

Vztah slovo–skutečnost v souvislosti se změnou osoby

Roman Hytych

Tiskem vyšlo in: *Konfrontace, časopis pro psychoterapii*, 14. ročník (číslo 2, str. 98-103)

Jak vůbec vznikl název této stati, který se snaží stručně uvést 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 psychoterapeuta s tzv. psychotiky, jakož i z průběhu mého čtyřletého sebezkušenostního psychoterapeutického 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 psychoterapeutů do hloubky zpracoval ve dvou stěžejních dílech C.R. Rogers (1961, 1970). Na Rogersovo dílo navazuje i teorie satiterapie (Frýba 1993), kterou uvádí náš přední teoretik psychoterapie S. Kratochvíl (1997) jako jeden z integrativních přístupů moderní psychoterapie. Teorii změny osoby, která je plně kompatibilní s těmito přístupy, rozvinul Rogersův žák E. Gendlin (1964, 1978). V transkulturálním výzkumu psychoterapie se dopracovala B. Vogt (1999) k základním paradigmatům, kterými lze zachytit formát psychoterapie (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 konkrétních technik všímavosti (*sati*)¹ 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*). Pokud 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 (jestliže 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 zaujmutí nového stanoviska.

¹ 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).

Jak terapeut dosahuje a v sobě kultivuje tyto tři podstatné proměnné? Za všemi těmito třemi proměnnými 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 nejintimnější součástí, s tím co je nejskutečnější, pokud jsem schopen „dotýkat se“ svého tělesně kotveného prožívání a mám-li dostatek trpělivosti, dovedu také naslouchat druhým a nechávat v sobě rozeznít to, co od nich slyším. Dovedu tedy být i empatický. Uskutečňování těchto tří terapeutických 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 prázdná, bez jakéhokoliv vztahu k prožíváním a vnímáním definované realitě a tím nás zavádět a působit nám značné problémy. Když na procházce místo restaurace, jež byla zanesena na mapě, najdeme pouze zavřené chátrající rekreační středisko ROH, následky ještě nemusí být fatální. O co větší může být frustrace ze slibovaných světlých zítřků dosažených pokrokem technologií moderní společnosti tváří 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, zasazeno v našem tělesném prožívání.

Tak vyrůstá autochtonní pochopení celostně pojaté situace „teď 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, jenž 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, doporučení 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 tělesně zakotveného prožívání a nechat tak vystoupit moudrost těla.² Moudrost těla lze užívat mnohými způsoby: jako referenční rámec pro orientaci a pochopení situací „teď 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 psychoterapeutické práce vytvářející podmínky pro proces integrativní změny.

K tomu všemu je ale nejprve zapotřebí objasnit způsob užívání moudrosti těla, respektive vytváření podmínek pro „vyloupení se“ významu z tělesně zakotveného prožívání. Jak již bylo uvedeno výše, 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 vyvstat 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*).

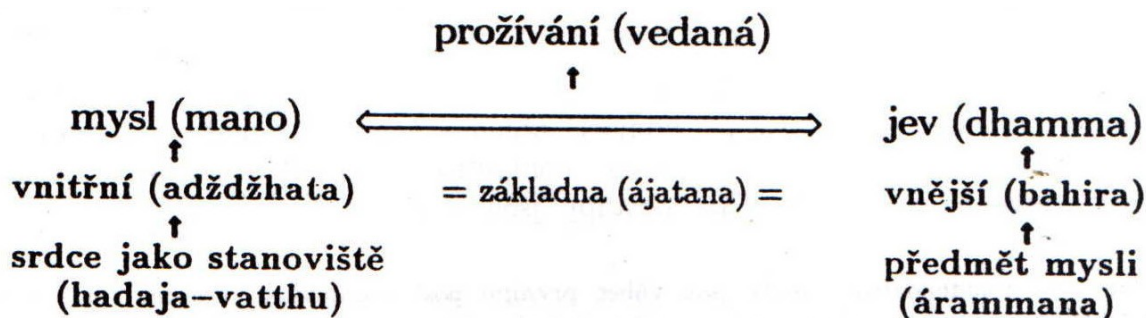
Zrání významu tělesně zakotveného prožívání je procesem, v němž lze při jeho analyzování rozlišit sedm následujících kroků kotvení (Frýba 2001). Nejprve je nutné vytvořit podmínky k tomu, aby klient psychoterapie či frekvenciant výcvikového kurzu vůbec objevil existenci tělesně kotveného prožívání, aby 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 (Frýba 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 (*adžžhatta ájatana*) prožívání, která má svůj protějšek ve vnější základně (*bahira ájatana*), již je kterýkoliv jev (*dhamma*), který je právě předmětem mysli. Toto je

² Moudrost těla (*káya-gatá-sati*) je jedním z nejdůležitějších principů jak satiterapie (Frýba 1993) tak meditace všímavosti a vhledu (Frýba 1996; Mahási Sayado 1993). Satiterapie rozlišuje čtyři roviny prožívání (Frýba 2003: 21n.) 1. bezprostřední prožívání aktuální situace, 2. tělesné 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.

základní princip abhidhammické teorie relativity, znázorněný následujícím diagramem podmiňujících vztahů: (Frýba 1993:29).



Dalším krokem analýzy procesu „zrání významu“ je zprostředkování poznání, že s různými tělesnými podklady, fokusy (*vatthu*) souvisí odlišné vnitřní základny mysli (*čitta*). 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 (*čitta*), což odpovídá pendlování mezi aktuální jednotkou prožívání (fokusem) a jeho pojmenováním (k fokusu vztaheným slovem či představou, tj. třetí rovinou prožívání, viz. pozn. č. 2).

Zařazením pojmenování vzniklého uvedenou interakcí těla a mysli (pendlováním) do pojmového systému našeho psychotopu³ 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. Kritérium 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, nevnucuje pacientovi svůj „náhled“; slovy komentování pouze poukazuje na jevy tak, aby pacient mohl získat autochtonní poznání skutečnosti vzhledem (Frýba 1993:15).

Pokusil jsem se tedy o přiblížení jednoho ze základních paradigmat abhidhammy a satiterapie — vztahu slovo–skutečnost (*náma–rúpa*), vztahu mezi prožívanou skutečností a jejím kognitivním uchopením, vztahu mezi poznávaným a poznáváním, metaforicky mezi krajinou a mapou. 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

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

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 „krajiny“ vnějšího světa, interpersonálních fokusů, empatické komunikace, procesu všímavě spoluprožívaného provádění (*anu-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 mysli, 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 schopen 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. Svě porozumění vlastnímu prožívání, vyvolanému nasloucháním „balíčku významu“ (slov, jež se vztahují k prožívání a tedy nejsou prázdná, ale ukazující na reálně, v současné situaci existující místo v krajině 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 pracovnách 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 sebepojetí a organismu, který je vybaven vlastní moudrostí a sebeaktualizační tendencí. Dále uvádí (Rogers 1961:132n) sedm stádií, která se nacházejí v kontinuu osobní změny, od ztuhlého a rigidního sebepojetí bez vztahu k prožívání až sebedůvěře, akceptování sebe sama, „navázání vztahu“ se svým prožíváním a přijetí procesu změny jako smysluplné hodnoty. Dosahovaná kongruence je výsledkem integrativních procesů, jejichž podkladem je všímavost.

Pokud však dochází k větší či menší míře inkongruence, jestliže mapa neodpovídá krajině 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 pracovny psychoterapeuta či poradce přicházejí osoby s různými životními příběhy. Je jim společné, že se nacházejí ve stavu inkongruence, který jim brání ve šťastném životě, 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 sebepojetí, změnu v zacházení a možná vůbec objevení existence vlastního

tělesně kotveného prožívání, přerušení opakujících se vzorců patologického chování a uvedení jednotlivých aspektů osoby (prožívání – vědění – jednání) ve vzájemný soulad.

Literatura:

- Burkhardt, K.H. (1996) *Všímavé spoluprožívání v satiterapii tancem*. Konfrontace 3.
- Fryba, M. (1993) *Principy satiterapie*. Velká Bíteš, Atelier Satiterapie.
- Fryba, M. (1996) *Psychologie zvládnání života; Aplikace metody abhidhamma*. Brno, Masarykova univerzita.
- Fryba, M. (2001) Osobní sdělení.
- Fryba, 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: Vymětal 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 vhledu*. 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.