

## Uvědomění a přesvědčování

**Mirko Frýba** (*Konfrontace, časopis pro psychoterapii, 28 / 2 / 1997, str. 25 - 27*)

Při naslouchání psychoterapeutům často žasnu, čeho jsou všeho schopni, co všechno se svými pacienty někdy dělají, "aby si uvědomili..."

Uvědomění, anglicky *awareness*, je důležitým léčivým procesem, zdůrazňovaným v literatuře humanisticky orientovaných psychoterapií. Pojem uvědomění je ale též často zneužívaným slovem pro označení psychologických výsledků násilného přesvědčování (*coercive persuasion*) -- a s touto interpretací uvědomění se chci nejprve krátce vypořádat, než se věnuji několika psychoterapeutickým technikám, které umožňují uvědomění léčivé.

V každém mezilidském vztahu, tedy i v psychoterapeutické situaci, je přítomen mocenský spád, který je determinován různými sociálními postavením a komunikačním expertstvím zúčastněných partnerů. Na základě tohoto spádu určuje pak ten mocnější z partnerů, o čem se bude jednat a jak bude předmět jednání definován. Pokud se terapeut prosadí jako expert, který na základě svých znalostí diagnostiky, např. dle MKN, určí pacientovu nemoc a rozhodne, co a jak se musí na pacientovi změnit, potřebuje, aby se mu pacient podvolil -- tomuto podvolení se eufemisticky říká, že "pacient získal náhled". Pacient si přitom "uvědomí" svůj svět tak, jak je heterochtonně definován terapeutem.

Pokud ale terapeut respektuje pacientův vlastní pohled na svět, jako je tomu např. při diagnostickém průzkumu psychotopu, pacient si začne tvořit své vlastní autochtonní vědění o souvislostech svých svízeli a možnostech jejich řešení -- takovéto uvědomění znamená, že pacient získal vhled (*insight*). Vhled je výsledkem procesu uvědomění, neseného všímavostí (*mindfulness*).

Všímavost je operacionálně definována neselektivním zaznamenáváním skutečně existujících jevů celého osobního pole prožívání -- tato definice platí jak v systémech léčby všímáním, známých jako satiterapie (Frýba: *Principy satiterapie*, 1993), tak i v hlavním směru obecné psychologie (Corsini: *Encyclopedia of Psychology*, 1994).

Všímavost lze kultivovat za pomoci několika technik humanistické psychoterapie, jejichž stručné vysvětlení přesněji ukáže, co všímavost je. Než se věnujeme těmto technikám, je nutné zdůraznit, že všímavost není zaměřování pozornosti či zabývání se obsahy myšlení nebo reflektování. Psychologicky definovaná všímavost není ani teoretickým či filozofickým uvažováním ani estetickým ozvláštňením, jak je popisují například Karl Jaspers a další myslitelé. Všímavost také není přemítáním o možnostech, proti kterému vyvinul Victor Frankl logoterapeutickou techniku dereflexe.

Všímavost má své podklady vždy výlučně v neverbální skutečnosti zde a nyní.

Mezi nejznámější psychoterapeutické techniky kultivace všímavosti a uvědomění patří:

1. prožitkové kotvení ve skutečnosti neboli *experiential anchoring*,
2. hledání tělesného ohniska prožívaného významu neboli *focusing*,
3. uzemňování v intersubjektivně daných faktech neboli *grounding*,
4. vystředění v přítomnu neboli *centering here and now*.

Tyto čtyři různé techniky se dají v psychoterapii kombinovat, nenahrazují však jedna druhou, jak se někdy domnívají ti, kdo je pro svou neznalost pletou při diskusi, psaní či překládání psychoterapeutických úvah.

O kotvení v psychoterapii mluvil již ve třicátých letech našeho století zakladatel skupinové psychoterapie a psychodramatu Jacob Levi Moreno. V rámci techniky zrcadlení dvojníkem (*double mirroring*) vedl pozornost protagonisty k vnímání tělesných pohybů a postojů, což nazýval *anchorage in physical signs*. Podle dvacet pět století staré psychologie abhidhammy se v satiterapii rozlišují čtyři typy prožitkového kotvení ve skutečnosti. Jako výchozí slouží vždy kotvení v tělesných prožitcích, druhé je kotvení v nosných mezilidských vztazích, třetí kotvení v cíli a smyslu jednání, čtvrté je etické kotvení ve vlastních osobních zásadách a v institucionálně definované morálce. Satiterapeutické kotvení je prováděno bez jakéhokoliv přesvědčování pacienta, jemuž kotvící se terapeut pouze nabízí sebe sama jako možný model, avšak pouze do té míry, že nenarušuje přirozené plynutí pacientova prožívání a znovuprožívání v chráněném prostoru psychoterapie.

Hledání tělesného ohniska prožívaného významu neboli *focusing* je technika, kterou na základě výzkumu psychoterapie vyvinul v druhé polovině našeho století Eugene Gendlin, žák Carla Ransoma Rogerse. V české odborné literatuře popsal tuto techniku Karel Hájek (viz *Konfrontace* 25, 1996). V satiterapii se hledání tělesného ohniska prožívaného významu používá jako doplněk techniky kotvení v tělesných prožitcích. V technice *focusing* kompetentní terapeut pouze podporuje pacienta, který v rámci sebeexplorace spontánně objevuje tělesná ohniska, jež odpovídají aktuální problematice, případně vytváří na osobu zaměřeným přístupem možnosti pro vyjádření prožitého významu (*felt sense*) a pro jeho léčivý posun (*felt shift*). Někteří terapeuti provádějí s pacienty nácvik *focusingu* místo psychoterapie.

Uzemňování zahrnuje postupy gestaltterapie v angličtině označované jako *grounding* a někdy též *earthing* -- zde narážíme na problematiku nejednotné terminologie, která je typická pro tento směr psychoterapie, jež sama sebe označuje jako *atheoretical experientialism* (Naranjo: *Gestalt Therapy*, 1993). Zakladatel gestaltterapie Friedrich Salomon Perls chápal *grounding* ve dvojitým smyslu, jednak jako proces komplementární k integraci osobnosti pacienta do dobrého tvaru (*gestalt*) na jeho vlastním pozadí (*ground*), jednak jako zemnění (*earthing*) neboli vztážení pacientova uvědomění na intersubjektivně přístupnou "fyzickou" realitu, jež ho má přivést k tomu, aby "stál oběma nohama na zemi". Soudobí gestaltterapeuti chápou *grounding* většinou v tomto druhém smyslu a navozují ho často i přesvědčováním. Dobrou ukázkou protokolu rozsáhlého osobního postupu *grounding* je vědecká autobiografie F. Perlse (*In and Out of Garbage Pail*, 1969).

Vystředění neboli centrování v přítomnu (*centering here and now*) je synoptickou technikou gestaltterapie, kterou systematicky popsal Perlsův kalifornský pokračovatel Claudio Naranjo (1996 - viz toto číslo časopisu *Konfrontace*). Postupy centrování v přítomnu pojaté jako "perspektivní zde a nyní" podrobně vysvětluje Perlsův hlavní evropský žák a zakladatel německého "Fritz Perls Institutu" Hilarion Petzold. Vystředění v přítomnu, které však vychází výlučně z pacientova autochtonního vědění, je hlavním principem satiterapeutických technik průzkumu psychotopu, jež jsou dnes již užívány českými psychoterapeuty různých škol (viz Marcela Němcová: *Úvod do satiterapie*, 1995).

Zde popsané čtyři psychoterapeutické techniky kultivace všímavosti a uvědomění jsou mohutnými léčivými prostředky, jsou-li aplikovány bez násilného přesvědčování a bez manipulování pacientů. Šíření jejich užívání je však často spojeno s jejich nepochopením a zneužíváním, jež je zřejmé z výroků jako "Terapeut zakotvil pacienta", "Pacient byl málo sugestibilní pro užití fokusingu", atp. Každou psychoterapeutickou techniku lze deformovat či dokonce zneužít pro neetické účely. V psychoterapii je hlavní zárukou proti zneužití to, že psychoterapeut má pro pacientovo autochtonní definování sebe sama a svého světa vždy bezpodmínečně plný respekt.