, co se ve Vás děje?
- Překvapilo Vás něco z toho, co jste v sobě uslyšeli?
- Proč si myslíte, že to tak bylo?

V severoitalském městečku Padova jsem v jednom kostele našel nevěděnou instituci. Jedna část kostela byla ohraničena průhlednou pergolou a za ní seděl mnich. U stolu seděl s jednou ženou a ta mu o něčem povídala. On seděl a občas něco řekl. Na pergole byl nápis, jenž v překladu znamenal něco jako „místoprostě k naslouchání“. Prostě jste mohli kdykoliv s čímkoliv přijít a říct něco druhému člověku, který Vás v tichosti vyslechl. Byl jsem fascinován tím pohledem! Nemohu o sobě říct, že bych byl v boha věřící člověk a s mírnou nevolí si vzpomínám na dětské zážitky ze zpovědi. Tady jsem byl u vytržení - nebyla to zpověď, nemuseli jste nic říkat a neví, jestli vám někdo měl co odpouštět. Tady probíhalo sdílení, bytí - okamžitě jsem uvěřil, že to funguje - bylo to cítit.

Také zde pracovalo ticho. Zabýváme se tedy chvíli tím, co nám může ticho ve vztahu s druhým člověkem nabídnout. Možná Vám to stále zní divně, ale já si myslím, že nám může pomoci v následujících věcech:

#### Při mlčení nemusíme mluvit

Zní to přihlouple a samozřejmě, že? Mlčení nám nabízí prostor k odpočinku, k tomu, abychom nic nevysvětlovali, na nic se nesnažili přijít, nic neřešili. Je to prostor k nabytí nových psychických sil. Chvilu zklidnění a mlčení působí velmi energetizujícím a osvěžujícím způsobem. Buďte prostě chvíli zticha, mlčte, nechte mluvidla v klidu, odpočívejte a nesnažte se na všechno přijít. Možná už to někde v hloubi Vás samotných klepe na vrátka a snaží se vejít. Nemusíte vysvětlovat, proč jste, proč existujete - jste - to stačí. A zároveň je to hrozná moc. ...vidíte, že to jde.

#### Při mlčení se uklidníte

Cítíte to? Ztišili jste se. Vaše ego (i to nad) už tolik neřve. Je Vám jaksi dobře. Cítíte to? Najednou jste zjistili, že dýcháte, cítíte vzduch. Vy ŽIJETE! Jaké to je? Jste to Vy a to znamená hodně, od toho se můžete odpíchnout a začít dělat pořádné věci. Je možné, že si uvědomujete ty důležitější věci. Ale klid, zatím si nemusíte dělat násilí.

#### Setkání sama se sebou

Jaké to je, když jste si najednou uvědomili, že Vy jste Vy. Že existujete? Jaké prožitky ve Vás tento fakt vyvolává? Jaké myšlenky se Vám při tom honí hlavou? Ticho je v terapii jedinečným prostředkem k setkání sama se sebou, k nalezení hodnot a vůdčích linií, které často nevědomě řídí velkou část našeho života. V tomto smyslu je mlčení branou k prožitku, ke sdílení emocí ze sebe sama. Nechejte na sebe tuto zvláštní situaci působit. Na analýzování myšlenek bude čas později. Teď si ty myšlenky užívejte a nechejte je na sebe působit. I když jsou třeba nepříjemné. I to jste Vy.

#### Můžete si i pohrát

Odborně se tomu říká meditace a jde o intenzivní soustředění se na vybrané téma. Tím může například být i poznatek z předchozí explorační práce. Ticho nabízí jedinečnou možnost k intenzivnímu zaměření pozornosti. Soustředíte se na podnět, který přichází do Vaší mysli a pohrajte si s ním. V řízené imaginaci si můžete dovolit i naprosté odbočení od jeho běžných charakteristik. Můžete vnímat barvy, chutě, pocity, mluvit s ním, splynout s ním a tak podobně.

#### Jeden trik navíc

Ticho pro nás může znamenat i cennou pomůcku při naší vědomé, racionální práci. Připomeňme si fenomén *flow* - tedy stav plynutí, ve kterém je člověk zcela pohroužen do právě vykonávané aktivity. Bez ohledu na čas a prostor se v něm člověk věnuje řešení vybraného problému. Pokud tedy potřebujete na něčem intenzivně zapracovat, vyzkoušejte následující postup. Sežeňte si co nejvíce materiál, který chcete prostudovat a vědomě si nactěte hlavu informacemi - až k prasknutí, snažte se informačně přiotrávit, prostě do hlavy dostaňte, co nejvíc to jde. Hlava už potom nebude moc stíhat a o to nám právě jde. Zároveň se pokuste načasovat svou činnost tak, abyste u toho neusnuli. A až intoxikujete hlavu informacemi, odeberte se do nějaké místnosti (mám dobré zkušenosti s čajovnami), kde je naprosté ticho, případně hraje pouze tichá a klid-

ná hudba. A potom to pusťte, uvolněte se a sedte pěkně v tichu a klidu. Hlava Vám možná začne dělat podivné kousky a začnou se Vám nabízet podivné asociace. Přijměte je a nebraňte se jim. Možná některá bude ta nej. Nezapomeňte si s sebou vzít zápisník a dobré myšlenky si ihned запиšte. Podle mého názoru je tohle jedna z důležitých podmínek vzniku flow - informačně dobře zásobená mysl, která opouští svou cenzuru a také zákony logiky. A ticho je v tomto procesu výrazným facilitátorem. Protože jsou v něm Vaše myšlenky dobře slyšet.

### Mluvití stříbro, mlčení zlato?

Nechtěl jsem moc vysvětlovat, chtěl jsem Vás navést na téma, o kterém nyní dost přemýšlím. Myslím si, že ticho a rozjímání mají v psychologii nezastupitelné místo. Člověk není nikdy úplně hotová bytost a prodělává neustále proměny. Zraje<sup>3</sup>. To je to slovo, které bychom měli mít v psychoterapii neustále na mysli. Stále si vyvíjíme nové životní strategie, kultivujeme svoje

hodnoty. Ticho nabízí podivuhodnou možnost setkat se sebou samým. Uvědomit si, co žijeme a jací jsme. V tichu můžeme promyslet a prociťt, kam bychom se měli dále ubírat. V tichu můžeme naslouchat sobě i druhým. V tichu můžeme kultivovat vztah k sobě i vztah k druhým.

Co myslíte?

Jak tedy s lichem pracovat?

Psssttt!!!

*Autor je studentem magisterského stupně studia psychologie na Fakultě sociálních studií Masarykovy university v Brně, ve školním roce 2002/2003 absolvoval mj. kurz SEPTIMUS - výuku vybrané psychoterapeutické teorie v internetovém prostředí.*

### POZNÁMKY

<sup>1</sup> Caseneuve in Keller J. Úvod do sociologie, Slon, Praha 1998

<sup>2</sup> Zpětnou vazbu laskavě zasílejte na adresu: socan@email.cz

<sup>3</sup> Na tomto místě chci poděkovat spolužačce a zároveň výjimečné psycholožce Haně Karberové za podnětné postřehy ve společných, tak příjemných debátách.

### Brněnský institut psychoterapie ( BIP )

Oznámení o zahájení dalšího cyklu výcviku v individuální psychodynamické psychoterapii.

Brněnský institut psychoterapie oznamuje zájemcům z řad lékařů, klinických psychologů a studentů vyšších ročníků příslušného studia, že otevírá další cyklus výcvikového programu, akreditovaného komisí pro akreditaci vzdělávacích psychoterapeutických programů pro oblast zdravotnictví.

V říjnu 2003 proběhne výběr kandidátů do dvou sebezkušenostních skupin, vedených lektory BIP PhDr. Světlanou Skálovou a MUDr. Petrem Zahradníkem.

Výcvik bude probíhat po dobu tři let, 6x ročně (v pátek odpoledne a v sobotu), v celkovém rozsahu 300 výukových hodin.

Kursovné za první rok činí 9 200 Kč.

Přihlášku zasílejte na adresu [bip@quick.cz](mailto:bip@quick.cz), nebo na adresu Brněnský institut psychoterapie, Rezkova 53, 602 00 Brno. Telefonní kontakt: 608 523 193. Formulář přihlášky získáte na uvedené e-mailové adrese.

Pravidla výcviku v individuální psychodynamické psychoterapii naleznete na adrese [web.quick.cz/bip](http://web.quick.cz/bip).

Přihlášky přijímáme do 30. 6. 2003.

## TEORIE PSYCHOTERAPIE

### Tady a teď'

#### Kritická analýza <sup>1)</sup>

Frank-M. Staemmler

**Abstrakt:** Provádím kritickou analýzu tradičního pojetí tady a teď v duchu klasické Gestalt terapie. Popisuji tři časté nesprávné výklady, a pak se pokouším na tento koncept nahlédnout z úplně nového úhlu. Zabývám se proto poznatky filozofie času, teorií pole Kurta Lewina a postřehy moderních neurověd. Dokládám, že tady a teď má zásadní význam nejen pro fenomenologické a existenciální přístupy, ale dnes již také v současném psychologickém bádání.

**Klíčová slova:** kontinuita, teorie pole, tady a teď, paměť, neurovědy, fenomenologie, filozofie času, subjektivita, čas

Tady a teď je chvalně i neblaze známý pojem. Asi málokterý stěžejní koncept klasické Gestalt terapie byl tak často mylně interpretován. Mnozí Gestalt terapeuti (GT) tento termín vůbec nepoužívají, protože jim připadá zastaralý. Yontef říká: „Pokud by tady a teď bylo skutečně vnímáno pouze jako klišé, napáchalo by to více zla než užitek“ (1993, str. 121). Erving Polster označuje tady a teď jako „disociovanou situaci“ a varuje před nebezpečím „uvíznutí v přítomnosti“.

Pro jiné kolegy má tady a teď zásadní význam; někteří jej dokonce považují za základní pravidlo. Tím je „hodnocení aktuálního stavu: časové (přítomný vs. minulý či budoucí), prostorové (přítomný vs. nepřítomný) a hmotné (skutek vs. symbol)“ (Naranjo, 1984, str. 219.) Lze tedy potom vyvozovat, že tvářív v tvář tomuto konceptu je minulost, budoucnost a nepřítomnost chápána jako něco méněcen-

ného. Z toho vyplývají jistá „pravidla“: 1. Žij teď. Starej se raději o přítomnost než minulost a budoucnost. 2. Žij tady. Zabývej se tím, co je přítomné, a ne tím, co není. (Tamtéž, str. 218.)

Ve svém článku - na rozdíl od některých zažitých dogmat - popíši, jak pojmu tady a teď rozumím dnes. Pro mě není ničím škodlivým, ani nedotknutelností samou. Je v něm obsaženo mnoho cenného a pravdivého, což nechci opomenout, i když si myslím, že časem na nich ulpělo bezpočet mylných interpretací a zkreslení. Nejdříve je třeba odstranit tyto nánosy, a pak dojdeme k tomu podstatnému, co tady a teď znamená. Doložím také, že tady a teď je v současném bádání na poli psychoterapie velice aktuálním a cenným konceptem.

### Tři mylné výklady

#### 1. Sejde z očí - sejde z myslí: první omyl

Nejdříve se chci zabývat zkreslenými a chybnými interpretacemi, za něž je mnohdy viněn Fritz Perls, s čímž tak docela nesouhlasím. Zřejmě k tomu přispěli svými zjednodušujícími závěry a používáním přitažlivých frází z dob svého působení v Esalenu. Když se důkladně zabýváte jeho prací, zjistíte, že je všechno trochu jinak. Většinu zkreslení mají na svědomí především někteří z jeho následovníků a plagiátorů, jak to lze například vidět u Eltena (1979). Elten pobývající v indickém městě Poona se svým guruem Shree Rajneeshem se ze všech sil snažil dosáhnout „zcela uvolněného stavu tady a teď“. Z tady a teď si udělal své životní krédo: „Zapomeň, co bylo, nemysli na to, co přijde, žij teď!“ (Tamtéž, str. 208; původní zdůraznění.)

Podle svých slov byl schopen se tímto mottem celkem obstojně řídit i v rámci vztahu s atraktivní ženou. Došel k tomu, že když není v dosahu nic takto příjemného, je pro něj těžší se tím řídit. Například: Po nějakém čase stráveném doma v Německu se vrátil do Indie a stýskalo se mu po jeho partnerce jménem Astha, která s ním nejela. Strávil večer s přáteli... A „chvíli potom, co odešli, jsem si uvědomil, že se mě vůbec nezeptali, jak se Astha má.

Jsou v tady a teď. Ti, kdož nejsou tu, prostě nejsou." (Tamtéž, str. 130.)

Uvádím tento příklad, protože v něm vidím první nepochopení a jeho praktický dopad, které považuji za důležité objasnit. Podle jeho slov je koncept chápán v duchu „sejde z očí - sejde z mysli“: Člověk, který není přítomen, prostě neexistuje nebo se s ním nepočítá; vnitřní spojivosti či vztahy, které překračují hranice bezprostředního kontaktu, jsou nesmyslné, povrchní či dokonce rušivé. Piaget ve svých výzkumech (1971) o „setrvalosti objektu“ došel k tomu, že malé dítě během prvního roku života zjistí, že objekt, například panenka, stále existuje, i když zmizí z dohledu, a ono ji tedy může začít hledat. Nelze tudíž prostě „vymazat“ něco tím, že to někam schováme.

Tento příklad se netýká něčeho neživého, ale lidské bytosti. Takže přístup „sejde z očí - sejde z mysli“ pak nabývá nových rozměrů. Subjektivita, povrchnost, neochota diskutovat, nezájem o lidské bytosti a jejich zaměnitelnost, pramenící z takového postoje, jsou v příkrém rozporu s tím, co já považuji za vztah v rámci Gestalt terapie. Těm, kdo se hlásí k Buberově (1958) myšlence „Já a Ty“ či závazku v duchu Laury Perlové (1986), rozhodně na lidech záleží a cítí vůči nim respekt, což takováto interpretace pojmu tady a teď rozhodně neimplikuje. Na základě takového mylného pochopení tohoto pojmu by nemohl vzniknout ani přetrvat žádný láskyplný vztah. Žádnému dítěti by se pak nedostalo kvalitní péče a výchovy. Žádný terapeutický vztah by nepřežil nevyhnutelně a nezbytně kritické okamžiky svého vývoje (viz Steammler, 1993).

## 2. „Nic mimo tady a teď není“: druhý omyl

Další mylné pojetí konceptu tady a teď s dalekosáhlými důsledky se týká téměř absurdní snahy vymýtit minulost či budoucnost, zaměřením se pouze na přítomnost. Ačkoli Lora a Fritz Perlovi neustále zdůrazňovali, že přesně toto nemají na mysli, některé z jejich postřehů byly pochopeny právě tímto způsobem. Na základě této chyby může při terapii dojít k různým komickým situacím. V následujícím di-

alogu uvádím kompilát příkladů posbíraných při mé supervizní práci:

Klient (K): Včera jsem náhodou potkal svou bývalou ženu. Bylo to celkem nepříjemné.

Terapeut (T): A teď?

K: No, řekla mi, že je jí beze mě dobře...

T: To bylo včera, co se děje teď?

K: Teď ti to chci říct, protože jsem na to myslel celý večer. Vždyť jsme spolu strávili osm let a nedokážu se srovnat s tím, že teď pro ni jsem jen vzduch...

T: Pořád mluvíš o včerejšku. Co si uvědomuješ právě teď?

K: Jsem zmatený, nevím, co si o tom všem mám myslet...

T: Řekni celou větu, začínající „Tady a teď si uvědomuji...“

K: Tady a teď si uvědomuji, že... no... že už moji ženu nezajímám...

T: (přeruší) Ne, tohle nemyslím. Prosím, popiš jen, čeho si všímáš, co slyšíš, vidíš, cítíš.

K: Jak to s tím souvisí? No, když myslíš. Slyším vedle hrát muziku, vidím obrázek na zdi, cítím, že pravá noha je uvolněná.

T: Ehm, propůjči svůj noze hlas. Co říkáš?

K: Můžu říct něco ještě před tím? Chtěl jsem se opravdu věnovat té situaci s mojí bývalou ženou...

Na začátku jsem tuto situaci označil za „komickou“, protože mi tak připadá. Pro klienta by však takové chování ze strany terapeuta bylo zahanbující, odrazující, útočné nebo prostě nesmyslné - jen ne terapeutické.

Když jsme koncept aplikovali v tomto omezeném významu, vedlo to k popírání a potlačování témat, kterým se chtěl klient věnovat. V nejlepším případě by to bylo neefektivní, neboť jak říká Erving Poslter:

...důraz na tady a teď byl v zásadě nástrojem disociace. Pomáhalo to lidem se odtrhnout od všeho, co jejich životy ovlivňuje. [...] Přílišným zohledňováním tady a teď dosáhnete účinku podobného vlivu hypnózy, technik vymývání mozku a drog. Vytrhnou vás ze souvislosti. [...] Pokud žijete disociovaně tím, že setrváváte v tady a teď, jakékoli vaše pokroky nebudou zřejmě aplikovatelné na situace, kde byste je chtěli uplatnit (Harman, 1990, str. 118).

Následující Perlova citace ozřejmí způsob myšlení, který vede k pokřivenému vnímání tady a teď:

Není ničeho kromě tady a teď. Nyní je přítomnost, jev-fenomén, je tím, co si uvědomujete, je okamžikem, v němž si s sebou nesete i tzv. vzpomínky a očekávání. Ať už si na něco vzpomínáte nebo něco předjímáte, děláte to nyní. Minulost už není. Budoucnost ještě nenastala (1969, str. 41; původní zdůraznění).

Začátek a konec tohoto citátu jsou evidentně mylné. Se slovy „minulost“ a „budoucnost“ je zacházeno na stejné logické úrovni jako se slovem „Marfan“. Avšak pouze proto, že dřívější událost už neexistuje a budoucí ještě nenastala, nelze zpochybňovat existenci minulosti a budoucnosti coby časových modů. To je základní chyba v Perlově argumentaci. Pokud to vidíte takto, už nikdy pak nebudete mluvit o budoucnosti a minulosti.

Čas ve svých modech minulosti, přítomnosti a budoucnosti rozhodně existuje. Jinak bychom si nemohli pamatovat - tady a teď - minulost a předjímat děje budoucí.

Je tu další důvod, proč Perlova slova nedávají smysl. Pokud by byla jen přítomnost a minulost s budoucností neexistovaly, všechny tři termíny by byly zbytečné; neexistoval by žádný čas. Výraz „čas“ dává smysl pouze tehdy, pokud zahrnuje <sup>2)</sup> alespoň modalitu teď - teď ne a předtím - potom.

Možná vám připadá, že dělám z komára velblouda. Ovšem je nutné tuto rozlišení udělat, pokud se chceme vyhnout politováníhodným omylům a nedorozuměním. Je jasné, že vedle tady a teď existuje také minulost a budoucnost. Události z mé historie, minulosti, nejsou pro mě <sup>3)</sup> přítomné, ale můžu si je představit, takže si je umím vybavit, vzpomenout si na ně. To samé platí pro budoucnost a možnost předjímat. Pro každodenní život je to zcela nezbytné, protože:

...plánování činnosti, například příprava jídla, by bylo naprosto nemožné bez určité posloupnosti kroků, které mají vést k vytyčenému cíli. Proto je důležité si *simultánně uvědomovat* to, co už bylo uděláno, co se právě dělá a co bude potřeba udělat. Jinak řečeno: dokončení započatého,

aktuální stav činnosti a očekávání či záměr dalšího kroku musejí být ve vědomí simultánně, aby bylo možné uskutečnit to, co jsme si naplánovali (Rusch, 1991, str. 274; původní zdůraznění).

Budoucnost je nastíněna dopředu prostřednictvím mých potřeb, záměrů, očekávání, požadavků, otázek, modliteb, plánů a projektů, obav a cílů. Vliv mé minulosti je vždy přítomný: minulost není vlastně jen v mých vzpomínkách, ale také ve všem, co lze obecně označit jako „paměť“. To nejenže ovlivňuje vědomé a nevědomé výsledky psychologického učení, ale také například působí na schopnost mého imunitního systému se přizpůsobit nebo působí na podstatnou část procesu „propojování“ - čili utváření synaptických vazeb v mém nervovém systému.

Laura Perlová (1997) se to pokusila vyjádřit takto:

...důraz na tady a teď neznamená sám o sobě, jak se mnozí domnívají, to, že minulost či budoucnost nejsou pro Gestalt terapii důležité či pro ni neexistují. Naopak - minulost je v našem celistvém prožitku bytí vždy přítomná, v našich vzpomínkách... a obzvláště v našich návycích a zvyklostech... Budoucnost je přítomna v našich přípravách a začátcích, v očekáváních a naději nebo obavách a beznaději (Perls, L., 1992, str. 149f).

V jejím prohlášení se znovu opakuje to, co o 34 let dříve, v textu z roku 1943, prohlásil Kurt Lewin k „definici o „poli v daném čase““. Zabýval se v něm „principem současnosti“, který jako by byl předchůdcem konceptu „tady a teď“. Napsal:

Jedno ze základních tvrzení teorie psychologického pole lze formulovat následovně: jakékoli chování či jakákoli jiná změna v psychologickém poli závisí pouze na psychologickém poli v daném čase. Teoretici pole tento princip zdůrazňovali od začátku. Často docházelo k jeho mylnému pochopení a interpretování, což vyvolávalo dojem, že teoretici pole se nezajímají o historické události či o důsledky předešlých zkušeností. To je opravdu omyl. Ve skutečnosti zajímají teoretiky pole vývojové a historické problémy ze všeho nejvíce (1951, str. 45; původní zdůraznění).

O několik stran dál uvádí Lewin termín „časová perspektiva“ s odkazem na Franka (1939). Tento pojem, pokud se na něj blíže podíváme, může objasnit některé omyly týkající se tady a teď. Frank ukazuje, jak se při vývoji člověka prostřednictvím socializace integruje jeho chování do nových souvislostí s jiným chováním. Je však také integrováno například s hodnotami. Tak dostává lidské chování pro daného jedince i společnost stále nový význam. Každé stadium vývoje má specifickou „časovou perspektivu“, tedy specifický způsob, kterým lidé vnímají sebe sama, své okolí, svou minulost a budoucnost.<sup>4)</sup> S každým dalším dnem, přesněji řečeno s každým okamžikem, vývoj pokračuje a časová perspektiva se mění.

Z toho vyplývá, že přítomnost poskytuje nepopíratelnou a neustále se proměňující perspektivu, skrze níž člověk vnímá okolní svět a svůj život minulý i budoucí: „Jako bychom nad časem stáli rozkročení, podobni bohu Janusovi, a čelili budoucnosti a minulosti střídavými pohledy dopředu a nazpátek, a vnímali tak události oběma směry v časové perspektivě, která je stále v pohybu“ (Frank, 1939, str. 303).

Moje současná časová perspektiva je vždy nová. Můj pohled na minulost se neustále mění a stejně tak se mění smysl budoucnosti, který jí přikládám. Takže neexistuje pouze přítomnost, ale přítomnost zanechává stopy na ostatních časových modech, které se neustále proměňují. „Přenesením do přítomnosti chápu svou minulost jinak a měním ji, měním její smysl a osvozuji se a sebe z ní odstraňuji“ (Merleau-Ponty, 1966, str. 516).

### 3. Hédonistický omyl

Chci se u tohoto omylu zastavit jen krátce. Jedná se o záměnu záměru žít v tady a teď se záměrem žít pouze pro tady a teď, kdy pouze „vzobáváte třešně z dortu“. Nemá to navíc nic společného s Gestalt terapií. V úvodu *Gestalt Therapy Verbatim* Perls píše: „Dosáhnout spontaneity, podpořit celou naši osobnost - ano, ano, ano. Pseudospontánnost požívačných renegátů - tak pojďte zapářit, dej si LSD, nekonečná rozkoš, nekonečné uvědomování smyslových počitků - říkám Ne“ (1969, str. 3; původní zdůraznění).

Doufám nyní, že jsem dostatečně vyložil a objasnil nejzávažnější omyly v chápání tady a teď. Co tedy znamená tady a teď v pozitivním slova smyslu? Pokusím se o nový pohled na věc.

### Subjektivita

Mluvit o tady a teď, respektive o tom, že v tuto chvíli a na tomto místě se něco děje, znamená činit - na první pohled - něco banálního: osoba, která to dělá, určuje konkrétní okamžik časového a prostorového kontinua. Můžete si říct, že se to děje neustále a není to nic zvláštního. A přitom tady a teď se nejen v Gestalt terapii, ale v historii lidského rodu vůbec, přikládal vždy zásadní význam: Milenci v něm nacházejí štěstí, meditující věčnost, ti, kdo chtějí zapomenout, klid a ti, co prožívají úzkost, okamžik úlevy.

Jak tyto rozhodně závažné pocity a zkušenosti souvisejí s prostými fakty o místě a času? Proč jsou konkrétní místo a čas tak důležité?

Jedním důvodem je, že slova „tady“ a „teď“ jsou deiktické výrazy, jako třeba slova „já“ a „ty“. To znamená, že jejich význam zcela závisí na osobě, která je říká, a konkrétní situaci. Když při psaní tohoto textu napíšu „já“ nebo „ty“ nebo „tady“ a „teď“, myslím tím zcela něco jiného než kdokoli další. Ačkoli slova „tady“ a „teď“ odkazují vždy k něčemu konkrétnímu, je to zároveň jeden z nejabstraktnějších pojmů, protože nikdy za ním nenajdete jednu a tu samou věc.

Při experimentu s tzv. „kontinuem uvědomování“ (viz Perls a Levitsky, 1970) je klient požádán, aby chvíli nedělal nic jiného než popisoval, čeho si je vědom v sobě a v okolí. Například: „Teď cítím, jak mi bije srdce, teď slyším auto, teď vidím, že se směješ...“ Jak vidno, popis toho, co se děje v daném prostoru, se dokonce netýká toho, co se děje v místnosti, kde dotyčný je, ale pouze toho, co ten jedinec zažívá, co se *zpřítomňuje* v příslušné přítomnosti. Jinak řečeno: příslušné „tady“ je místo, odkud uvědomění pochází; takže „tady“ se nalézá v osobě samé, konkrétně v jejím nervovém systému či subjektivním prožitku virtuálního centra vědomí nebo toho, co běžně označuje jako „já“.

Toto centrum nacházejí různí lidé na různých místech. V některých kulturách je tato oblast umísťována do oblasti solar plexu. Číňané vnímají centrum duše či ducha uprostřed hrudi. Většina západních lidí však umísťuje své já do hlavy, ke které se stahuje všechno další. Já dle někde za očima, v prostoru mezi ušima (viz Watts, 1980, str. 60).

Mnoho lidí v naší kultuře redukuje „tady“ na jediné místo ve své hlavě. Nicméně, jak ukázal předchozí příklad, při hlubším ohledání zjistíme, že se to týká celého těla. A jelikož - v protikladu k někdy rozdílně používanému rčení - hlava patří také k tělu, dané tady je vždy uvnitř těla, ve „ztělesněné mysli“; je vždy vázáno na subjektivní prožitek těla - jak filozofové v Německu raději říkají: je vázáno na „Lieb“, oduševnělé tělo.

„Tady“ odkazuje k tělesnému já (viz Waldenfelds, 2000) jedince, který to slovo použije, ke specifické perspektivě, z níž pohlíží na svět, k jeho subjektivitě. Důraz na tady v rámci terapie je tudíž důraz na subjektivitu, potažmo zcela jedinečný a nenapodobitelný způsob bytí klienta ve světě, prožívání tohoto světa a způsob, jakým je, příjemně či nepříjemně, světem bezprostředně zasažen, ovlivněn. Důraz na tady vnáší „subjektivní fakta“ do popředí, které Schmitz odlišuje od „objektivních“, depersonalizovaných skutečností takto:

...subjektivní fakta jsou, jak se říká, mnohem skutečnější než fakta objektivní; jsou živoucí, plnokrevnou a naléhající realitou, zatímco svět, který se skládá pouze z objektivních faktů, připomíná pouze neživý vzor, který je šedivý a dobrý pro příhody vyprávěné ve třetí osobě, pro... život bez lásky. (1990, str. 7)

Ale když objektivní fakta... jsou pouhými mlhavými odrazy subjektivních jevů, svět, v němž nacházím své já coby subjekt, je spíše světem skutečným... (1997, str. 36)

Psychoterapie se každopádně snaží především prozkoumat a změnit svět a jakékoli abstrahování od něj není na místě - vlastně právě naopak, jak vysvětlím později.

Dříve zmíněný stav osobního ovlivnění, způsobený danými subjektivními fakty, je dle definice bezprostředně zaregistrovatelným zážit-

kem, který se může stát pouze v dané v přítomnosti. Přejdeme nyní k tématu „teď“.

### Kontinuita

„Teď“ bylo mnohdy interpretováno jako krátký okamžik času mezi minulostí a budoucností, sotva zlomek vteřiny. Tato interpretace je problematická v tom, že pokud dochází k extenzi okamžiku za současného pečlivého pozorování, pak to přestává být okamžik. Přítomnost se stává časovou periodou. A opačně, pokud jde o intelektuální, matematickou abstrakci nekonečně malé extenze, která směřuje k nule, pak *de facto* neexistuje a není přítomná. Minulost by se prolula s budoucností.

Musíme si tudíž představit přítomnost, která se rozpíná. To také odpovídá naší intuitivní zkušenosti. Nyní nějakou dobu trvá. Bergson to popsal velmi výstižně:

...skutečná, konkrétní a zažívaná přítomnost, přítomnost, kterou mám na mysli, když mluvím o mém momentálním vjemu, musí nějakou dobu trvat. Kde toto trvání lze najít? Nalezneme jej na této straně, či za tímto matematickým bodem, který definujeme jako okamžik přítomnosti? Je jasné, že toto trvání je jednu chvíli tady, a druhou zase tam a že to, co nazývám „moje přítomnost“, se zároveň mísí s minulostí a budoucností. Psychologický stav, který nazývám „má přítomnost“, tedy musí být v jednom a tom samém okamžiku zároveň vjemem bezprostřední minulosti a tendence bezprostřední budoucnosti (1908, str. 139 a n.).

To, co filozofové jako Bergson a Husserl rozpoznali před drahnou dobou, bylo potvrzeno i empiricky. Příslušný výzkum provedl Poeppel (1985). Zkoumal lidské vnímání času a předložil určitou posloupnost:

Hierarchie lidského prožitku času se vyznačuje následujícími základními jevy: zážitkem *simultaneity* vs. *nesimultaneity*, zážitkem *posloupnosti* či časového pořádku, zážitkem *přítomnosti* či stavu *nyní* a zkušenost *trvání*. Každá z následujících zkušeností času předpokládá zkušenost předchozí. (Tamtéž., str. 17; původní zdůraznění.)

Bohužel nemám dost prostoru, abych ozřejmil jeho zajímavé experimenty s touto hierar-

chí. Mohu jen pro svůj záměr využít závěry jeho bádání:

Časový rozsah nyní je maximálně tři vteřiny. Tři vteřiny jsou horní časovou hranicí. Samozřejmě, vědomý obsah může zabírat i kratší dobu. Tento údaj pouze znamená, že tuto horní časovou hranici subjektivní přítomnosti nelze překročit. Je zřejmě pochopitelné, že v této otázce existují individuální rozdíly. U jednoho člověka to mohou být dvě vteřiny, u jiného vteřiny čtyři. Jako hrubý průměr lze předpokládat, že hranice jsou přibližně tři vteřiny. (Tamtéž, str. 63.)

Tři vteřiny se jako čas, během něhož zažíváme přítomnost, zdají být celkem konstantní hodnotou napříč různými kulturami, protože, jak předpokládá Poeppel, jsou vázány na vnitřní rytmus našeho nervového systému.

Tato „okénka přítomnosti“, která následují jedno za druhým, nejsou jasně oddělována, ale plynou nepřerušovaně. Současné „ted“ jako by se naklánělo směrem k následujícímu „nyní“. Přijde nám to jako samozřejmost a při bližším ohledání je patrné, že člověk zhruba předjíhá velkou část vědomého obsahu, který je v blízké budoucnosti očekáván.<sup>61</sup>

Sled okamžiků vytváří kontinuitu. Příkladem je poslech nějaké melodie. Jednotlivé hudební fráze, které jsou často zkomponovány tak, aby trvaly přibližně tři vteřiny, nezůstávají oddělené jedna od druhé, ale propojují se ve vědomí v celek, a utvářejí tak jeden dočasný gestalt<sup>71</sup> (viz Staemmler, 1994).

Čas a tok prožívání plyne; v Gestalt terapii mluvíme o „kontinuu uvědomění“.<sup>81</sup> Bez takového kontinua by ústřední pojmy Gestalt terapie jako proces či vývoj a růst nedávaly smysl.

Erving Polster tudíž navrhuje, že „...když přejdeme od zaměřování se na přítomnost k zaměřování se na průběh-proces, budeme mnohem přesnější“ (1985, str. 22).

Nicméně, okamžik současnosti má v rámci uvědomění stále privilegovaný status figury, vzhledem k svojí nápadnosti; není však „disociován“ a je spojen s událostmi předcházejícími a následujícími. Navíc je současný moment zakomponován do pozadí časového kontinua, v němž existuje a bez nějž by neměl smysl. Fi-

gura daného okamžiku nabude smyslu pouze ve vztahu k pozadí časového kontinua.<sup>91</sup>

Prožitek časového kontinua je však možný pouze s pomocí paměti, která propojuje jednotlivé okamžiky mezi sebou.

### Paměť

Zajišťuje kontinuitu našeho prožívání, dochází zde k propojení obsahu, sémantické integraci rozdílných obsahů vědomí. Co se objeví v jednom „okénku přítomnosti“ a co v následujícím, závisí jedno na druhém, ve smyslu jejich obsahu<sup>101</sup> (Poeppel, 1989b, str. 15).

Tato sémantická integrace by však nemohla probíhat bez paměti, jejíž postavení v tady a teď lze charakterizovat následovně:

Naše paměť náleží k nejsložitějším a ve velké míře k dosud málo prozkoumaným kognitivním strukturám. Zhruba řečeno, paměť má několik úrovní, které dokáží udržet informace rozdílné složitosti dostupné po různě dlouhou dobu. Například: Každý senzoričtý systém má jednu či více dočasných vyrovnávacích paměťových stop. Ty pomáhají při vnímání tak, že umožní systému porovnávat viděné či slyšené nyní s viděným či slyšeným před chvílí. (Le Doux, 1996, str. 270)

Toto je první krok „sémantické integrace“<sup>111</sup>, o němž se Poeppel zmiňuje, ovšem to není všechno. Vyrovnávací paměťové stopy jsou druhem ultra-krátké paměti; jsou propojeny s pracovní pamětí (nazývanou také krátkodobá paměť) „obsahem“.

...věci, na něž právě myslíme či si jich všímáme. Pracovní paměť ovšem není pouhým produktem tady a teď. Záleží také na tom, co víme a jakou zkušenost si neseme z minulosti. Jinak řečeno, závisí na dlouhodobé paměti. (Tamtéž.)

Bez porovnávání pracovní a dlouhodobé paměti bychom nemohli rozeznat to, co vnímáme, a také bychom to nemohli pojmenovat. Jelikož rozpoznat něco znamená vnímat to jako něco, což znamená vnímat to jako součást určitého druhu či kategorie.<sup>121</sup> „Rozpoznávání... se děje pouze tehdy, když jsou ‚senzoričtí vjemí‘ propojeny s paměťovým obsahem“ (Florey, 1991, str. 171). Člověk může vníma-

né pojmenovat pouze tehdy, když je v jazykové paměti aktivováno slovo, které k tomu přísluší.

(...)

Takže z předpokladu izolovaného tady a teď a naivní realistické představy o čisté „neposkvrněné percepci“<sup>141</sup> (Nietzsche), která se v pojednáních o Gestalt terapii stále objevuje, už nezbylo takřka nic. Při bližším zkoumání je jasné, že bez procesu interpretace, probíhajícího mezi smyslovými vjemy a chováním, by z nás byly pouhé nesvobodné stroje pracující v režimu podnět - odpověď. To by znamenalo, že „bychom byli tyranizováni tady a teď - uvězněni v tom, co je“ (Gregory, 1973, str. 63).

Musím tedy zdůraznit, že člověku by bylo celkem k ničemu, kdyby měl k dispozici jen „čistý“ senzoričtý vjem tady a teď bez jeho propojení s minulou zkušeností, uloženou v paměti. Musím k tomu ještě dodat: nelze ve skutečnosti říct, že minulost je v běžném smyslu slova „uložena“ v paměti. Jelikož lidská paměť, či spíše lidský mozek, nefunguje jako hard disk počítače, kde se data skutečně fyzicky ukládají a lze je kdykoli vyvolat nazpět v podobě, v níž jsme je tam uložili. Nelze ani bez ladu a skladu používat časté přirovnávání mozku k hardwaru a softwaru počítače.

...mozek není jen hardware; mozek je hardware a software. Ve skutečnosti je nemožné je od sebe oddělovat. (...) Mozek rozhodně není naprogramovaný. Většina úkonů, jež provádíme rutinně, je naučenou zkušeností. (Sejnowski, 1995, str. 217; původní zdůraznění.)

Tyto „rutinní úkony“ jsou, v souladu s Bartlett (1932/1995), také mnohými badateli nazývány „schémata“. Jedná se o rozdílné pojmenování navykého či habitálního chování, prožívání a myšlení, o nichž každý ví, a která, pokud se stanou pro daného člověka neproduktivními ve vztahu k uspokojování jeho potřeb, bývají pak předmětem terapeutické práce. V terapii je zásadní si uvědomit, že nepracujeme s lidmi-stroji, ale s lidskými bytostmi, které nejsou pouze „naprogramovány“ a u nichž nestačí jen vyměnit porouchanou součástku. Paměťový obsah či schémata nemají nějakou hmatatelnou podobu, i když jejich existence

zčásti závisí na vzniku patřičných nervových spojení. Někdo by mohl namítnout: Nemají hmatatelnou podobu, protože jsou založeny na neuronálních vzorcích vědomí, které přestanou existovat, jakmile nejsou právě vytvářeny. Iran-Nejad a Homairfar definují schéma jako „živý vzorec vědomí...“, který může existovat jen tak dlouho, dokud probíhá patřičná mozková aktivita a tvoří celek“ (1991, srov. 228).

### Proces aktivace

Zdá se, že paměť závisí na současné či aktuální produkci specifických neurálních excitačních vzorců. Takže nikdy není nezávislá na situaci, v níž se nachází vzpomínající si osoba, protože tato situace je také vyjádřena tvarem či uspořádáním neuronální excitace. Rozdílné vzorce neurální excitace se překrývají a vzájemně ovlivňují. Grawe tato fakta shrnul:

Paměťový obsah nemá podobu nějaké trvalé, neměnné struktury, ale... je popřípadě nově (re)konstruován vlivem právě přítomných podmínek v rámci kontextu, to znamená simultánně aktivovaných ostatních excitačních vzorců (vnímání, představa, nálada). Rozpomínání bychom také měli vnímat jako aktivní tvořící proces... vzpomínání si není skutečným vyjevením toho, co se stalo, ale jde o produkt toho, co bylo původně vnímáno, a vlivů dané situace, při níž k rozpomínání dochází. (...) To, co nám pacient říká o své minulosti, bychom měli nahlížet jako... trojnásobnou transformaci skutečné původní události:

- transformaci vlivem subjektivních interpretací události v reálném čase, kdy k ní došlo, která se nemusí krýt s „objektivním“ děním;
- ovlivnění funkcí, kterou jeho současně vyprávění má v rámci vlastního líčení v kontaktu s terapeutem;
- transformaci vlivem paměti zasahující do přítomného kontextu. (1998, str. 230).

Mohli jste si všimnout, že tady a teď se při rozepisování tématu paměti dostalo znovu do popředí, jako by vešlo zadním vchodem neurovědy. Lewinovo tvrzení, že „psychologické pole existující v daném čase obsahuje také jedinco-

vo vnímání jeho budoucnosti a minulosti" (1951, str. 53), se zcela shoduje s moderními poznatky i některými Perlovými výroky:

Pro mě přítomnost zahrnuje zkušenosti dětství, pokud si na ně právě teď vzpomenu; vzpomínám si na hluk ulice, svědění na tváři, myšlenky Freuda, Rilkeho básně a tisíce dalších zážitků, které kdykoli a v jakékoli míře ožívají, vstupují do mé existence v daném okamžiku.<sup>15)</sup> (Perls, 1975, str. 57; původní zdůraznění.)

Pokud chcete v terapii pracovat i s těmito schémata či problémy, které jsou pro klienta nepříjemné, je nutné mít na zřeteli, že lidská paměť se skládá z jakýchsi „oddělení“ (viz například Goschke, 1996). Jedním z nejdůležitějších členění je odlišování „explicitní“ a „implicitní“ paměti, které objasním na příkladech. Z explicitní paměti lze vybrat určitý obsah a explicitně o něm mluvit, převyprávět jej. U implicitní paměti – někdy se jí říká také „procedurální“ – toto nelze. Ovšem právě obsahy implicitní paměti často mají „hlavní slovo“ v navykých způsobech reagování, chování a prožívání – schématech –, která jsou v ohnisku terapeutického zájmu.

Jak bylo řečeno dříve, paměťový obsah v úzkém slova smyslu „neexistuje“, dokud není aktivován patřičný excitační vzorec. To má zjevné a závažné důsledky: schéma lze ovlivnit pouze tehdy, když je aktivováno. Nestane se to, když o tom člověk bude jen explicitně mluvit, protože přítom je aktivován především explicitní obsah paměti.

Člověk však může minulost vzkřísit. Může prožít minulou událost tak jasně, jako by se právě děla tady a teď. To znamená, že minulost lze přetvořit, oživit... dokud se to děje, není minulost minulostí, ale je okamžikem tady a teď. Stejným způsobem lze zakusit i budoucnost. Děje se to, když budoucí událost do detailu vědomě anticipujeme natolik, že jen „objektivně“ patří do budoucnosti, to znamená – je vnější skutečností, která není obsažena v subjektivním prožívání (Fromm, 1979, str. 125; původní zdůraznění).

To pak dodává váhy Graweho nejdůležitějšímu závěru, k němuž došel při bádání na poli psychoterapie:

Závěr, který z toho plyne, je tak trochu paradoxní. Jako terapeuti musíte vynést na světlo to, čeho by se ten druhý nejradyji zbavil, aby se toho mohl zbavit nebo to změnit.<sup>16)</sup> (1998, str. 242.) Rozhovory o psychologických procesech či problémech, které nevedou ke změně obsahu a nejsou transformovány do procesu událostí, nepovedou k žádné změně. (Tamtéž, str. 128.)

Ovšem „proces událostí“ není nic jiného než „události v tady a teď“, „bezprostřední subjektivní prožitek“ či „uvědomění“, jak říkáme my, v Gestalt terapii. Posilujeme toto uvědomění porozuměním neverbálním a para-verbálním vyjádřením našich klientů, kterých si většinou nejsou vědomi, ale jež jsou „implicitní“, a tudíž nás mohou dovést až ke schématům. My pak k nim nasměrujeme pozornost klienta pomocí vhodných odpovědí a zpětných vazeb, a snažíme se je objasnit a ovlivnit v rámci klientova vědomí, prostřednictvím různých nabízených aktivit.<sup>17)</sup>

Přesně tato terapeutická strategie byla důkladně zkoumána pod názvem „konfrontace zkušeností“:

V meta-analýze všech dosud zkoumaných souvislostí procesu a výsledku, kterou provedli Orlinsky, Grawe a Parks (1994), se ukázalo, že „konfrontace zkušeností“ je jednou z nejúčinnějších terapeutických intervencí vůbec. Při ní terapeut konfrontuje klienta s jeho aktuálně se odehrávajícím prožitkem a chováním. Zaměřuje pozornost na to, co aktuálně probíhá – proces –, a přesměrovává ji k jeho obsahu. Je nepochybné, že je to nejúčinnější způsob k vytvoření nového vědomí<sup>18)</sup> pacientovy zkušenosti a chování (Grawe, 1998, str. 132).

Doufám, že je teď jasné, že nejde o přehrávání minulosti a budoucnosti na „scéně“ přítomnosti a obráceně. Efektivní terapie spíše musí podpořit klienta, aby vnímal a prožíval to, o čem mluví a co právě zažívá, holisticky, jak jen to je možné. Proto je důležité respektovat psychické obsahy vyjevující se v aktuálním psychickém poli klienta a odkazující k minulosti a budoucnosti – aby si je klient s naší pomocí mohl představit v jejich celistvém současném

významu, abychom je mohli přenést do situace tady a teď. V tomto smyslu znovu cituji Perle:

Nijak nepopírám, že vše pramení v minulosti a dále se vyvíjí, o co mi však jde, je to, že minulost a budoucnost jsou neustále ovlivňovány přítomností a musí k nim být také vztažena. Bez propojení s přítomností by nedávaly smysl. (1947, str. 93.)

### Kairos

Ti, kdo jsou obeznámeni s Gestalt terapií, vědí, že někdy dochází v terapeutickém procesu k překvapujícím okamžikům: na povrch vyplavou neočekávané, intenzivní emoce, minulé události se ukáží v novém světle a dosud nepoznaná budoucnost se začne vyjasňovat. To jsou momenty, které Balint (1968) nazývá „novými začátky“. Staří Řekové jim říkali „kairos“. Představovaly slibné znamení osudu – osudovou situaci, v níž se člověk ocitl celkem neočekávaně a kterou musel rozpoznat a uvědomit si, že dostal velkou šanci, již by neměl váháním promarnit. V takové chvíli se může a musí rozhodnout, co má, či nemá dál dělat. Pouze:

V dané přítomnosti lze něco začít, dát životu nový směr a začít uskutečňovat dané možnosti. Přítomnost sama je okamžikem změny a přítom je to zároveň nepatrný zlomek času, proto je třeba dané možnosti využít během tohoto časového průsmyku, jinak se nestanou skutečností (Schmid, 1998, str. 357; původní zdůraznění).

Tento „časový průsmyk“ je přítomnost, současný okamžik, v němž je třeba se rozhodnout a jednat. Člověk, jehož Sartre, ve vztahu k budoucnosti, definuje jako „nekonečnost možností“ (1987, str. 190), si musí vybrat, která je pro něj ta pravá. A musí je také naplnit, uvést v život. Často „nestačí... jen se rozhodnout být tím, čím už člověk stejně je nebo čím se stal“ (Boehme, 1997, str. 116). Mnohem častěji je nutné riskovat neúspěch a postavit se budoucnosti nejen se strachem, ale také s odvahou. Podobně je tomu tak, pokud mají mít lidská setkání – „Já a ty, tady a teď“ – šanci na úspěch: chce to „práci a odvalu“ (Staemmler, 1985). Protože „přítomnost je okamžik, který bychom

neměli minout...“ (Haeffner, 1996, str. 26) a „skutečná a naplněná (přítomnost) existuje jedině tehdy, dokud je tu blízkost, setkání a vztah“ (Buber, 1958, str. 16).

Ten, kdo nedokáže... stát na prahu okamžiku, kdo nedokáže pevně stát na jednom místě jako bůh vítězství, aniž by se chvěl strachy, nikdy nepozná, co je to štěstí, ba co víc: neudělá nikdy nic pro to, aby byli šťastní druzí (Nietzsche, 1930, str. 103).

### POZNÁMKY

<sup>1</sup> Další verze tohoto článku byla poprvé publikována v: Staemmler, F.-M. (2001): Gestalttherapie im Umbruch – Von alten Begriffen zu neuen Ideen (Revoluce v Gestalt terapii – od starých pojmů k novým představám). Edition Humanistische Psychologie, Kolín nad Rýnem.

<sup>2</sup> ...v každém případě můžeme odlišit jen přítomnost, minulost a budoucnost, za předpokladu, že čas za těchto okolností tvoří jednotu. V tomto smyslu je jednotu času univerzálním obzorem všeho, o čem můžeme mluvit – o tom, co je, bylo a bude (Picht, 1980, str. 362; původní zdůraznění).

<sup>3</sup> Trochu tady poopravím svá slova, protože to, co pro mě může být minulost, může pro někoho jiného být přítomností; auto, které kolem před chvílí projelo a pro mě je již minulostí, bude pro někoho, kdo je někde dál ve směru jízdy auta, právě v tomto okamžiku přítomností. Časový modus, v němž se mi něco jeví být, také závisí na mém vztahu k dané události či věci (viz Merleau-Ponty, 1966, str. 468). Mohli bychom to pojímat jako psychologickou teorii relativity: absolutní čas neexistuje. Co je pro mě minulostí, je pro jiného budoucností. A co je pro mě přítomností, bude mým následovníkům připadat minulostí. „Všechn čas, v přírodě či společnosti, se zdá být specifickým v daném kontextu: čas je lokální“ (Castells, 1996, str. 429).

<sup>4</sup> Frank dále rozlišuje rozdílné časové perspektivy, které může jedinec používat v rámci různých oblastí života (např. v politice, náboženství, kariéře, sexuálním životě atd.) a které mohou, více či méně, zasahovat do minulosti či budoucnosti.

<sup>5</sup> Janus byl, jak se píše v encyklopediích, klasickým římským bohem městských bran a průchodů, vchodů a východů, který měl dvě tváře, aby viděl oběma směry. „Nedávné studie... velmi zpochybňují jeho prvotní spojení s dveřmi a vnímají jej spíše jako vliv pozdějšího vývoje. Altheim tedy říká: „Janus, pokud se na něj podíváme z pohledu jeho lingvistického vývoje, nepředstavuje nic konkrétního, jedná se o abstrakci. Abych byl konkrétnější, představuje „nomen actionis“ (lat. název děje – pozn. překl.). „Janus je „soucí“.“ (MacKay, 1961, str. 158 – vlastní zdůraznění.) Janus tedy představuje spíše proces než věc. Podle tohoto autora, je také spojen s přechodným stadiem mezi ubývajícím

a přibývajícím Měsícem, s proměnou ze „starého“ Měsíce v „nový“ a dále také, mnohem obecněji „s pojmem přechodu vůbec, zvláště s přechodem zásadního významu“ (tamtéž, str. 169; vlastní zdůraznění). Význam slova Janus se tak do jisté míry blíží významu řeckého „kairos“, k němuž se vrátím na konci tohoto článku.

<sup>6</sup> Retence je mnohem jasnější a mnohem více popsána než profence; ale jejich poměr se může zvrátit: „U běžného člověka při čtení textu velikosti podobné té, kterou máte právě před sebou (desetibodová velikost - F.-M. St.), je rozpětí pozornosti asi 17 - 18 písmen na délku a asi 2 - 3 písmena vlevo od místa fixace a 15 vpravo. Kdybyste místo angličtiny četli text v hebrejštině a pohybovali očima zprava doleva, bylo by rozpětí pozornosti 2 - 3 písmena vpravo a 15 písmen vlevo“ (Churchland *et al.*, 1994, str. 37f).

<sup>7</sup> Termíny „dočasný“ (temporal) a „trvalý“ (non temporal) gestalt (gestalten) pocházejí od Christiana von Ehrenfeise. V roce 1890 napsal: „Vlastnosti trvalého gestaltu jsou ty, jejichž základ lze beze zbytku stanovit pomocí konceptu percepce. U dočasného gestaltu může lidí existovat v systému percepce pouze jeden základ, zatímco ostatní jsou dostupné jako obrázky z paměti (či jako očekávání směřující do budoucnosti).“ (Weinhandl, 1960, str. 22; původní zdůraznění.)

<sup>8</sup> Lewin ve stejném duchu říká: „Situace v daném čase ve skutečnosti neodkazuje k okamžiku bez časového rozpětí, ale k určité časové periodě. Tento fakt má pro psychologii velký teoretický a metodologický význam“ (1951, str. 50). „Aniž bychom měnili princip současnosti (principle of contemporaneity) coby jeden z pilířů teorie pole, musíme si uvědomit, že... v psychologii musíme operovat s... určitou časovou periodou“ (1951, str. 52).

<sup>9</sup> V tomto kontextu si myslím, že Perlssem a kolegy navržená definice „terapie jako Gestalt analýzy“ má své oprávnění: „Terapie se pak skládá z analýzy vnitřní struktury aktuální zkušenosti... zacházení s jednotou a rozpojeností této struktury prožitku tady a teď je pak možné přetvářet dynamické vazby figury a pozadí, dokud není kontakt posílen, uvědomění jasnější a chování energičtější“ (1951, str. 232).

<sup>10</sup> Takzvané formální poruchy myšlení, které lze vidět při psychóze, předpokládají poruchu této integrace (viz Heimann, 1989). Luis Buñuel jednou řekl: Člověk musí nejdříve přijít o svou paměť, až mu zbyvá jen pár útržků, aby pochopil, nakolik jeho život ovlivňuje. Život bez

zpomínek, to není život. (...) Naše paměť, to jsou naše soudržnost, naše racionalita, naše city a dokonce naše činy. Bez ní jsme nicky...“ (Schmidt, 1991, str. 71).

<sup>11</sup> Pokud jsou sémantické procesy nezbytné k vytvoření kontinuity prožitku, pak to znamená, že již na této úrovni se pojem smysl stává relevantním (viz Ruhna, 1996, str. 205; Staemmler, 1999c).

<sup>12</sup> Schmitz zdůrazňuje, „že fenomenologové si musí nejen něčeho všimnout, ale také to něco jako něco rozpoznat, jako případ něčeho z určitého úhlu pohledu, a že to s sebou nese předpoklad existence kategorií, do nichž lze daný jev zařadit...“ (1997, str. 19).

<sup>13</sup> Také mezikulturní srovnání může tento fakt doložit: v některých kulturách například věci či živé bytosti zachycené na fotografický papír takto nevnímají; v jiných kulturách jsou živé bytosti na fotkách považovány za skutečně živé, přestože jsou jen dvourozměrné. (Viz Derogowski, 1973). „Naše zkušenosti v dané ekologii a kultuře ovlivňují způsob našeho nahlížení na svět.“ (tamtéž, str. 176.)

<sup>14</sup> Odkazující ke Kantovi, Churchland a kolegové zformulovali „Kritiku neposkrvněného vidění“, když ujišťují: Představa „nedotčeného vidění“ je fikce..., která zakrývá některé z nejdůležitějších matematických strategií mozku (1994, str. 23).

<sup>15</sup> Pokud tomu věříte, vyplývají z toho důležité důsledky pro práci s regresivními procesy či porozumění tzv. „raným traumatům“. Psal jsem o tom jinde. (Viz Staemmler, 1997, 2000.)

<sup>16</sup> Komu z Gestalt terapeutů se zde nevybaví Beisserova „paradoxní teorie změny“? (Viz Beisser, 1970.)

<sup>17</sup> Není třeba rozvádět, že tento vliv neprobíhá manipulativním či poučujícím způsobem.

<sup>18</sup> V Gestalt terapii mluvíme především o uvědomění.

*Poděkování: Oba editoři a autor děkují Valerii Curen, která přeložila článek z němčiny pro British Gestalt Journal. Do češtiny přeloženo z anglické verze článku publikované v British Gestalt Journal, 2002, vol.11, No 1, 21-32; překlad poskytl Institut pro Gestalt terapii, www.Gestalt.cz. Přeložil: Mgr. Jiří Štěpko. Překladatel je psycholog a psychoterapeut. Originální soupis literatury byl z technických důvodů vynechán. K dispozici je v Institutu pro Gestalt terapii.*

## JINÝ POHLED

### Psychospirituální krize

Michael Vančura

Psychospirituální krize je novou kategorií a její terminologie i pojetí se v posledních letech bouřlivě rozvíjí. Definována je jako epizody neobvyklých zkušeností, zahrnující změny vědomí a změny percepčních, emocionálních, kognitivních a psychosomatických funkcí, ve kterých je patrný přesah obvyklých hranic definice vlastního Já, tj. posun k transpersonálním zážitkům. Člověk má schopnost nahlížet na tento stav jako na vnitřní psychologický proces a přistupovat k němu jako k takovému. Kapacita k formování adekvátních terapeuticko-pracovních vztahů a duševní spolupráce je zachována. Tato kritéria nezahrnují pacienty s těžšími paranoidními stavy, persekucními bludy, některými halucinacemi a ty, kteří užívají projekci, externalizaci a acting out (Grof, 1986).

#### Kontext duchovního hledání v naší kultuře

Zatímco lidé na Západě se soustředili na porozumění fyzickému světu a jeho podrobení, Tibeťané se obrátili dovnitř, aby pochopili a ovládli duchovní svět. Je proto přirozené, že objevili realitu duchovního života, zatímco my jsme vyslali člověka na Měsíc (Grosz, 2001). Tato metafora mne zaujala, protože vyjadřuje postoj, s jakým v naší kultuře vytváříme prostor pro duchovní zkoumání. Máme v sobě tendenci spíše poslat člověka na Měsíc a současně zapomenout, že uspokojení duchovního nasycení může být jednou z našich základních potřeb. Potřeba jejího uspokojení tím však nemizí. V mnoha kulturách byly vyvinuty a stále ještě fungují složité rituály a cvičení, jejichž důležitým smyslem bylo a je povzbuzení a dosažení duchovního růstu. Projevy

jako mystická zkušenost a psychospirituální zážitky reprezentují tedy naši touhu po přesahování sama sebe, potřebu hledání vnitřního rozvoje a zkoumání přesahu sama sebe.

Sokratés výstižně říká: „Naše největší požehnání k nám přichází stejnou cestou jako šílenství, odtud platí, že šílenství je nám dáno božským darem.“ Odtud můžeme rozumět transformační cestě některých jedinců. Pro některé z nich jsou vnitřní proměny tak náročné a rychlé, že se pro ně život v běžné realitě stává obtížný. Jejich zkušenost se proměňuje v krizi. V našem kontextu budeme mluvit o psychospirituální krizi.

Otevření se tomuto hledání v dosud neznámém prostoru za předpokladu bezpečného rámce je přes všechna nebezpečí nejen přirozené, ale je to i příležitost k dosažení vyšší formy celku sama sebe. Naplňováním této potřeby znovu obnovujeme vztah se zapomenutými částmi sama sebe. Ocitáme se tím na pomezí nejzazší lidské zkušenosti, která je některými patologizována, a psychopatologie, která může být některými glorifikována. Myslíme na mystiky, kteří byli diagnostikováni jako psychotici, a na schizofreniky, kteří byli omylem oslavováni a/nebo s nimi bylo zacházeno jako s mystiky.

Je třeba dodat, že na základě pozorování, získaných studiem biografie mystiků, srovnáváním kultur a pozorováním lidí, kteří vstupují do uměle vyvolaných mimořádných stavů vědomí, jako je např. holotropní dýchání, víme že: 1. všichni lidé jsou za určitých okolností s to prožít podobné stavy, 2. pro někoho je tato možnost spouštěna zvláštními okolnostmi - spouštěči, 3. pro někoho se tato možnost zkušenosti a/nebo krize objeví spontánně.

Takto rozšířená perspektiva pohledu pomohla pochopit, že existuje možnost mít nenormální zážitky nebo i chovat se nenormálně a být při tom „normální“. To je objektivní, a když se použijeme na pole práce s tímto typem krize, měli bychom sami vědomě rozšiřovat své vlastní možnosti.

### Výskyt v populaci

Pojem psychospirituální krize a z něj vyplývající nový rámec porozumění je jakosi nabídka pro přibližně 15 % psychotických pacientů, kteří se dostávají do psychiatrických léčeben a ambulancí. Je to odhad jak v naší zemi, tak v USA. Tento odhad ještě nic neříká o celkovém výskytu v populaci. Jen obřížně lze odhadnout, jaké procento populace prochází nebo prošlo psychospirituálními zážitky. Částečné vysvětlení obřížnosti odhadu je, že jejich zkušenost nemusela dosáhnout úrovně krize, nebo že nevěděli, kam by se mohli jít poradit. Neměli rámec, do kterého by mohli svoji zkušenost zasadit. Mohli být odrazeni svým vlastním strachem z neobvyklých prožitků, který projíkvali na instituce. „Stejně by mě tam nepochopili.“ Kolik lidí by asi přišlo, kdybychom našli způsob, jak je adekvátně informovat? Odhaduji, že potřeba je velká, ale strach z označování a neadekvátního postupu při poskytování pomoci asi také.

Vzhledem k tomu, že bychom chtěli poskytnout alespoň nějaký číselný údaj, i když je z jiné kultury, využívám starší studie z r. 1991, která vychází z pramenů *Spiritual Emergence Network*, organizace založené Christinou Grofovou v Kalifornii v USA. Za první pololetí roku 1987 proběhlo 501 hovorů, došlo 117 dopisů. Nejčastěji volaly čtyřicetileté ženy, které procházely některým z projevů formy krize (na jiném místě o něm pojednáváme jako o probuzení kundalini). Okolo roku 1990 se zvýšil počet hovorů na přibližně 200 kontaktů měsíčně (Park 1991).

Duchovní literatura je v poslední době jedním z žádoucích informačních zdrojů, které pomáhají rozvíjet více informovaný pohled. Jedním z přehlednějších příkladů je kniha *Anděl zavolal mé jméno od Jyoti (2000)*, která je autobiografickým barvitým popisem psychospirituální krize. Autorka knihy psychoterapeutka Jyoti byla několik let ředitelkou centra *Spiritual Emergence Network*. Tuto organizaci popisuje spolu se svým manželem Russelem Parkem v knize *Grofových (1989)* v kapitole *Společnost pro duchovní rozvoj*. V doslovu ke knize *Anděl zavolal mé jméno*, o jehož na-

psání jsem byl požádán, jsem jako možnost kontaktovat autorku a její spolupracovníky uvedl P.O.Box adresu. Ozvalo se mnoho lidí, kteří poznali část svého příběhu a bezpečný prostor pro sdílení. Ukazuje se, že informovanost pomáhá dobře v sebepoznání a rozvíjí pozitivní možnost pohledu na to, co se děje v případě psychospirituální krize. Ti, kdož se po přečtení knihy přihlásili, jsou bez výjimky na správné adrese v tom smyslu, že dobře odhadli, čím procházejí.

Jejich dopisy typicky začínají takto: „Po přečtení knížky jsem zjistila, že nejsem se svými transformačními bolestmi sama.“ Nebo: „Přiu s prosbou o pomoc, protože cítím, že právě procházím psychospirituální krizí a moje okolí mi přestává rozumět.“ Nebo: „Většina mých zážitků končí otázkou, jak integrovat mé nové vidění do světa, který o to nestojí.“

Tyto ukázky z dopisů dobře ukazují rámec situace těch, kteří hledají pomoc.

### Jakou pomoc vlastně hledají?

První kontakt s lidmi, kteří přicházejí s žádostí o pomoc, je často uveden různými variacemi otázky: „Jsem blázen?“ Je to otázka toho, kdo pocituje nejistotu, protože zažívá něco přesahujícího rámec dosavadních zkušeností. Je to otázka vybízející ke zkoumání hranic definice sama sebe.

Pro své zkoumání hledají bezpečí. Z předchozí zkušenosti mohou mít obavu z odsouzení, nepřijetí. Často slyšíme právě tu jejich část, která se teď objevila poprvé a hledá své místo na slunci. Někdy je to po dlouhé době, kdy se setkávají s něčím, co už zažili. Tehdy to rychle potlačili, protože pro to neměli ani slova ani někoho, komu by to mohli sdělit. Chtějí nalézt hledisko, úhel pohledu, ve kterém jejich nové zážitky budou přijaty jako něco, co má nejen pro ně, ale i pro naslouchajícího průvodce hodnotu. Hledají takovou interakci, která jejich zážitky pozhétná jako hodnotné a dovolí jim tak, aby je mohli přijmout jako součást jejich lidské zkušenosti, součást jejich rozšířeného Já.

Pokud již je nová zkušenost součástí jejich definice sama sebe, nepovažují zážitky za krizi, a mohou nás kontaktovat, jen aby se ujistili

o tom, že vše je v pořádku, a aby dostali podporu.

### K pojmu psychospirituální krize

V americké literatuře se analogicky setkáváme s termíny, které zavedli Stanislav a Christina Grofovi /1989, 1990/. Je to spirituální emergence= spirituální zážitky, nebo emergency - pokud je překročen individuální práh a dochází k tomu, že buď jedinec sám, nebo okolí nebo obě strany vnímají situaci jako krizi.

Etymologicky vycházejí původní anglické termíny emergence nebo emergency z latinského *emergere* neboli „vynořování se na povrch“, „objevení se“, nebo „jít vpřed“. Tato hra se slovy pomáhá vidět to, co je typické pro prožívání toho, kdo krizí prochází, tj. vynořování se na povrch materiálu, ať je jakkoli nesrozumitelný. Použijeme-li „vynořování“ jako metaforu přístupu ke krizi, pak nám pomůže objevit dva aspekty, které krize nepochybně vždy provázejí, a to překvapivost a nebezpečí, a také příležitost v objevení se, „vynoření se“ nových možností.

Oblast, ze které se obsahy vynořují, můžeme chápat jako kolektivní vědomí nebo tzv. universální pole vědomí, tj. jakýsi „základ“, který je nám všem společný. Jde tedy o vynořování něčeho, co již jednou bylo naší součástí, ale s čím jsme za různých okolností a z různých důvodů přerušili kontakt.

Pojem „psychospirituální“, jak v češtině příslušnou kategorii prožitků nazýváme, vyjadřuje to, co se děje při přechodech mezi individuální úrovní, tj. na biografických zážitcích založenou psychikou, a duchovní úrovní.

Analogicky k emergence a emergency mluvíme o „zážitcích“ a nebo „krizi“.

Duchovní-spirituální prožitky jsou takové prožitky, které dodávají našemu životu kvalitu, kterou C. G. Jung vystihl pojmem *numinosní - posvátný*.

Duchovní v tomto smyslu odkazuje k zážitkům vyššího řádu - ve smyslu přesahu osobní zkušenosti.

Duchovní, tak jak pojem definuje Assagioli, odkazuje nejen k zážitkům, které jsou tradičně

rozpoznány jako náboženské zážitky, ale ke všem stavům vědomí, všem lidským projevům a činnostem, jejichž společným jmenovatelem jsou hodnoty vyšší než hodnoty průměrné, tj. hodnoty, jako je etika, estetika, hrdinství, humanitární pomoc, altruismus (Assagioli, 1965 in: Grofovi, 1989).

### Mimořádné stavy vědomí

Pod tento zastřešující pojem můžeme zařadit řadu fenoménů od „zážitků“ po psychotické příznaky.

Abychom mohli studovat podstatu mimořádných stavů vědomí, je důležité oddělit předsudky, pramenící ze zkreslení, ke kterému dochází, když přiložíme příliš přísné šablonu ať už z psychopatologického nebo nábožensky orientovaného slovníku. Jinými slovy jde o to, najít jazyk, kterým můžeme mluvit bez posuzování. Takovým jazykem je jazyk zkušenosti. Mimořádné stavy vědomí jsou nadřazeným pojmem pro zkušenosti, kterými se zde zabýváme. Abychom zkušenost mimořádných stavů vědomí mohli snáze rozlišit, uvádíme zde deset faktorů, které jsou dle studie Ludwigovy (Ludwig, 69) pro mimořádné stavy vědomí typické. Jsou to:

1. změny v myšlení
2. změna časového prožívání
3. ztráta pocitu kontroly
4. změny ve vyjadřování emocí
5. změny v obrazu těla
6. změny v percepci
7. posun ve vnímání významu a významnosti
8. zážitek nesdílitelnosti někomu, kdo neměl podobnou zkušenost
9. pocit, jako bychom se znovu narodili
10. hypersugestibilita

Zkráceně lze říci, že mimořádné stavy vědomí patří mezi obecně lidské zkušenosti. Některé mimořádné stavy vědomí jsou nazývány psychózami. Mezi psychózami mohou být velké rozdíly, i když vypadají stejně nebo podobně. O některých se domníváme, že mohou mít organický podklad, a ty pak většinou považujeme za maligní (označení maligní by nemělo být spojováno s beznadějí, nenašli jsme vhodné slovo) anebo usuzujeme na podklad psy-

chologický a uvažujeme pak o benigní variantě mimořádných stavů vědomí. Psychóza je, ať už je její podoba benigní nebo maligní, funkcí mozku. Jako taková reprezentuje jeden z možných mimořádných stavů vědomí. Benigní psychotický proces zde nazýváme psychospirituální krizí.

Proto se zde zabýváme definicí psychospirituální krize a v rámci diferenciaciálně-diagnostického procesu také definicí toho, co je psychóza.

### Za hranicemi obvyklého vnímání

Podmínky, za jakých nastává krize, jsou dány tím, že jsme vysunuti postupně, nebo vymrštěni za hranice svého obvyklého vnímání toho, co je „reálné“. Jinak řečeno toho, co se pro nás v našem životě postupně stalo tzv. konsensuální realitou - tj. jakousi dohodnutou realitou. To, jak lpíme na této „realitě“, je ovlivněno funkcí našeho Já. Zjednodušeně můžeme říci, že tam, kde je naše Já připraveno vzdát se starých vzorců a přijmout nové, může rozšíření vnímání dané situací přinést nové možnosti poznání sama sebe, hlubší poznání vztahů s lidmi i okolím. Svět přináší nové „zážitky“.

Tam, kde je Já zaměřené na udržení a obranu starých vzorců, obvyklého chování, rolí a vztahů, objevují se změny rychle a dramaticky, úměrně síle, s jakou se jim Já brání. Já je dočasně zbaveno své funkce řídit nás ve shodě s dohodnutými pravidly, to co bylo v nevědomí, vstupuje nekontrolovaně do vědomí. Dochází ke „krizi“. Důležitým parametrem je pak schopnost vnímat krizi jako součást osobního vývoje, která je často vázána na odpověď okolí. Ta může dávat „patologizující“ nebo „pozitivní rámec“. V rámci „práce s krizí“ je nejdůležitější součástí podpora možnosti přijetí pozitivního rámce a tím zachování schopnosti pohledu na proces, ať je sebedramatictější, jako na léčivý.

V posouzení funkce Já pomáhá kritérium přiměřeného fungování před krizí. Předpokládá se schopnost navázání přátelských vztahů, sexuálních vztahů, přiměřená účast na školní docházce a vzdělání. Předpokládá se také nepřítomnost předchozí vážné psychiatrické

historie a nepřítomnost sebedestruktivních myšlenek a tendencí, nebo pokud je klient má, schopnost o nich mluvit a akceptovat bezpečnostní opatření.

### Diagnóza a diferenciaciální diagnóza

Pokud akceptujeme možnost „mít nenormální zážitky, ale při tom zůstat normální“, pak bychom neměli mít problém s provázením klientů, kteří přicházejí s některým typem mimořádného stavu vědomí, který zde nazýváme duchovními „zážitky“ - spirituální emergence. V choulstivě situaci se ale ocitneme, když zážitky přerůstají v psychospirituální krizi, kdy musíme rozlišit mezi benigní a maligní formou procesu. S výjimkou lidí v akutním stádiu mánie je většina těch, kteří se poprvé dostanou do psychotického mimořádného stavu vědomí, vystrašená a popletená z prudkosti změn, které se v jejich vědomí odehrávají a mnoho z nich hledá pomoc s porozuměním. V tomto stádiu můžeme být v obličné situaci. Neznáme totiž spolehlivý způsob, jak rozeznat, zda mimořádný stav vědomí půjde směrem benigního nebo maligního vývoje.

V každém z uvedených případů je třeba postupovat jinak. Ideálně bychom měli mít čas na pozorování rozvoje v rámci diferenciaciálně diagnostického procesu.

Menší chybu zřejmě uděláme, když otevřeme možnost vnímat příznaky v pozitivním rámci někomu, o kom později zjistíme, že se spíše jedná o schizofrenii, než když léčbou a nastavením patologického rámce zastavíme proces někoho, kdo prochází psychospirituálním procesem.

Organizace SEN iniciovala v osmdesátých letech 20. století návrh na zařazení psychospirituální krize do amerického diagnostického manuálu.

Původní návrh vypracoval David Lukoff v roce 1985 (Lukoff, 1985). Je to model, který ukazuje vztah, resp. průnik mystických zážitků a psychotických epizod. Průnik mezi dvěma kružnicemi, jedné reprezentující mystické zážitky a druhé reprezentující psychotické epizody, sestává ze dvou diagnostických kategorií. Diagnózy „mystické zážitky s psychotický-

mi příznaky“ a diagnostické kategorie „psychotické poruchy s mystickými příznaky“.

Pro stanovení diagnózy „Mystické zážitky s psychotickými příznaky“ Lukoff navrhuje tři následující kritéria:

1. Přítomnost charakteristických znaků mystického zážitku. Charakteristickými rysy mystického zážitku jsou extatická nálada, pocit nově získaného poznání, změny vnímání. Bludy (pokud jsou přítomny) mají v případě mystických zážitků s psychotickými rysy mytologická nebo archetypální témata. U mystických zážitků se neobjevují poruchy myšlení a řeči.
2. Přítomnost symptomů předpovídajících pravděpodobný pozitivní výsledek psychotické epizody. Pro odhad pravděpodobnosti pozitivního výsledku stanovuje Lukoff následující kritéria (musí být splněna alespoň dvě z nich):
  - a) dobré fungování před vypuknutím epizody,
  - b) akutní počátek symptomů během období tří měsíců nebo méně,
  - c) stresující zážitek jako spouštěč psychotické epizody,
  - d) pozitivní a zvědavý postoj k zážitku.
 Jestliže symptomy predikující pravděpodobnost pozitivního výsledku psychotické epizody nejsou přítomny, jde dle Lukoffa o „psychotickou poruchu s mystickými příznaky.“
3. Nízké riziko nebezpečného nebo sebevražedného chování

Teprve, jsou-li splněna výše uvedená kritéria, můžeme oprávněně použít diagnostické kategorie „mystické zážitky s psychotickými příznaky“. Odlišení této kategorie od psychotických epizod má přitom význam především pro stanovení vhodného způsobu léčby. Podpora pozitivního potenciálu mystických zážitků vede dle Lukoffa v krátké době k vymizení psychotických příznaků a může přispět k osobnostnímu růstu.

V následující verzi amerického diagnostického manuálu DSM IV byla dg. kategorie uplatněna v následující podobě:

Psychoreligiózní problémy jsou nepříjemné, obtěžující nebo stresující zážitky, které souvi-

sejí s vírou a praktikami nějaké organizované církve nebo náboženské instituce. Patří sem např. ztráta nebo zpochybnění dosud zastávané víry, změna členství v denominaci, obrácení na novou víru a zintenzivnění lpění na náboženských praktikách a ortodoxii.

Psychospirituální problémy jsou nepříjemné, obtěžující nebo stresující zážitky týkající se osobou popisovaného vztahu k transcendentnímu bytí nebo silám. Tyto problémy nejsou nutně vztaheny k víře a praktikám nějaké organizované církve nebo náboženské instituce. Může se jednat např. o zážitek blízkosti smrti nebo mystický zážitek.

Zahrnutí této nepatologické kategorie do diagnostické nomenklatury mělo vést k rozlišování mezi třemi různými typy problémů:

- a) čistě náboženskými nebo duchovními problémy,
- b) duševními poruchami s náboženským nebo duchovním obsahem,
- c) psychoreligiózními nebo psychospirituálními problémy, které nelze řadit k duševním poruchám (Lukoff, 1985, 1992, Benda, 2000).

Tyto údaje uvádím navzdory tomu, že DSM IV u nás neplatí a že byl nakonec přijat zkrácený obraz této kategorie.

### Hlasy

Jsou častým projevem a mohou být řazeny k některým formám psychospirituální krize (např. posedlost, channeling atd). Uvádíme je na tomto místě odděleně proto, že jsou někdy bez snahy o hlubší pochopení považovány za patologické.

Hlasy se vyskytují v několika typech a je možno je umístit na kontinuu od patologických halucinací až po „zjevení“ (revelation). Směrem doleva se pohybujeme spíše k zážitkům Já dezintegrovaným, směrem doprava k zážitkům spojeným s přibývajícím stupněm přesahu Já.

Do zkušenosti s vnitřními hlasy, které mají charakteristiky přesahu, patří mimo uváděné další kategorie např.:

- vnitřní hlasy jako fragmentované části sebe,
- vnitřní hlasy jako dialog provázející individuální zrání,

- vnitřní hlasy jako channels - průniky otevřené směrem do vyššího Já,
- vnitřní hlasy mluví v 1. osobě a oslovují toho, ke komu mluví, ve druhé osobě,
- vnitřní hlasy mohou být protichůdné hledisku našeho Já, ale vyjadřují jakousi hlubší pravdu,
- výskyt vnitřních hlasů má pozitivní důsledky,
- vnitřní hlasy jsou často doprovázeny strachem a pochybností, zda nejde o duševní onemocnění (citováno dle Liester, 1996).

#### Diferenciální diagnóza: souhrn

Nelson (1994) uvádí následující charakteristiky, které pomáhají odlišit psychospirituální krizi od maligních psychóz:

1. Začátek je ovlivněn stresující životní událostí nebo účastí na spirituální praxi.
2. Extatické ladění, ale může též doprovázet úzkost.
3. Pouze mírně dezorganizované myšlení.
4. Halucinace „vyššího řádu“, viz např. transcendentní hlasy.
5. Zachované testování reality.
6. Dobré sociální fungování před tím, než začaly mimořádné stavy vědomí.
7. Vhled, že něco uvnitř se změnilo.
8. Absence paranoidního myšlení, ačkoli může být přítomný přiměřený strach.
9. Pozitivní postoje, nastavenost a ochota zkoumat zkušenost jako něco, co patří do života osoby.
10. Omezené trvání ZSV.
11. Zlepšené sociální a osobní fungování po epizodě.

Staf je částí rozsáhlejšího učebního textu, sepsaného autorem.

*Mgr. M. Vančura je klinický psycholog, v 80. letech patřil mj. k hypnoterapeuticky orientovaným terapeutům, má dvě desetiletí trvající zkušenosti s pomocí jedincům trpícím psychózami. Jistou dobu byla jeho kariéra spojena s pražským Riapsem, v 90. letech byl členem a sekretářem výboru České psychotherapeutické společnosti. Propagoval v ČR terapii holotropním dýcháním a přístup S. Grofa. Pobýval v Americe, nyní psychotherapeut se soukromou praxí.*

## Vztah slovo – skutečnost v souvislosti se změnou osoby

Roman Hytych

Jak vůbec vznikl název této stati, který se snaží stručně vystihnout její obsah? Když jsem začal přemýšlet, jak komunikovat své vhledy k danému tématu, byl jsem inspirován zážitkem skupinové práce, která dokáže měnit jednotlivé zúčastněné osoby. Tento prožitek oživil vzpomínky z mé práce psychotherapeuta s tzv. psychotiky, jakož i z průběhu mého čtyřletého sebezkušenostního psychotherapeutického výcviku v satiterapii. Společným jmenovatelem všech těchto znovuprožívaných zkušeností byl proces integrativní změny osoby. Tématem zde tedy není osobnost jakožto teoretický konstrukt, nýbrž empirie označovaná pojmem osoba.

Integrativní změnu osoby ve skupinové práci a důležitost skupinové práce pro výcvik psychotherapeutů do hloubky zpracoval ve dvou stěžejních dílech C. R. Rogers (1961, 1970). Na Rogersovo dílo navazuje i teorie satiterapie (Frýba 1993), kterou uvádí S. Kratochvíl (1997) jako jeden z integrativních přístupů moderní psychotherapie. Teorii změny osoby, která je plně kompatibilní s těmito přístupy, rozvinul Rogersův žák E. Gendlin (1964, 1978). V transkulturním výzkumu psychotherapie se dopracovala B. Vogt (1999) k základním paradigmatům, kterými lze zachytit formát psychotherapie (Moreno 1955), a poukázala na důležitost „nastavování podmínek“ pro integrativní změnu osoby. Inspirován těmito teoretickými díly se snažím nastavit podmínky tak, aby změna mohla proběhnout u klientů, s nimiž pracuji.

Cílem integrativní změny je umožnit klientovi, aby uvedl v soulad jednotlivé aspekty v satiterapii synopticky pojímané osoby (prožívání – vědění – jednání), aby lépe zvládal svůj život a prožíval sebe sama spokojeněji, šťastněji. Pro dosahování těchto cílů používá satiterapie kon-

krétních technik všímavosti (sati)<sup>1</sup> vedoucích ke čtveru zakotvení (Hájek 2002): 1. zakotvení v těle, 2. motivační zakotvení v cíli, 3. zakotvení v mezilidských vztazích a 4. institucionální zakotvení. Podobně Gendlin (1964:107) zdůrazňuje jako dva podstatné předpoklady změny jednak přítomnost nosného mezilidského vztahu, jednak intenzivní proces prožívání. Zde podrobněji vysvětlím především zakotvení v mezilidských vztazích a zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti.

Věnujme se nejprve nosnému mezilidskému vztahu. Rogers zjistil na podkladě své vlastní zkušenosti, kterou později ověřil mnoha výzkumy (Rogers 1961, 1998), že pro vytváření vztahu jsou na straně terapeuta nutné tři proměnné: opravdovost (genuineness, congruency), bezpodmínečné přijetí klienta (acceptance and unconditioned positive regard) a empatické porozumění (empathic understanding). Jestliže je terapeut kongruentní ve vztahu s klientem, je v něm sám za sebe, nehraje profesní a ani žádnou jinou roli, přijímá klientovy názory, jeho prožívání a jednání, nehodnotí jej, empaticky mu naslouchá a vyjadřuje porozumění (v případě, že mu rozumí) – pokud jsou tyto předpoklady splněny, vytváří se situace, ve které klient může svobodně prozkoumávat sebe samého. Nachází pak odvahu k průzkumu neznámých či bolestivých oblastí, sílu k přijetí sama sebe, ke změně pohledu, k zaujetí nového stanoviska.

Jak terapeut dosahuje a v sobě kultivuje tyto tři podstatné proměnné? Za všemi stojí dovednost všímavého zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti. Pokud jsem schopen být sám se sebou, se svým prožíváním a nacházím v sobě odvahu ho přijímat bez deformování takové, jaké je, pojmenovat to, co prožívám tak, jak se mi to jeví, nacházím posléze jak moudrost osobně prožité zkušenosti, tak odvahu jednat dle mnou takto získané moudrosti. Pokud dovedu přijímat sám sebe v proměnlivosti svého prožívání, roste má tolerance a schopnost přijetí osob okolo mne. Jestliže dovedu být ve styku se svojí nejtímnější současností, s tím, co je nejskutečnější, pokud jsem schopen „dotýkat se“ svého tělesně kotveného pro-

žívání a mám-li dostatek trpělivosti, dovedu také naslouchat druhým a nechávat v sobě rozeznat to, co od nich slyším. Dovedu tedy být i empatický. Uskutečňování těchto tří psychotherapeutických proměnných, které spoluutvářejí podmínky pro integrativní změnu osoby a její růst, je proto podmíněno dovedností všímavého zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti, ve skutečnosti nejskutečnější.

Dospěl jsem, spolu s mnoha dalšími, k tomuto novému obrazu reality: Jedinou realitou, kterou znám, je svět, jenž vnímám a prožívám v přítomném okamžiku (Rogers 1998:98).

Jak souvisí způsob definování reality s procesem změny osoby? K tomuto vysvětlení je nejprve zapotřebí blíže prozkoumat vztah slovo-skutečnost neboli vztah slov a prožívané reality. K osvětlení prezentovaného přístupu nám dobře poslouží metafora vypůjčená z psycholingvistiky, která pohlíží na slova jako na mapu krajiny reálného světa (Hájek 2002:18n.).

S mapou, podobně jako se slovy, lze provádět různé věci. Lze se na ni podívat a konfrontovat ji se vzpomínkami na uplynulý výlet a tak si lépe uspořádat vlastní orientaci v krajině, kterou jsem procházel. Lze si tak vybavit a připomenout vzpomínky na události, které jsme „tam a tehdy“ zažili. Je možné nad mapou vymyslet další výlet – zde však hrozí zklamání, že ve skutečné krajině navzdory mapě najdeme studánku vyschlou, cestu lesem zničenou a rybníček zarostlý řasami. Další z možností, které se nabízejí, je také snít nad mapou o nádherné procházce a ve skutečnosti nikdy nevyrazit.

I ta nejpřesnější mapa, která zaznamenává každý ráz krajiny, nám není schopna zprostředkovat prožitkovou realitu procházky v krajině. Stojíce nad mapou (nebo dokonce na mapě) si nikdy nesmočím nohy v potoku. Mapa se od svého vydání nemění, je statická, kdežto krajina žije a neustále se proměňuje.

Tak je tomu i se vztahem slov (pojmu) a prožívání. Slova mohou „konzervovat“ minulé prožívání a umožňují nám prožité zapamatovávat, třídit a vybavovat. Mohou být také prázd-

ná, bez jakéhokoliv vztahu k prožíváním a vnímáním definované reality, a tím nás zavádět a působit nám značné problémy. Když na procházce místo restaurace, jež byla zanesena na mapě, najdeme pouze zavřenou chátřící rekreační středisko ROH, následky ještě nemusí být fatální. O co větší může být frustrace ze slibovaných světlých zítřků dosažených pokrokem technologií moderní společnosti tvářící v tvář ekologické katastrofě či situaci vlastní osamocení v okamžicích umírání či hospitalizace z důvodu psychické nemoci!

Jak jsem uvedl již výše, s mapou či se slovy lze učinit mnohé, záleží na tom, kam se chceme dostat. Slova tak mohou být smysluplnými ukazateli (odkazujícími na krajinu prožívání) nebo sítí mnohdy krásných a poutavých, leč prázdných pojmů (bez vztahu k prožívání).

Pokud chci naslouchat a rozumět druhým, je zapotřebí dopřát sluchu svému vlastnímu prožívání a vytvářet tak podmínky pro lepší pochopení sebe sama. Jak nám může napomoci naslouchání svému prožívání pro růst porozumění sobě samému a odtud i lidem a situacím okolo nás? Podstatným je akt obrácení pozornosti k moudrosti vlastního těla (Gendlin 1978; Hájek 2002) a nastavení podmínek pro růst poznání, které je tělesně zakotveno, zasazuje v našem tělesném prožívání.

Tak vyrůstá autochtonní pochopení celostně pojaté situace „ted a tady“, prožitkový význam, který nás orientuje v našem vnitřním světě (intrapersonálním) i ve světě vnějším (interpersonálním). Význam lze zpřesňovat a testovat v interakci s tělesně zakotveným prožíváním, jež se pro psychicky zdravého člověka stává dostupným referenčním rámcem. Díky němu se lze dostat z klece sociálně konstruovaného světa sdílených představ, příběhů, předsudků a zažitých stereotypů vnímání, interpretace a návodů k jednání dodávaných takzvaně „zdravým rozumem“, nesených kulturou a jazykem, doporučením a rad našich rodičů a jiných „významných druhých“, z klece, v níž prožíváme většinu svých životů.

Přestože se prožitkově kotvený význam prezentuje jako slovo či jako představa, nelze jej vymyslet. Můžeme jej ale nechat vyrůst z tě-

lesně zakotveného prožívání a nechat tak vystoupit moudrost těla.<sup>2</sup> Moudrost těla lze užívat mnohými způsoby: jako referenční rámec pro orientaci a pochopení situací „ted a tady“, pro rozpuštění ztuhlých komplexů prožívání (řešení problémů) přinesených z „tam a tehdy“, jako zdroj kreativních nápadů pro vytváření budoucích situací apod. Naslouchání moudrosti těla je nástrojem empatického způsobu bytí se sebou samým, stejně jako je podkladem pro rozvíjení empatického bytí s druhými lidmi, jež je nezbytným aspektem psychotherapeutické práce vytvářejícím podmínky pro proces integrativní změny.

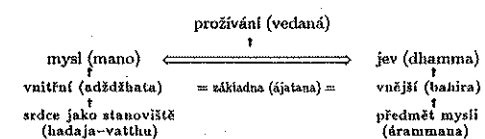
Jak se může „vyloupnout“ význam z tělesně zakotveného prožívání? V lidském organismu; v krajině našeho prožívání, plyne neustále tok tělesných prožitků (fokusů) – jednotek prožívání nesoucích význam. Pokud osoba obrátí svou pozornost směrem k tomuto toku a nechá vystat právě aktuální jednotku (fokus), může při dodržení několika jednoduchých principů pro nenásilnou interakci mysli a tělesného prožívání (viz. Gendlin 1978; Hájek 2002) uzrát fokusem nesený význam (felt sense), který nás obohatí moudrostí, a v případě, že jde o ztuhlý komplex prožívání (problém) z „tam a tehdy“, může dojít i k jeho rozpuštění a posunu prožívání (felt shift).

Zrání významu tělesně zakotveného prožívání je procesem, v němž lze při jeho analýzování rozlišit sedm následujících kroků kotvení (Fryba 2001). Nejprve je nutné vytvořit podmínky k tomu, aby klient psychotherapie či frekvenciant výcvikového kurzu vůbec objevil existenci tělesně kotveného prožívání, aby přešel od pojmů a představ k prožívání. Jednou z použitelných satiterapeutických technik v této fázi je například „Máte všech pět pohromadě?“, která zprostředkovává kotvení prožívání v pěti smyslech (Fryba 2003).

Následujícím krokem je trénink pendlování, tj. označování tělesného prožívání slovem či symbolem, který nás k aktuálnímu prožívání napadá, který je k současnému tělesnému prožívání vztažen a tak je prožitkově zakotven. Třetím krokem je rozlišení vnitřní a vnější základny v prožívání a prohlédnutí vztahu mezi

nimi na základě poznání, že podle nálady (stavu mysli) na vnitřní základně, jsou odlišně až protichůdně vnímány předměty mysli představující vnější základnu. Mysl stažená strachem proto vnímá přítomný okamžik, předjímanou nebo zapamatovanou situaci jinak než mysl beze strachu.

Psychický aparát normálně fungující mysli „sídlí v srdci“ (hadajam nissája), které je jeho stanovištěm (vatthu) podobně jako oko ucho, nos, jazyk a tělo jsou stanovištěmi orgánů zraku, sluchu, čichu atd. a jim odpovídajících druhů prožívání. Jako tyto orgány je též mysl vnitřní základnou (adžadžhatta ájatana) prožívání, která má svůj protějšek ve vnější základně (bahira ájatana), již je kterýkoliv jev (dhamma), který je právě předmětem mysli. Toto je základní princip abhidhammické teorie relativity, znázorněný následujícím diagramem podmiňujících vztahů: (Fryba 1993:29).



Dalším krokem analýzy procesu „zrání významu“ je zprostředkování poznání, že s různými tělesnými podklady, fokusy (vatthu) souvisí odlišné vnitřní základny mysli (citta). Když se tedy mysl stažená strachem změní v mysl, která je beze strachu, dojde také k pozorovatelné změně v tělesném prožívání, v právě aktuální jednotce (fokusu). Na podkladě předchozího kroku je umožněno rozlišení pendlováním mezi tělesným podkladem mysli (vatthu) a přítomným stavem mysli (citta), což odpovídá pendlování mezi aktuální jednotkou prožívání (fokusem) a jeho pojmenováním (k fokusu vztaženým slovem či představou, tj. třetí rovinou prožívání, viz. pozn. č. 2).

Zařazením pojmenování vzniklého uvedenou interakcí těla a mysli (pendlováním) do pojmového systému našeho psychotopu<sup>3</sup> získáme prožitkový význam a provádíme tímto šestý krok zde analyzovaného procesu. Závěrečný krok zprostředkovává rozlišení dvou úrovní pendlování: 1. pendlování mezi označením

a prožitkem, a 2. pendlování mezi označením a kulturním pojetím označeného jevu. Významy tělesně zakotveného prožívání, které vyčerpávajícím způsobem analyzuje (Hájek 2002), jsou tedy intrasubjektivně kotveny v prožívání a intersubjektivně sdíleny v pojmovém systému řeči nebo symbolů.

Shrnuto v pohledu satiterapie jde v uvedených sedmi krocích kotvení o interakci mezi vnitřní základnou mysli (východiskem prožívání) a vnější základnou mysli (předmětem této jednotky prožívání). Z této interakce – pokud je všímavostí zaznamenána a označována slovem nebo symbolem – u zdravé osoby vyrůstá prožitkově zakotvený význam.

...satiterapie a obzvláště též průzkum psychotopu vycházejí z rozlišování mezi skutečností a slovem, mezi prožíváním skutečných procesů a jejich pojmáním v myšlení, představách a názorech. Kritériem pro toto vůbec nejdůležitější rozlišení mezi poznáním a poznávaným (náma-rúpa-paričcheda) je mimo jakoukoliv teorii a mimo možnost definice pojmy. Na to, v čem spočívá rozdíl mezi slovem a skutečností, lze jen poukázat. A prostředkem tohoto poukazování je terapeutovo komentování (sallakkhana) skutečně existujících jevů, které prožívá společně s pacientem. Satiterapeut neinterpretuje, nevnučuje pacientovi svůj „náhled“; slovy komentování pouze poukazuje na jevy tak, aby pacient mohl získat autochtonní poznání skutečnosti vzhledem (Fryba 1993:15).

Satiterapie pojímá mysl jako šestý smyslový kanál. Stejně jako u hmatu; chuti; čichu; zraku a sluchu vzniká hmatání, chutnání, čichání, vidění a slyšení, kontaktem mezi vnitřní (příslušný smyslový orgán) a vnější základnou (tvrdost, teplota, pohyb a viskozita pro hmat; chuť; pach; tvar, světlo a barva; zvuk), tak i v kanálu mysli vzniká prožívání kontaktem vnitřní a vnější základny (viz. diagram). Označováním a rozlišováním těchto kontaktů získáváme významy.

Naslouchání a porozumění vlastnímu prožívání se stává podkladem, z něhož lze vycházet při empatickém způsobu bytí s druhými lidmi. Osoba, která má přístup k moudrosti těla, která je obeznámena s vlastním prožíváním, jež pro ni není ohrožující, se může směle vydat na průzkum „krajin“ vnějšího světa, interpersonálních fokusů, empatické komunikace, procesu všímavě spoluprožívaného provádění

(*lanu-pari-vatti*, viz Burkhardt 1996; Vogt 1999), které je vlastní práci v systematicky prováděné satiterapii nebo na klienta zaměřené psychoterapii.

Rozšíříme-li způsob empatického bytí se sebou samým na interpersonální rovinu, stále můžeme vycházet z výše zmiňovaného principu pendlování mezi vnitřní a vnější základnou myslí, jehož produktem je tělesně zakotveným prožíváním zpřesňovaný význam daného prožitku. Pokud tímto způsobem sobě naslouchající osoba promlouvá k jinému člověku, jsou její slova vztažena k jejímu prožívání a naslouchající komunikační partner, v případě, že je také schopem empaticky naslouchat sobě samému, uslyší více než tato slova. Pokud má takový úmysl, empaticky naslouchat, může těmito slovy a tím, k čemu se vztahují, nechat spustit své vlastní prožívání, jemuž empaticky naslouchá a rozumí. Své porozumění vlastnímu prožívání, vyvolanému nasloucháním „balíčku významu“ (slov, jež se vztahují k prožívání a tedy nejsou prázdná, ale ukazující na reálné, v současné situaci existující místo v krajně prožívání dané osoby, tj. na aktivovaný fokus), dále sděluje a naslouchá, přičemž postupně ověřuje, zda bylo jeho porozumění adekvátní. Proces všímavě spoluprožívaného provádění může dále pokračovat, dokud oba komunikační partneři nejsou spokojeni s dosaženým sdílením svého prožívání a jeho porozuměním.

Takto vypadá běžící proces zdravé komunikace se sebou samým a s druhými lidmi. V pracovních psychoterapeutů či poradců, ale i v našem vlastním životě se však setkáváme i s jinými situacemi a procesy. Zdravé bytí se sebou samým a s druhými lidmi je možné, jestliže si „nelžeme do kapsy“, jinými slovy pokud si odpovídá prožívaná skutečnost, její kognitivní pojmání a z něj vyplývající adekvátní jednání v dané situaci (Hájek 1997). Rogers uvedené popisuje jako kongruenci sebezpojetí a organismu, který je vybaven vlastní moudrostí a sebeaktivační tendencí. Dále uvádí (Rogers 1961:132n) sedm stádií, která se nacházejí v kontinuu osobní změny, od ztuhlého a rigidního sebezpojetí bez vztahu k prožívání až k sebedůvěře, akceptování sebe sama, „na-

vázání vztahu“ se svým prožíváním a přijetí procesu změny jako smysluplné hodnoty. Dosažovaná kongruence je výsledkem integrativních procesů, jejichž podkladem je všímavost.

Pokud však dochází k větší či menší míře inkongruence, jestliže mapa neodpovídá krajinně prožívání, ve které se právě nacházíme, nejsme schopni adekvátně jednat, dostáváme se do patologických zacyklení a může se nám stát, že se sobě úplně ztratíme, že nevíme „čí jsme.“ Do pracovní psychoterapeuta či poradce přicházejí osoby s různými životními příběhy. Je jim společné, že se nacházejí ve stavu inkongruence, který jim brání ve šťastném životu, a chtějí (nebo to chtějí jejich příbuzní, přátelé či lékaři, kteří je poslali), aby se to nějak změnilo. Co lze pro ně udělat? Jak je lze doprovázet při jejich hledání cesty ze zafixované strnulosti patologie ke šťastnějšímu a smysluplnějšímu životu? Pokud je terapeut dovedný v zacházení se svým vlastním prožíváním, jsou mu v určité míře dostupné tři výše zmíněné klíčové proměnné. Může tedy být kongruentní ve vztahu k právě přicházejícímu klientovi, přijímat jej takového, jaký je, empaticky mu naslouchat a vyjadřovat své porozumění. Jestliže alespoň v omezené míře toto klient zažívá, začíná si toho také být vědom a otevírá se mu v rámci terapeutického vztahu, který je nezbytnou podmínkou pro integrativní změnu osoby, chráněný a bezpečný prostor pro průzkum, rekonstrukci a posléze i harmonizaci celého jeho životního prostoru, psychotopu. Otevírá se prostor pro proces změny, který umožní zánik strnulého a neadekvátního sebezpojetí, změnu v zacházení a možná vůbec objevení existence vlastního tělesně zakotveného prožívání, přerušení opakujících se vzorců patologického chování a uvedení jednotlivých aspektů osoby (prožívání - vědění - jednání) ve vzájemný soulad.

#### LITERATURA:

- Burkhardt, K.H. (1996) *Všímavě spoluprožívaní v satiterapii tancem*. Konfrontace 3.  
 Frýba, M. (1993) *Principy satiterapie*. Velká Bíteš, Atelier Satiterapie.  
 Frýba, M. (1996) *Psychologie zvládání života; Aplikace metody abhidhammy*. Brno, Masarykova univerzita.

Frýba, M. (2001) *Osobní sdělení*.

Frýba, M. (2003) *Umění žít šťastně*. Praha, Argo.

Gendlin, E. T. (1964) *A Theory of Personality Change*. In: Worchel & Byrne (Eds.) *Personality Change*, New York, John Wiley & Sons.

Gendlin, E. T. (1978) *Focusing*. New York, Everest House.

Hájek, K. (1997) *Psychoterapeutická změna*. In: Vybíral a kol. *Obecná psychoterapie*, Praha, Psychoanalytické nakladatelství.

Hájek, K. (2002) *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha, Karolinum.

Kratochvíl, S. (1997) *Základy psychoterapie*. Praha, Portál.

Mahási Sayadó (1993) *Meditace všímavosti a vzhledu*. Praha, Stratos.

Moreno, J. L. (1955) *The Significance of the Therapeutic Format and the Place of Acting Out in Psychotherapy*. Group Psychotherapy 8.

Rogers, C. R. (1961) *On Becoming a Person*. Boston, Houghton Mifflin Company. (slovensky: (1995) *Ako byť sám sebou*. Bratislava, IRIS)

Rogers, C. R. (1970) *On Encounters Groups*. New York, Harper & Row Publishers. (slovensky: (1997) *Encountrové skupiny*. Modra, IRO).

Rogers, C. R. (1998) *Způsob bytí*. Praha, Portál.

Vogt, B. (1999) *Skill and Trust*. Amsterdam, Amsterdam University Press.

<sup>1</sup> Všímavost – v jazyku páli *sati* – je centrální schopnost mysli, která koordinuje smysluplnou interakci osoby s jejím vnitřním a vnějším prostředím. Všímavost je schopnost neselektivně zaznamenávat jevy, lze ji chápat také jako otevřenost a duchapřítomnost, schopnost, která umožňuje být s plným vědomím v přítomném okamžiku. V satiterapii jsou k ekvivalentním českým termínům používány termíny v jazyce páli z důvodu jejich precizní definice v psychologicko-etickém systému abhidhammy, z něhož satiterapie vychází (Frýba 1993, 1996).

<sup>2</sup> Moudrost těla (*kāya-gatā-sati*) je jedním z nejdůležitějších principů jak satiterapie (Frýba 1993) tak meditace všímavosti a vzhledu (Frýba 1996; Mahási Sayadó 1993). Satiterapie rozlišuje čtyři roviny prožívání (Frýba 2003:21n.): 1. bezprostřední prožívání aktuální situace, 2. tělesně prožívané významy zapamatovaných situací (znovuprožívání) jež vede k nyní prožívanému stavu, 3. představy a pojmy vztažené k bezprostřednímu prožívání a 4. představování a myšlení bez vztahu k tělesně zakotvenému prožívání.

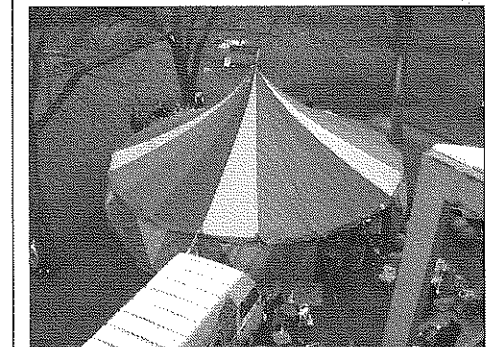
<sup>3</sup> Pojem psychotop označuje psychologický pojetý životní prostor konkrétní osoby, jehož struktury jsou definovány výhradně prožíváním právě této osoby (Frýba 1996:111).

*R. H. přerušil momentálně studium psychologie a žije tento rok, dle vlastních slov opravdu spokojeně na Srí Lance, kde přijal jméno Bhikkhu Hitakusala.*

## Strategická CIRKUS BOMBASTICO FOKUS terapie

Martin Konečný, Beata Albrich

Od r. 1998 spolupracuje Fokus Praha s Frederikem Bombastico, bývalým sociálním pracovníkem z Německé demokratické republiky, který se krátce po sjednocení Německa rozhodl věnovat pouličnímu divadlu. Připravil a již po deset let v mnoha evropských zemích realizuje projekt, který využívá cirkusu ve formě pouličního představení pro zlepšení kvality života různě zdravotně postižených, především mentálně retardovaných nemocných. Skupina terapeutů Komunitního



centra Fokus Praha pod vedením Beaty Albrich vypracovala před 4 lety s autorem projektu alternativní verzi programu pro psychotické pacienty. Pokud je nám známo, jde o jedinou skupinu psychotiků v Evropě, která pracuje tímto originálním způsobem. Zvláštností projektu je i jeho univerzální zaměření: jsou do něj zařazeni jak tzv. perspektivní pacienti s relativně dobrou prognózou, tak i mnoho let stonající „chronici“, u nichž z psychiatrického pohledu není žádná možnost na celkové zlepšení.

Projekt Cirkus Bombastico Fokus probíhá každoročně ve třech setkáních. Dvě se konají v Praze na jaře a na podzim. Pražská cirkusová představení, která vznikají jen po několika



krátkých zkouškách, mají charakter vystoupení pro rodiče a přátele Komunitního centra. Účast rodičů v roli diváků při této příležitosti považujeme vzhledem k rodinně terapeutické filosofii celého projektu za velmi důležitou. Stěžejní součástí léčebného programu je však letní jednotýdenní pobyt spojený s přípravou velkého cirkusového představení, který se koná bez účasti rodičů. V roce 2002 proběhl za vydatné pomoci kolegů Petra Hejzlara a Antonína Šimka v Srchu u Pardubic. Dvě závěrečná představení se konala v historickém centru krajského města na náměstí Na příhrádku před pardubickým zámkem. Každého se zúčastnilo více než 150 diváků.

Program využívá prvků pracovní terapie, arteterapie, dramaterapie a narativní terapie. Celý pobyt je volně členěn do „terapeutických skupin“, během nichž se klienti podílejí na stavbě cirkusu, přípravě programu, nacvičují jednotlivá čísla, účastní se výroby masek pro vystoupení, tančí, zpívají, vymýšlejí a vyprávějí příběhy. Spontánně tak vzniká cirkusové představení pod vedením Frederika Bom-

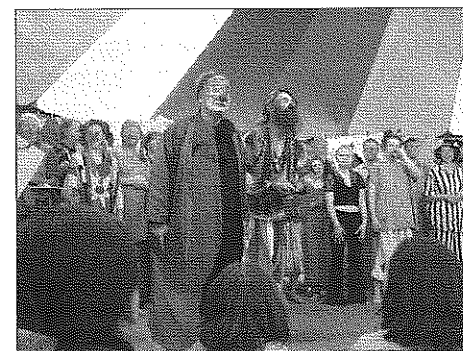


bastica, který je zároveň hlavním aktérem vystoupení a skutečným cirkusovým artistou, akrobatem, fakírem, žonglérem a klaunem v jedné osobě, jehož výkony si nic nezadají s cirkusovými profesionály. Ztvárnění větších i menších rolí po boku hlavního protagonisty jednotlivými klienty v závislosti na zdravotním stavu a dovednostech posiluje jejich kreativitu a důvěru ve vlastní schopnosti. V průběhu pobytu jsme vnímali vzrůstající schopnost nemocných s chronickým průběhem onemocnění pak zřetelný ústup paranoidity bez jakéhokoliv zásadního zásahu do medikace. Zlepšení celkového stavu jsme pozorovali u všech klientů v rámci současného pobytu, u většiny klientů, kteří se účastní projektu již po několik let, jsme zároveň konstatovali i zřetelný pokrok v rámci dlouhodobého sledování. Účast psychiatra v terapeutickém týmu zaručovala řešení akutních dekompenzací, během pobytu v Pardubicích však k akutnímu zhoršení stavu u žádného ze 13 klientů nedošlo.



Čím je vlastně „léčba cirkusem“ v psychoterapeutickém kontextu? Uvažujeme o projektu, který využívá různých neverbálních technik, jeho základní filosofie však vychází jednak ze zkušeností rodinné, zejména strategické terapie schizofrenních nemocných, jednak, domníváme se, je obohacen o prvky systemické terapie.

Jen stručně ke strategické terapii. John Hunter publikoval v roce 1786 ve svém „Pojednání o venerické chorobě“ popis vyléčení muže s erektilní dysfunkcí. Hunter uložil nemocnému, aby po 6 nocí uléhal k partnerce, po níž toužil, aniž by se jí dotkl, i kdyby byl silně sexuálně vzrušen. Navodil tak paradoxní situaci, v níž pacient čelil strachu z odlišného druhu



selhání; totiž, že nebude schopen ovládnout své puzení po koitu. Na konci předepsaného období abstinence nemocný zákaz nevydržel a jeho schopnost erekce, a tím i možnost sexuálního styku byla obnovena. Tato zkrácená, spíše anekdotická reference je tradována v literatuře o rodinné terapii jako první doložený popis tzv. paradoxní intervence, kterou znovuobjevila a rozvinula strategická terapie, jedna ze škol systémového rodinně terapeutického přístupu. Strategický terapeut jako „expert na rodinné systémy“ plánuje strategii pro řešení problému, se kterým rodina přichází. Intervence jsou direktivní a jejich cílem je drobným posunem v nastavení systému vyvolat žádoucí definovanou změnu.

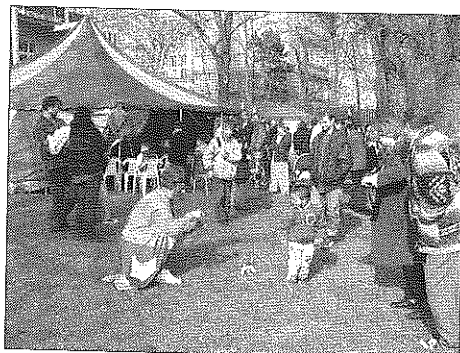
Strategická terapie a rodinná terapie vůbec se vyvíjely v souvislosti s výzkumem tzv. schizofrenogenních rodin. Terapie založená na paradoxních intervencích dosáhla v této

oblasti pozoruhodných úspěchů, přestože koncept schizofrenogenních rodin byl později opuštěn. Pro ilustraci uvádíme popis takové intervence převzatý z práce Johna Weaklanda a jeho kolegů ze Střediska pro krátkodobou terapii v Palo Alto z r. 1974. Schizofrenní syn svým bizarním chováním brání rodičům v normálním fungování. Po několika úvodních „diagnostických“ sezeních dává terapeut „paradoxní intervenci“; oslovuje nemocného, jeho záměrem je však současně ovlivnit rodičovský subsystém: „Kdykoliv se budete chtít bránit proti požadavkům rodičů a budete je chtít zastrašit, začněte se chovat nepřítelně.“ Tím, že byla paradoxní intervence dána v přítomnosti ro-



dičů, měla dvojitý pozitivní účinek: snížila bizarní chování syna na straně jedné a zmírnila úzkost rodičů a jejich neschopnost jednat účinně v důsledku synova chování na straně druhé.

Cirkus Fokus Bombastico má podle našeho názoru charakter strategické terapie, která se však odehrává na pomezí rodinného a komunitního terapeutického systému. Terapeuti s rodinou spolupracují, ale zároveň vytvářejí strategický prostor, který usnadňuje nebo pomáhá znovuobnovit zastavený proces sociální separace. Pestré barevný cirkusový svět kostýmů, exotické muziky, akrobatických výkonů a ohňových čísel je pak ve své podstatě onou paradoxní intervencí, která snižuje bizarnost chování nemocných a zároveň úzkost jejich rodičů. Tuto intervenci však neordinuje žádný „expert na rodinné systémy“, ale „cirkusterapeut“, který ji obohacuje



o nový - mohli bychom říci „systemický“ - rozměr:

Během přípravy vystoupení a zejména během jeho realizace před publikem dochází k nenásilnému předefinování příznaků psychotického onemocnění. Klientům se otevírá možnost „od-nálepkování psychózy“, a jejich zvláštní, psychotický způsob pobývání ve světě se jim může poodhalit jako cosi jedinečného a akceptovatelného. Psychóza se tak v kontextu příběhu cirkusové hry stává tím, čím doopravdy je: odlišným druhem pobytu, který nemusí být nutně ohrožující. V souvislosti tohoto nového příběhu se prožívání psychotického nemocného může stát například svébytnou součástí světa divadla. Citlivou strategií přidělování rolí jednotlivým klientům podle zdravotního stavu a dovedností je posilována jejich odvaha cítit se



součástí širší komunity i mimo pestrobarevný svět cirkusové hry.

Předkládáme svou terapeutickou zkušenost, která je však neoddelitelná od zkušenosti osobní: nezvyšuje se jen, jak se přesvědčujeme, kvalita života našich klientů, ale vedle nich a ve společenství s nimi také naše vlastní.

Referát byl přednesen na konferenci o komplexní léčbě psychóz v Jáchymově v prosinci 2002 v rámci společného komponovaného sdělení B. Albrich, M. Konečného a J. Dusbábkové s názvem „Strategická CIRKUS BOMBASTICO terapie zvyšuje kvalitu života psychotických pacientů i jejich terapeutů“ s uvedením autorského týmu: MUDr. M. Konečný, cirkus-psychiatr; dipl. KT B. Albrich, cirkus-terapeutka; J. Hroníková, cirkus-sociální pracovníce; ing. arch. Jan Ratiborský, cirkusový architekt; Federico Bombastico, ředitel cirkusu; Barbora Herman, cirkus-pedagožka - Komunitní centrum Břevnov, Fokus Praha, Česká republika.

#### Brněnský institut psychoterapie (BIP)

oznamuje zájemcům z řad klinických psychologů, lékařů a studentů vyšších ročníků příslušných oborů, že má k dispozici ještě několik volných míst v cyklu teoretických přednášek. Přednášky jsou součástí komplexního akreditovaného vzdělávacího programu v individuální psychodynamické psychoterapii.

Rozsah je 120 výukových hodin, 60 hodin v akademickém roce 2003/04 (6 víkendů po 10 hodinách) a 60 hodin v roce 2004/05.

Předběžná cena za jeden rok činí 4000 Kč.

Podmínkou přijetí je finanční úhrada celého cyklu.

První víkend se koná v termínu 26. a 27. 9. 03

Detailní rozvrh naleznete na adrese [web.quick.cz/bip](http://web.quick.cz/bip)

Přihlášky zasílejte nejpozději do 30. 6. 2003 na adresu [bip.quick.cz](mailto:bip.quick.cz), nebo na adresu Brněnský institut psychoterapie, Rezkova 53, 602 00 Brno.

## VIDĚNO OČIMA

### Zbyňka Vybírala

Všichni jsme tak trochu idioti? Idioti (1998) se jmenuje film Larse von Triera, natočený podle pravidel manifestu DOGMA 95<sup>11</sup>. Nahrávka režisérovi v jednom rozhovoru: *Téma Idiotů i téma předstírané demence dobře odpovídá touze vzdát se kontroly. Trier: „Ano, tak jsem to zamýšlel, ale film si vlastně protiřečí, protože se to postavám nepodaří. Jediný, komu se to podaří, je Karen...“*<sup>21</sup>

Skupina lidí se chce vymknout kontrole vykonávané na občanech společností, obcí, normami soužití. Chtějí se vymknout kontrole vbudivané do každého z nich. Chtějí se přestat kontrolovat. Vytvoří antisociální skupinu. Dohodnou se, že nebudou normální. Rozhodli se žít v jiné, aktivně oponující realitě. Vydávají se za mentálně postižené, hrají si na ně, předstírají postižení a hra před druhými jim posléze zůstane. Začnou ji hrát i pro sebe, mezi sebou, k sobě, vůči sobě, dávají průchod nalezenému idiotovi ve svém těle, v duši. A přitom všem se nepřestávají zabývat hrou. Uvědomují si, že hrají.

Podobnost, spíše paralela se skupinou v psychoterapeutickém výcviku: I ve výcvikové skupině vzniká „vlastní“, skupinou jako kdyby vlastněná atmosféra, i zde se stanoví svoboda - ve smyslu doporučeného osvobození se od zbylého světa, svoboda ve smyslu odtržení.<sup>31</sup> I zde se konstruuje zvláštní realita. Vyžaduje se po členech, aby se zabývali sami sebou, pátrali v dětství, ve vztazích, které mají dávno odžité, aby je znovu - pokřivené - vytáhli na světlo boží. (Nikdo nemůže vytáhnout obrazy svého otce, matky, traumatické události, dědečka, strachu z dětství, pocitů křivdy a opuštěnosti nepokřivené.) Říká se cvičícím frekventantům: pak budete opravdu svobodní. Až dáte průchod svému vnitřnímu idiotovi v sobě.

Předstírají lidé v naší skupině (a v jiných psychoterapeutických skupinách, odtržených

od reálného světa) také něco? Druhým? Sami sobě?

Agresivní idiot ve filmu. Nespokojený. Napadá druhé. I ve skupinovém výcviku stávajících či příštích odborníků se při hledání svobody (opravdu svobody?) objevuje vztek. Jako kdyby se cesta za svobodou (?) musela nutně záhy zvrtnout. Jde k ní vůbec dojit? A takto? Idioti si hrají - oklamávajíce sami sebe - na to, že jsou bez-prostřední. (Nechtějí být prostřední! Jsou tedy krajní.) Je to krajní řešení, nakonec nic neřešící - utéci do proti-sociální skupiny. Může být krajním řešením utéci do výcviku, který slibuje udělat z vás - z problémového štvance - profesionála, který bude rozumět lépe druhým...?

Filmoví idioti si myslí, že dělají idioty z přihlížejících (a také že dělají). Jsou povýšení, mají despekt k normalitě... Více hlav si více věří, více hlav se vždy notně posilní ve svých postojích. Ve filmu několikrát zazní odsudek měšťáctví, aniž je přesněji definováno. Několik zánrových obrázků sice měšťáctví naznačí (mít vilu, mít auto, mít vydlážděný soukromý chodníček k vile, zasedat v městské radě, chodit způsobně do bazénu a do hospody a do restaurace), ale charakteristika vnitřního měšťáctví ve filmu schází. Idiotům není tak úplně jasné, proti čemu (a proč) bojují. Tím víc (aktivně) napadají přihlížející (a nakonec i sami sebe). Lžou: Vy můžete za naše neštěstí (scéna s rozsypanými, idiotskými vánočními ozdobami na chodníku). Ale proč útočí? Proti čemu a proti komu jsou? Chtějí někoho/něco změnit? Nebo jsou takoví jenom proto, aby byli sami sebou? To nesedí. Od počátku si hrají a vědí, že si hrají. Leda že by si pohrávali s vlastním stínem, inferiorní osobností.

Naše idiotství (idiotský vzdor a vzdorovitě, křečovitě sahání po „svobodě“) je možné vidět jako hraniční formu protestu a sebe-presentatione. Na pomezí mezi konstrukcí fiktivního světa (úletu) a mezi touhou po sounáležením vybuji novotvar plný sebeklamy: hraniční projevy maladaptivity.

Idioti: ve filmu vystupuje doktor. Hraje spíše vedlejší roli, dělá si poznámky. Hraje s sebou (se skupinou), ale nevyčnívá, spíše se ztrácí ve skupině. Dvakrát je napaden za ty poznámky. Zabývá se snad hrou příliš? Vystupuje z ní? Je nad ní, vyvyšuje se nad ostatní? Být autistickým je také idiotství. - Není to sice hlavní téma filmu, ale je v něm přítomno: kolik je dovoleno stát mimo skupinu a současně v ní být členem?

Idioti: hledáme svého vnitřního idiota, idiota v sobě. Svou nepřizpůsobenou část, část své svobody. Ale nacházíme jen takovou část, která nebere ohled na ostatní. Zesvobodňuje, protože svléká slupky a masky, ale zároveň ubližuje ostatním, protože se tak děje na úkor druhých. Mohou být lidé svobodní ve chvílích, kdy obelhávají druhé? Jestliže postavy ve filmu hledají svobodu tím, že odmítají společensky konvenční, poslušně adaptovanou fasádu (a fazónu) - a po vzoru mentálně retardovaných se chtějí projevat upřímně (křičet jako dítě v davu: *král je nahý!*) - nikdy toho nemohou docílit pod novou fasádou (fazónou) - pod maskami debilů.

Karen, hlavní postava: žena, která do skupiny přijde zvenčí. Přichází ze „země nikoho“, ostatní o ní nic nevědí, ona jim o sobě téměř nic neřekne, rozhodně ne to podstatné. Jim to nevádí. Sdílet a vyrazit (vy - zradit) se nevyžaduje. Ke sdílení jejich podivné kvazisvobody nemusí o sobě vědět téměř nic. Svoboda je zde představena jako únik, překrytí a náhrada „za“ cosi ve světě běžného - toto film předvádí.

Nepředvádějí to i naše vysoce odborně vedené výcviky?

#### POZNÁMKY

<sup>1</sup> Jiné, psychologicky znepokojující, syrové a výtečné filmy natočené podle pravidel DOGMAtu: *Rodinná slovnost, Mifune, Itálie pro začátečníky...* Všechny lze doporučit!

<sup>2</sup> Viz Cinepur č.13 (červen 1999), strana 13.

<sup>3</sup> Hledání svobody *odtržením se a vytvořením nové skupiny* nebo začleněním se do existující skupiny ukazuje a zkoumá mnoho dalších filmů. Po Trierovi například Lukas Moodysson (v roce 2000) filmem *Společně*.

Česká společnost pro analytickou psychologii (jungovskou psychoterapii) - ČSAP - poskytující výcvikové programy v psychoterapii akreditované pro práci ve zdravotnictví oznamuje zájemcům o hlubinně orientovaný výcvikový program, že přijímací pohovory pro příští kurz proběhnou v dubnu 2004 v soukromé praxi PhDr. Ludvíka Běťáka. Kurz je čtyřletý, probíhá paralelně v Brně a Praze. Informace o ČSAP můžete vyhledat na [www.sweb.cz/cgjung](http://www.sweb.cz/cgjung). Přihlášky s rukou psaným neformálním životopisem můžete posílat již nyní na adresu Ervin Široký, Ph.D., SZS II Brno p.ó. - Denní sanatorium, Zahradníkova 2/8, 611 41 Brno a pro doplňující informace se obracet nejlépe e-mailem na adresu [csap1@tiscali.cz](mailto:csap1@tiscali.cz).

Zveme Vás na semináře

## RODINNÉ KONSTELACE

Každý z nás je součástí rodinného systému. Působí v něm vlivy a síly na vědomé ale i nevědomé úrovni. Proto je mnohdy tak těžké zorientovat se a osvobodit. Postavením své rodinné konstelace můžeme odhalit i tuto skrytou dynamiku a nalézt pro sebe vhodnou pozici v systému a i pocit, který tato pozice přináší. To přinese zdravější fungování nám i celému systému.

Tento přístup není orientován na problémy, ale vždy hledá možné řešení. Jedná se o metodu, kde není třeba mluvit o sobě. Důležitá jsou pouze fakta o významných událostech v historii své rodiny (rozvody, vážné předchozí či mimomanželské vztahy, incesty, závažné či chronické nemoci, předčasná úmrtí, tragické nehody, sebevraždy, potraty, emigrace, trestné činy, oběti trestných činů, vězení, válka, tragické osudy, rodinné hříchy a tajemství, tabu...)

Semináře jsou otevřené, je možná i zcela pasivní účast. I to však přináší užitek.

**KDE** FOKUS komunitní centrum, Meziškolská 2, Praha 6 Břevnov,  
Spojení Metro Hradčanská, pak BUS 174, 108 stan. Břevnovská, hned u stanice. Tram. 22, 8, stan. U Kaštanu. Uchod vpravo, v 1. patře.

**KDY** každý čtvrtek 18.00 – 20.00 hod., setkání začala 1. 5. 2003

**KDO** Mgr. Jaroslav Simon (klinický psycholog a psychoterapeut)

**CENA** 200,- Kč, platba na místě. Info: e-mail: [simon16@tiscali.cz](mailto:simon16@tiscali.cz)

Seminář je vhodný pro každého, kdo chce harmonizovat sebe a své vztahy, a nemyslí si, že je na tom tak dobře, že už nemůže být lépe.

## Z DOPISŮ A E-MAILŮ, OZNÁMENÍ

Před dvěma dny jsem se vrátil po půlroce ze Srí Lanky, kde jsem pobýval s Doc. Dr. Mirko Frýbrou (nyní Kusalánanda) a pročítám si jubilejní padesáté číslo Konfrontací. Stále skvělý časopis! Díky. Jan Benda, Ústí nad Labem - 21. dubna

Přečetl jsem Konfrontace, libily se mi, nevím, jestli se pouštět do jiného periodika, když tady vlastně je a stačilo by naň jen poukázat a ponoukat kolegy, kteří se tak či onak trápí na pomězi viditelného a neviditelného, uvěřitelného a neuvěřitelného, aby psali o svých pochybách i objevech... vlastně to byl ten důvod, který mě pudil nabídnout nízkoprahové médium na úrovni samizdatu jako prostředí ke kultivaci psychosomatického myšlení, které musí asi začít od školky a ne až na úrovni Konfrontací, které jsou už přeci jen dospělejší, asi tak v pubertě, odhadoval bych. Vladislav Chvála, Liberec - 13. dubna

Jednou za čas si koupím „Vaše“ Konfrontace a vždycky tam najdu několik podnětů, nápadů, zamyšlení, které mě dostanou. Proč Vám ale píšu. Nadchla mě obálka letošního „jedničky“, po výtvarné stránce prostě paráda. Díky i za otištění ohlasu na „Maruš“ (viz rubrika ZRnění Zdeňka Riegra v čísle 1/2003 - pozn.red.). Držím palce a jen tak dál. S pozdravem Draga Čermáková - 25. dubna

Chci upřímně ocenit obálku nových Konfrontací. To jsem teda fakt čuměl. To je super design! Jaroslav Simon, Litomyšl - 11. dubna

Včera jsme si s přítelem psychiatrem Fürstem stáhli a výtiskli někde z internetu Váš článek z Konfrontací asi, který se jmenuje „O respektu...“ [Text vyšel jako Editorial v čísle 2/2001 - pozn. red.]. Právě si jej čtu. Podporoval byste etablování nového psychoterapeutického směru, nadškolského a post-školského, pracovníčně nazvaného psychoterapie respektem, psychoterapie

bez diagnóz, psychoterapie lidskou komunikací, etická psychoterapie. Ten poslední název je zavádějící, neboť poukazuje směrem k etikoterapii, avšak nemá s ní nic společného.

No tak já mám dojem, že zmíněný „nový“ psychoterapeutický směr již dávno existuje, je praktikován, dle mého názoru se nedá ani říci, že by byl praktikován výjimečně. Napadá mě k tomu, že takový typ psychoterapie ze své podstaty musí fungovat skrytě, jako jakási esence. Proto se stává fenoménem stěží zachytitelným. A dále, již dávná existence „terapie respektem“ je možná právě proto, že zatím nemá žádnou instituci, jako spousta jiných. Nedovedu si představit výcviky v etice, respektu atd., resp. si nedovedu představit tam ty lektory třeba. I když by se tam mohl cvičit respekt k vsudypřítomnému psychologicko-výcvikovému jevu, jímž jsou neustále rozestě hrnky s kávovým lógreem po všech koutech výcvikového semeniště a vorkšopiště. Prostě, připadá mi, že etablování psychoterapie bez diagnóz, lidské, respektem, vztahem ... je kontraproduktivní, neboť by se to všechno popřelo v sobě samém. Jo, souhlasím s Vámi, že ty ostatní „školské“ směry jsou pro nás značně limitující, ale právě zviditelnění, vyjasnění, tedy i vymezení (tudíž zároveň omezení) psychoterapie respektem přinese podobné limity. Já bych to tedy raději moc neorganizoval, spíš bych o tom za sebe hovořil a hlavně to prakticky dělal. Je zase na druhé straně pravda, že někdy je tento typ terapie v podstatě nemožný, obtížný, protože pacient si pro něj vůbec nepřichází. Dělán průměrně 70-80 psychoterapeutických sezení za jeden měsíc a musím říci, že těch zmíněných nezájemců je méně. Takže praktikovat se dá.

Také jsem si všiml, jaké obtíže Vám dělá označování psychoterapeutické obce jako sekta. Tak z určitého pohledu to problematické je. Jednou před TV vystoupením v ČT jsme si o tom zrovna povídali s mým kamarádem Zdeňkem Vojtíškem z Společnosti pro studium sekt a nových náboženských směrů. Tak definici sekty dle Vojtíška naše obec bratří

a sester opravdu nesplňuje, nebo to dělá spíš skrytě. Ale napadá mě, že spíš nesektářskou společností bych naši obec nazval obcí elitářskou, to mi sedí nejvíce. Četl jsem nedávno poprvé asi 4 čísla Konfrontací a byl jsem v šoku, co to je za časopis. To je naprostá hrůza neustále dokola číst o tom, jak kdo kde s Kráťou co dělal, jak byl večer na výcviku ve vaně, jak Kráťa, Skála nebo další třeba tenkrát chodili a dělali rukama, no tohle byl opravdu zážitek. To mi silně připomnělo církev, kde jsem byl 30 let členem. Adorace, přiteplený, zahnívajících rybníček s „autoritami“, živými legendami o tom, jak si tenkrát, Božka pamatuješ ne?, Kráťa sedl před skupinou na židli a dal si nohu přes nohu. Bomba ne? Já nevím, bud mě šve, že něčí narcismus začíná pomalu dohánět ten můj, nebo jsem jiná generace (35 let mi je), kterou to prostě nezajímá, já nevím. Každopádně je to elitní počteníčko, zvláště pak ještě ty supervizní diagramy mě zaujaly. Takže ne sekta (při zavření oka), ale elitní společnost. Ani, Zbyňku, nemáte tušení, jak strašně k té naší obci nechci patřit. Ale patřím.

Zdravím z Liberce. Petr Moos, elitní psycholog - 31. května

Pozn. redakce: Autorovi jsem odepsal - a mimo jiné se zastal publikování těch textů, které podle mne zlidšťují „velikány“ české psychoterapie. I za trochu úcty ke starým a starším jsem se přimluvil. Jsem přesvědčen o tom (a takto jsem sám osobně „nastaven“), že Konfronta-

ce jsou činěním anti-sektářským. Celou odpověď zde publikovat nechci; nechci čtenáře ovlivňovat příliš stanoviskem svým, které beztak časopis a jeho obsah nevidí z odstupu, ani vidět nemůže. Jsem příliš „v něm“. Velmi uvítám odpovědi na odvážné řádky Moosovy.

Z. Vybíral - 1. června.

## Oznámení

Odprodání starších výtisků Kontextu 1998 za 50 Kč a 1999/2000 za 100 Kč. Lze odebrat po telef. dohodě na tel. 224 433 478 ve FN Motol, v centru rodinné terapie pav. 15, V úvalu 84, Praha 5.

## Oprava

V čísle 1/2003 (na str.9) za recenzí Štěpána Jůzy byl v datu, kdy recenze vznikla, uveden chybně rok. Správně: „23. 2. 2003“.

## V příštím čísle mj. najdete:

Veronika Jirsáková: Nevědomé procesy v aktivní imaginaci

Michael Vančura: Obrazy a formy psycho-spirituální krize (Kundalini, šamanská cesta, mimosmyslové vnímání, karmické vzorce)

Recenze na Yalomovu Chválu psychoterapie

## NAVŠTIVTE, PODÍVEJTE SE:

[www.Gestalt.cz](http://www.Gestalt.cz) Stránky spřáteleného institutu.

[www.huptych.cz](http://www.huptych.cz) Umělecké stránky spolupracovníka Konfrontací.

[www.sktlib.cz](http://www.sktlib.cz) Řada textů (rodinná terapie, psychosomatika).

[www.psychoterapeuti.cz](http://www.psychoterapeuti.cz) Co se děje: na stránkách České psychoterapeutické společnosti se již zcela pravidelně objevují zápisy z každoměsíčního jednání výboru.

[www.septimus.cz](http://www.septimus.cz) Uvažujete o 100 hodinách studia psychoterapeutické teorie? Distanční, e-learningové studium (30 týdnů). Každý týden virtuální seminář s tutorem. Na stránce najdete ukázkou webového prostředí kurzu. - Podrobněji viz inzerát v tomto čísle.

## POVÍDKA DARJI KOCÁBOVÉ

## Adam

Teprve, když jsem se usadila v dálkovém autobuse, jsem si uvědomila, do jaké riskantní situace jsem se dala vtáhnout. Riziko nesnižovala ani zastávka na cestě u mého primáře, kdy jsem ho o své akci informovala a on jaksi neoficiálně mně dal požehnání. Samozřejmě v případě nějakého průšvihy by se distancoval, s tím jsem počítala, už byl takový, ale nechtěla jsem dělat nic závažného za jeho zády, Adam byl pacientem také jeho oddělení, i když hlavní díl péče jsem přebírala já. Byl to jeden z těch mála, u něhož člověk měl pocit, že ještě krok, ještě otevřít poslední dveře a definitivně z toho labyrintu jeho duše vykročíme pročištěni utrpením do svobodného prostoru, kde nejsou psychózy ani jiné těžké nemoci, kde vládne opravdová radost a opravdová láska a... ani tomu počítáči se to nechce dal rozvíjet, jeví se to všechno zprofanované, vyprázdněné, lacině ukončené, barvořískové.

Sílené oči, vyschlá ústa, síťové lůžko, zmitání v jakési psychické horečce, „mám žízeň, přineste mi vodu, ale pramenitou, čistou, živou, potřebuji pramenitou vodu.“ Elektrody kolem jeho hlavy jakoby vytvářely trnovou korunu, mozek byl zaplaven podivným vlněním, jako když před bouřkou těžké mraky zastiňují zemi, anebo když se díváte na totální zatmění slunce, přece většina z nás to před pár lety zažila, to skličující šero uprostřed dne, ptáci utichli, všechny zvuky se vytratily, pohyb zpomalil, barvy květin zešedly, na všechny tvory padla tíseň. -Opakované běžné oslovení jménem působilo jako rituál, vyvolávající duši z podsvětí k životu. Vždycky, když jsme po nějaké době vyplavali z toho neproniknutelného temného oceánu (cítila jsem se opravdu jako když zachraňuji topícího se a sama jsem ohrožena utonutím), sílilo v něm přesvědčení, že překročil v porozumění tomu, co se s ním děje tak daleko,

že už bude stačit, abych včas na jeho zavolání přijela, probereme to spolu, budu chvíli na blízku, připomenu mu to důležité, k čemu jsme dospěli, a on se zase uklidní. Včas - to znamenalo při prvních signálech vracející se poruchy. Nezapočítal do těch prvních signálů uzavírání se do vlastního světa, odcizení se světu společnému, pozvolný pád do hluboké studny, přesto jsem mu uvěřila, chtěla jsem mu uvěřit, okamžitě jsem zareagovala na SOS jeho manželky, odstavila rozvařené jídlo a vydala se na cestu.

Krajina ubíhala kolem oken. Ocitla jsem se v neznámém městě, hledala jsem ho, vyvíjela jsem dost velké úsilí, abych odhadla, kde by asi mohl být, napadlo mne vstoupit do jedné zahradní restaurace, byla téměř prázdná, vzhledu v rohu místnosti seděl sám, za zády prosklenou stěnu, v bílém obleku, na ušmudlaném ubrusu kreslil ukazovátkem neviditelné hieroglyfy, vzhledl, až když jsem se k němu přiblížila, upřel na mne průsvitné oči, jako skleněné, buď mne vůbec neviděl, oslepl, nebo mne nevnímal, nedokázala jsem s ním navázat ani oční kontakt, byl to cizí smutný člověk, neměli jsme nic společného, slova mi zmrzla na rtech, stála jsem proti němu, zdálo se mi, že zkameněl, klubala se ve mně úzkost, že bych mohla také zkamenět.

Byl to úzkostný sen, vybavil se mi, když jsem se zadívala na tu neznámou krajinu za okny. Kam to vůbec směřuji? „Musíš se zbavit toho mesiášského komplexu.“ slyším svého přítele-kolegu. Pravda je, že Adam mně svým očekáváním přiznal velkou moc nad jeho démonem. Do jakých sítí jsem se to nechala zamotat? Ten sen mně trochu zneklidnil, zdál se mi asi před třemi týdny, zapsala jsem si ho. Tehdy jsme neměli žádné zprávy o Adamově zhoršujícím se stavu. Měla jsem pocit, že jeho duše vysílala blížící se nebezpečí. Snad nezačínám také bláznit. Hledám za každou cenu nějaké rozumné vysvětlení. Uběhl asi rok od posledního setkání, možná jsem odhadovala, že by se mohl blížít relaps, ale vůbec jsem si úvahy tohoto druhu neuvědomovala a pak - obavy z nenávazání kontaktu nebyly po úspěšné psychotherapii vůbec přítomny v mé mysli. Měla jsem

v životě řadu anticipačních snů a v terapii Adama jsem se hodně angažovala, proč by se nemohla starost o něho dostat do mých snů? Ale ta předzvěst... Nejde mi to z hlavy.

Zazvonila jsem ve druhém patře pékného činžovního domu z první republiky, ve dveřích se objevila velmi rychle baculatá Adamova žena s vyplašenými očima a za jejími zády v němém údivu strhaná, zsinalá tvář Adama. To, že projevil překvapení, byla známka přiměřené reakce, to, že vybuchl „co tady děláte, já jsem vás nevolal,“ avizovalo, že navázání bližšího kontaktu a potřebná spolupráce budou obtížné. Pokoušela jsem se mu připomenout, na čem jsme se domluvili při jeho odchodu z léčebny, ale trval na svém, že pozvání mé osoby nebylo z jeho iniciativy, že jsme se spojily s jeho ženou. Byla to pravda, v telefonu jsem se ani nestačila zeptat, zda o tom Adam ví, předpokládala jsem, že bez domluvy s ním by jeho žena o celé věci ani nevěděla. Chyba. Výchozí pozice nebyla dobrá. Přijetí jeho ženou bylo srdečné, zřetelně se jí ulevilo, vkládala do mé přítomnosti hodně naděje, ale Adam se stáhl do své ulity a někam zmizel. Ocitla jsem se ve velmi nepříjemné situaci.

Večer probíhal rozpačitě, probíraly jsme poslední události, občas se objevil Adam, dokonce někdy k nám i přisedl a zdálo se, že se pokouší o přátelštější přístup, ale byl velmi neklidný, bylo z něho cítit veliké vnitřní napětí, chvílemi v jeho očích byl výraz štvance, chvílemi byly plné agrese. Rozhovor ve třech mu zřejmě neseděl, ale jeho ženě to nedocházelo, zeptala jsem se ho, zda by se nechtěl trochu projít, ale zdálo se, že té nabídky se přímo leká, kdo ví, jaké podezření jsem svou nabídkou vyvolala - odvedení k jeho psychiatrovi, odvoz do léčebny a možná i představu méně realistickou, ale ohrožující - energicky to odmítl. Uvědomila jsem si, jak pobyt na cizí půdě oslabuje mou profesionální autoritu, byla jsem tu hostem, uvědomila jsem si, že ani nevím, kterými dveřmi se odsud dostat, agrese Adama probíhala ve vlnách, jeho projevy byly stále nevypočitatelnější, jako když kolem mne krou-

ží ryba a nedaří se mi chytit ji na udičku, potřebovala jsem vykřesat alespoň jiskru původního porozumění, na něčem se zachytit, prolomit tu bariéru cizoty a nedůvěry, obnovit kontinuitu dobře založeného psychotherapeutického vztahu, který vlastně dokonce překročil hranice profesionality a stal se takovým zvláštním typem hlubokého přátelství. V té metakomunikaci jsem přece jen slabounce cítila, že mne testuje, že jsou momenty, kdy mne po očku pozoruje, zda zůstávám klidná, zda mne to, co se děje, nevyvádí z míry, zda mne nevypudí. Ale možná, že jsem promítala svoji klíčící úzkost do něho a připomínala si jí tím, že musím zůstat klidná, nedat najevo nejistotu, nepropadnout bezmoci, nerezignovat. Po fázi houstnoucího napětí přišla vlna částečného uvolnění, dokonce souhlasil, že si půjde odpočinout a vezme si lék na spaní. Já i jeho žena jsme se nadechly a rozhodly se, že půjdeme také spát. Kladla jsem jí na srdce, že mne má okamžitě vzbudit, pokud se bude s Adamem něco dít. Zbytečně, oka jsem nezamhouřila, uložila mne do pokoje, kde v zámku nebyl klíč, dveře byly prosklené, několikrát se mi zdálo, že se za nimi objevil stín. Uvažovala jsem, zda ve mně vyvolává strach ta agrese, podobající se divokému koni bez uzdy nebo ta ledová cizota skleněných očí. Opakovaně se mi vracel ten sen, jak se vůbec může stát, že člověk anticipuje budoucí děje, kdybych to neměla zapsané, tak budu sama sebe podezírat, že fantazijuji. Zase ta časová smyčka, stalo se mi to přece v životě několikrát, že jsem prožívala v přítomnosti věci vzdáleně budoucí, většinou tam, kde jsem byla citově mimořádně angažovaná. O co tady vlastně běželo, proč jsem se tady ocitla? Co jsem si chtěla dokázat? Opravdu mne sem zavedl můj mesiášský komplex? Adama jsem měla upřímně ráda, připomínal mi navíc mého tatínka v mládí, půvabného, kučeravého hochy, s hlavou plnou ideálů, i na těch fotkách to bylo patrné. Adam byl velmi citlivý a pronikavě inteligentní, byl to on, který řekl „kdyby se nestalo to, co se stalo, byl by ze mne povrchní nic nechápající frajer“. Dostali jsme se tak daleko, že definitivní vyléčení se zdálo na dosah, jak už jsem zmínila. Samozřejmě, že by to

bylo vítězství, osvobození z pout temných světů, které hledám já spolu se svými pacienty tak usilovně. Přece za ten pokus to stálo.

Vedle v kuchyni se rozsvítilo, ten, kdo tam byl, rozhodně rozhodně nechtěl být neslyšný. - Adam si točil z kohoutku vodu do veliké sklenice.

„Nechápu, jak jste mohla jít spát, snad víte, že mám žízeň a potřebuji s vámi mluvit. Vy si jdete spát...“ Vyčítavě se na mne podíval. Konečně navázal kontakt.

„Považovala jsem to za dobré, že si jdete odpočinout, ale pokud budete chtít hovořit, ráda tady s vámi zůstanu.“

„Já jsem vás nevolal, nevím, proč bych měl volat, jen jsem se trochu rozčílil v práci, moje žena je hysterická, má velké oči, hlídá mne, kontroluje... podezírá mne, že vysazuji léky... a ti moji kolegové nejsou schopni plnit své povinnosti, nezodpovědní lemplové...“, zbrunátněl znatelně ve tváři a vypil najednou obsah té velké sklenice.

„Proč nic neříkáte, myslíte si taky, že blázním? Nedívejte se tak na mě... říkám vám, že nepotřebuji žádnou pomoc, přijela jste zbytečně...“ Stoupající napětí bylo znát na hlase, také se zvedl ze židle a začal neklidně přecházet po kuchyni.

„Adame, nic se neděje, přijela jsem ráda, vaší ženě se zdálo, že vás zase něco trápí, přece jste sám říkal, že nejvíce vám v určité chvíli pomáhá rozhovor s člověkem, který vám rozumí nebo se alespoň snaží rozumět, proto jsem tady...“

Ten krátký rozhovor se sice odehrával na zcela reálné srozumitelné rovině, ale v chování a tělesných projevech docházelo u něho k dramatickým proměnám, které svědčily o zneklidňujících vnitřních prožitcích, o emocionálních vlnách a zvyšující se hladině úzkosti. To, že se propadal do druhému člověku nepřístupného světa, vycházelo z něho všemi póry. I já jsem se ve své letitě praxi naučila vnímat ty výstupy celým tělem a celou duší. Snažili jsme se mluvit běžnou formou o běžných věcech, jak nejdéle to šlo. Po delší či kratší době přišel bod, kdy se to zhroutilo, tentokrát ten propadl na sebe

nedal dlouho čekat. Jeho řeč začala být nesouvislá, plná nedopovězených náznaků, magických obrazů, zvýšené vztahovačnosti, bojovná vůči světu, kterým se cítil ohrožen, prolomená výčitkami a výhrůžkami, vyvrhnu to všechno na mne jako sopka svou lávu na ty, kteří jsou v blízkosti. Náhle se cítil unaven a doslova utekl z kuchyně. Objevila se jeho manželka, celá se chvěla, asi poslouchala za dveřmi, potvrzovala, že podobné scény se odehrávají už několik dní, zesmutněla, když zjistila, že nemám v ruce žádný čarovný proutek, že zůstávám zřejmě bezmocná jako ona. Za okny svítalo, bylo to chmurné svítání, sbírala jsem své síly. Nakonec jsem rozhodla, že se pokusím nejdříve, jak to bude možné, odvést Adama k jeho obvodnímu psychiatrovi, s nímž jsem byla v trvalém spojení od té doby, kdy jsem dostala Adama do své péče. Byl to moudrý laskavý člověk, problematiku Adama dobře znal a měl v ruce prostředky, které štvanou duši alespoň na chvíli utiší, aby se mohl začít skutečňovat ten dlouhý a pracný proces obnovování psychické rovnováhy. A to už byl zase úkol můj.

Kolem sedmé už jsme byli vypraveni, kupodivu se mi podařilo přesvědčit Adama o svém plánu, dokonce se na mne usmál, slíbila jsem mu, že budu s ním, že eventuálně ještě nějaký den zůstanu. Na schodech si vzpomněl, že od včerejšího rána nejedl, že si ještě skočí pro kousek chleba, hrklo ve mně, vrátila jsem se s ním, stál před zrcadlem a v jakémsi transu se prohlížel od hlavy k patě, jeho oči potemněly, pozvolna ztuhl v podivné teatrální pozici, nereagoval na moje slova, pak náhle svlékl kabát, zul boty a zmizel ve své ložnici. Konec představení.

Probrala jsem telefonicky všechno s jeho psychiatrem a poprosila ho, aby za ním přijel, přijel okamžitě, ale k mému zděšení se sanitou a policistou. Nedal na mé prosby - „vím, jak to u něho probíhá, nikdy to nešlo dobrovolně, po dobrém.“ Na mou přímluvu alespoň zůstal policista se sanitákem na chodbě. A teď bylo nutné pokorně přijmout tu hořkou chvíli, odvolávat se marně na naši dohodu, připomínat, k jakým závěrům jsme spolu došli, k jakému po-

znání, psychiatr netrpělivě přešlapoval, opustil ordinaci s plnou čekárnou lidí, byl osvětlený, ale luxus tohoto typu si nemohl dovolit. Při zmínce o hospitalizaci došlo k honičce po bytě a schylovalo se k práci, narůstala ve mně úzkost, proč jsem sem vůbec jezdila, proč musím být přítomna takovému pokoření člověka. Bylo to i moje pokoření. Mojí pýchy z omnipotence, ale také mojí víry, že to peklo bude jednou překonáno, přece jsme byli tomu tak blízko. Bylo to jen zdání? Kolik hlav ještě bude třeba tomu drakovi utnout? Jakoby byly neviditelné, zdálo se, že utínáme poslední.

Do pokoje vpadl saniták s policistou, vlekli ho po schodech, jak se říká „na andělčeka“, byl bezvládný, o schody plácaly špičky nohou

v ponožkách, chtělo se mi brečet, to mi neodpustí, to ponižení po všech těch protřpěných nadějích. „Půjdu si k němu sednout dozadu,“ musela jsem ten kalich hořkosti vypít až do dna. Policista na mne doslova zíral, málem si začal tukat na čelo. „Kdyby se něco dělo, hned zaklepejte.“ Dělo se. Dveře zabouchly a Adam se vztyčil, jak mu to dovolilo přikurtování. Ten pohled do smrti nezapomenu. Promluvil zcela klidným hlasem, obřadně, jak ve fázích ataky mluvil: „Tak hluboko jste klesla, že mne odvážíte s policajtem do léčebny.“ Lehli si, zavřeli oči a už nepromluvil. Konec jedné psychoterapie? Položila jsem svou ruku na jeho, byla studená, jako mrtvá, neodtáhl ji. -

A konec psychoterapie to nebyl.

## VYŠLY UZLY!

Autorem je psychiatr, spisovatel a filozof Ronald David Laing (1927-1989), který jako jeden z největších rebelů tehdejšího psychiatrického establishmentu otřásl vžitými názory na možnosti psychiatrické pomoci. Po celý svůj život prosazoval humánní přístup k pacientům, prostý zraňujícího, ponižujícího, nadřazeného postoje autorit tehdejší psychiatrie. V češtině se již čtenáři měli možnost seznámit s jeho dílem Rajský pták (Světová literatura 1/1993) a Rozdělené self (Psychoanalytické nakladatelství, Praha 2000).

{ukázka z knihy je na: [www.sweb.cz/hra-na/ukazka.html](http://www.sweb.cz/hra-na/ukazka.html)}

Knížku vydalo  
nakladatelství HRANA