

TVŮRČÍ PROCES V GESTALT TERAPII

Joseph Zinker

© ERA group spol. s r.o.
Brno 2004

Tvůrčí proces v Gestalt terapii

Joseph Zinker

Copyright © ERA group spol. s r.o. 2004. 1. vydání

ERA group spol. s r.o.

Jiráskova 996, 664 51 Šlapanice

<http://www.erag.cz>

Odpovědná redaktorka: Hana Drinocká

Překlad: Jan Roubal, Hana Kubecová

Odborná korektura: MUDr. Jan Roubal

Komentář na zadní straně obálky: Jan Roubal

Vnitřní úprava: Jan Urbánek/Pyramide

Obálka: Tomáš Šťovíček/Pyramide

Sazba: Martina Mojzesová

Jazyková korektura: Pavla Drinocká, Petra Šarlingerová, Martina Mojzesová,

Pavčina Zelníčková

Tisk: GRA.TISK Kyjov

Publikace ani její části nesmí být publikovány ani šířeny jakýmkoli způsobem a v jakékoli podobě bez výslovného svolení vydavatelství.

Adresa redakce

Vydavatelství ERA, Berkova 8, 612 00 Brno

tel.: 541 249 228, e-mail: knihy@erag.cz

Distribuce

Vydavatelství ERA, Berkova 8, 612 00 Brno

tel.: 541 249 228, e-mail: distribuce@erag.cz

Máte zájem o pravidelné zasílání knižních novinek do své e-mailové schránky? Kontaktujte nás na adrese info@erag.cz.



www.postery.cz

Prodejní galerie
reprodukcí.

era21

Časopis pro trvale udržitelnou
architekturu a stavitelství.

www.era21.cz

Prodejní kód: G0014

ISBN: 80-86517-93-4

VĚNOVÁNÍ

Rodičům.

Za zpěv a smích,

za radost ze života, kterou jste mi dali.

Předmluva k českému vydání

Joseph Zinker se učil Gestalt terapii od Fritze Perlse v šedesátých letech 20. století a poté patřil k osobnostem, které významně ovlivňovaly její další vývoj. Zinker je nejen terapeutem, učitelem terapie a autorem článků a knih o Gestalt přístupu, je také malířem, sochařem a básníkem. Tvrdí, že terapeut je umělcem. Umělcem, který spolu s klientem tvoří podmínky pro změnu a ihned ji během terapie uskutečňuje.

Kniha *Tvůrčí proces v Gestalt terapii* v podstatě zachycuje styl práce jednoho zkušeného a neobvykle tvořivého terapeuta. Zároveň vede čtenáře k hledání a tvorbě vlastního terapeutického stylu, který respektuje klientův i terapeutův prožitek sebe sama a současně oslovuje mlčící a zanedbávané možnosti každého z nich. Terapeut tak neustále zajišťuje pro sebe i pro klienta oboje – prostor pro bezpečné sdílení i výzvy k aktivnímu zkoumání.

Proces terapie je velmi delikátní, vzrušující hledání rovnováhy. Terapeuta si můžeme představit jako provazochodce, který balancuje na laně a v každém okamžiku vyvažuje oba konce dlouhé tyče, kterou drží v ruce. Na jednom konci je „kontakt s klientovou integritou“*: terapeut respektuje klientův styl života, proniká do něj a klientovy symptomy pojímá jako osobitý způsob tvořivého přizpůsobení se nepříznivým podmínkám. Na druhém konci je „převratné tvarování“*: společná dobrodružná výprava za novými možnostmi. Když provazochodec příliš zatíží jednu stranu své tyče, padá buď do hlubiny bezpečné nudy na jedné straně nebo do hlubiny ochromující nejistoty na straně druhé. Každá z nich spolehlivě ochromuje plynutí procesu terapie.

Joseph Zinker bere v úvahu obě dvě strany, vybízí nás: „Dívejte se na člověka tak, jako byste se dívali na západ slunce nebo na pohoří. Co vidíte, přijímejte s potěšením.“* Přesto však v Gestalt terapii vidí Zinker příležitost zvláště pro druhý pól, ve své knize dodává odvahu k „tvůrčímu skoku“*, k tvořivému experimentování. Vzkazuje nám, abychom se nebáli nahnout trochu více na stranu radosti ze svobodného objevování vlastních možností, na stranu dobrodružství jedinečného setkání. „Pokud my, učitelé tohoto řemesla, zapomeneme na základní principy tvůrčího experimentování, odvážné a nestydatě smělé objevování nových konceptů, Gestalt

terapie zahyne spolu s ostatními současnými terapeutickými módními výkřiky.“*

Teoretický tvar Gestalt terapie je obtížně uchopitelný. Je to proto, že Gestalt terapie je v první řadě praktickým přístupem k psychoterapii, řemeslem a uměním. Kromě toho, že je existenciálně dialogická, fenomenologická a pracuje s teorií pole, je také metodou experimentální. Laura Perls to popsala třemi „E“ Gestalt terapie: „Při své práci může Gestalt terapeut používat nepřeborné množství terapeutických intervencí, pokud jsou *existenciální, experienciální* (prožitkové) a *experimentální*.“**

Právě experimentálnímu aspektu Gestalt terapie věnuje Joseph Zinker podstatnou část své knihy. Důležité je ovšem odlišit experiment od techniky. Technika je předem připravené cvičení, které terapeut může použít, jestliže chce navodit určité téma a zaměřit tak uvědomování klienta daným směrem. Experiment naproti tomu vychází z procesu, který právě probíhá v terapeutickém vztahu. Při experimentu zkoumáme, co je již částečně přítomno v uvědomění klienta i terapeuta, a hledáme, jak bychom to mohli zvědomit více. Experiment obsahuje obrysy figury, která právě vyvstává ve společném poli terapeuta a klienta.

Jestliže například klient mluví velmi potichu, můžeme experimentovat s hlasem a začít mluvit také sotva slyšitelně. Nebo ho můžeme požádat, aby mluvil ještě tišeji. Výsledek nedokážeme předvídat, podstatné je rozšíření uvědomění. Klient může například zjistit, jak je mu nepohodlné, když se nedokáže ve svém životě prosadit. Nebo mu přidušný dialog připomene situaci v jeho rodině, když byl malý. Nevíme. Pouštíme se s klientem do dobrodružství. Společně s klientem experiment vytváříme, provádíme pokus. Do společného kotlíku každý vhodíme přísady, společně mícháme a zvědavě, s úctou sledujeme, co jsme vytvořili.

Gestalt terapie je někdy mylně spojována s používáním technik. Domníváme se, že se jedná o nedorozumění, při kterém jsou tvůrčí experimenty zaměňovány za rigidní techniky. „Gestalt terapie má něco zvláštního, co může nabídnout, a tím je *oprávnění k tvořivosti* (*creative licence*), které si užíváme při naší práci a které lze odvodit z naší teorie,“ říkají editorky současné nové knihy o tvořivosti v Gestalt terapii.** Můžeme jako terapeuté důvěřovat tomu, co si uvědomujeme, našim fantaziím, tušením, momentálním nápadům i tělesnému vnímání, protože to vše je funkcí pole současného setkání, to vše nám dává zprávu o dění mezi námi a klientem. To vše můžeme použít a Joseph Zinker nás pobízí, abychom z toho tvořili

něco nového, abychom se účastnili „složitého tance, společné výpravy“* a „špinili si ruce při prozkoumávání cesty“.*

Vzpomínám si, jak jsem před deseti lety knihu *Tvůrčí proces v Gestalt terapii* přečetl poprvé a poté vyrazil do starého jíloviště za městem. S batohem plným jílu jsem se pak ploužil na skupinu, kde jsem hlínu rozdál, a inspirování Josephem Zinkerem jsme s ní pracovali. Zdá se mi, že chůze s batohem plným jílu a s hlavou plnou tvůrčí inspirace dobře vystihuje poselství této knihy. Joseph Zinker mi tenkrát svojí knihou dodal odvahu dělat terapii po svém a já jsem zažíval radost z objevování nového. Současně mi, stejně jako ten náklad hlíny na zádech, připomínal: „Stůj nohama na zemi.“ Umožňoval mi propojovat praktické řemeslo i umění psychoterapie s teoretickým, koncepčním uvažováním.

Knihy *Tvůrčí proces v Gestalt terapii* dnes právem patří ke klasické literatuře tohoto terapeutického směru. Teoretické koncepty zde popisované mají své místo v „kognitivních mapách“*, které tvoří teoretickou výbavu Gestalt terapeutů. Protože do setkání s klientem přicházíme sice bez předporozumění, ale připraveni. Velmi užitečný a názorný je například Zinkerem rozvedený cyklus uvědomění, vzrušení a kontaktu, klinické příklady různých přerušení tohoto cyklu i jejich terapeutického přemostování. Teorii Zinker ihned bohatě ilustruje příklady ze své praxe, často je to vzrušující čtení! Podobně zde najdeme koncept polarit, metodu práce s interpersonálními i intrapersonálními konflikty či Gestalt přístup k práci se skupinou.

Joseph Zinker vydal tuto knihu v roce 1977. Od té doby se Gestalt terapie dále rozvíjela, důraz se přesouval zvláště na teorii pole. Osobnost klienta i terapeuta dnes nepojímáme jako strukturu, ale jako proces, kterým se člověk zde a nyní smysluplně organizuje na hranici kontaktu s prostředím. Jestliže tedy Joseph Zinker před třiceti lety například napsal, že „Gestalt terapeut má zvláštní zájem na přemostování zablokovaného cyklu uvědomění – vzrušení – kontakt v člověku“*, dnes bychom spíše pracovali s tím, jak klient i terapeut společně tento cyklus přerušují, čím k tomu každý z nich přispívá a jak ho tady a teď mohou spolu přemostovat. Daleko více se soustředíme na to „mezi“ klientem a terapeutem, než na intrapsychické procesy. Přesto však může kniha *Tvůrčí proces v Gestalt terapii* stále velmi dobře sloužit jako neobyčejně záživná učebnice Gestalt terapie.

Joseph Zinker napsal svou knihu tak osobitým, tvůrčím jazykem a stylem, že bylo při překladu do češtiny obtížné vystihnout terminologickou

přesnost a zároveň zachovat poutavý styl řeči. Děkuji proto kolegům z Institutu pro Gestalt terapii v Praze, kteří mi pomohli s jazykovou úpravou překladu.

Přeji vám, abyste při četbě také objevili, že „Gestalt terapie je přitakáním nesvázanosti, radosti ze života, hře s možnostmi, které jsou pro nás v našem krátkém životě nejlepší.“*

Jan Roubal

* Zinker, J.: *Creative Process in Gestalt Therapy*. Random House, New York, 1977.

** Spagnuolo Lobb, M. – Amendt-Lyon, N.: *Creative Licence, The Art of Gestalt Therapy*. Springer-Verlag, Vídeň, 2003.

Obsah

Úvod	v	5. Cíle a aspirace	81
Poděkování	vi	Přemostování přerušeno cyklu uvědomění – vzrušení – kontakt	82
1. Svolení k tvořivosti	1	Přerušení mezi stažením a vjemem	82
Aspekty tvořivé terapie	2	Přerušení mezi vjemem a uvědoměním	84
Láskyplné setkání	3	Přerušení mezi uvědoměním a mobilizací energie	85
Proces růstu	5	Přerušení mezi mobilizací energie a akcí	88
Řešení problému	6	Přerušení mezi akcí a kontaktem	90
Učení se Tao	8	Přerušení mezi kontaktem a stažením, stažením a vjemem:	
Projekce	10	narušení rytmu	92
Transcendentně-náboženský prožitek	12	Případ Carol	95
Gestalt jako tvořivá terapie	13	Objevování nových konceptů	98
2. Tvůrčí skok	17	Rozšíření rozsahu prožitků	99
Základní předpoklady	18	Meta-potřeby a meta-terapeutické cíle	100
Ocenění procesu	18	6. Experiment	103
Systémy, které tvoří a přeměňují energii	19	Vývoj experimentu	106
Převratné tvarování	23	Základy	108
Kontext a metafora	25	Konsenzus	109
Nové integrace	27	Odstupňování	110
Odpor: stabilita versus změna	28	Uvědomění	114
3. Tvůrčí postoj	31	Energie	115
Terapeut jako umělec	32	Ohnisko	115
Podstata, hodnoty a postoje	32	Přípravná sebedopora	116
Zábrany tvořivosti	51	Rozvíjení tématu	117
Poslední slovo o bezúhonnosti a síle	63	Výběr experimentu	117
4. Kořeny a předpoklady	65	Experiment	118
Živý okamžik. Fenomenologické tady a teď	65	Vhled a dokončení	121
Vjemy	67	Dva klasické experimenty	122
Čas	67	Kolem světa	122
Prostor	70	Prázdná židle	124
Proces	71	Elegance experimentů	127
Vlastnictví	72	7. Skupiny jako tvořivá společenství	131
Opodstatněnost obsahu	72	Modely skupinového procesu: jejich podoby a omezení	132
Terapie tady a teď	73	Carl Rogers: Bezpodmínečná úcta a pokora vůdcovství	132
		Starý Gestalt: polámané kolo u vozu	133
		Psychodrama: převratný posun	135

Principy procesu Gestalt skupiny	135
Základní pravidla pro účastníky Gestalt skupin	138
Skupinový experiment	140
Skupinové experimenty vyplývající z individuálních zkušeností	143
Objevování skupinových témat a rozvíjení experimentů	146
„Mechanismus“ experimentování	151
Techniky a výtvořiny	151
Příprava a odstupňování	152
Energie a načasování	153
Skupinová soudržnost	154
Existenciální putování	155
8. Polarita a konflikty	163
Polarita: základ porozumění konfliktům	164
Intrapersonální konflikt	167
Rozpínání sebepojetí	168
Interpersonální konflikt	171
Práce s konfliktem	177
Florescencin problém s Josephovým velikášstvím	180
9. Umění v Gestalt terapii	197
Pohyb, rytmus a uzemnění	197
Každý člověk je umělcem: Gestalt umělecký workshop	200
Prvotní výtvořiny: kresby křídou	200
Prožitek hmoty: socha	206
Proces: vývojové stupně	209
První stupeň	209
Druhý stupeň	209
Třetí stupeň	210
10. Castanedovská vize	213
Všechno je projekce a nic není projekce	214
Dva způsoby, jak se dívat	217
Pozorné sledování	217
Laserové zaměření: castanedovský prožitek	220
Dodatek	223
Použitá literatura	225
O autorovi	230
Rejstřík	273

Úvod

Mezi psychology se stalo téměř tradicí psát knihy o podstatě tvůrčí práce a tvůrčího procesu velkých umělců. Freud napsal množství článků o umění a tvorbě. Dvěma nejnovějšími knihami, které popisují podstatu tvůrčího procesu, jsou – Rollo May: *Odvaha tvořit* a Silvano Arieti: *Kreativita*. Všichni tito autoři jsou nebo byli psychoterapeuté a všichni vynalezli inspirující úsilí ve snaze porozumět světu umělce i jeho tvůrčí činnosti. Přesto se zdá, jako by psychoterapeuté sami sebe často nepovažovali za umělce, kteří se účastní tvůrčího procesu.

Tato kniha je výjimkou. Zachycuje mé vlastní zkušenosti z oblasti tvořivosti v terapeutickém procesu.

Těšilo mne psát tuto knihu. Učil jsem se, jak co nejlépe napsat a objasnit vlastní myšlenky. S velkou radostí jsem do knihy vyhotovil několik kreseb a o ilustrační příspěvek jsem také požádal několik přátel umělců.

Doufám, že četba této knihy vás povzbudí, abyste se stali více tvořivými při vaší vlastní práci.

Joseph Zinker
Leden 1977

Poděkování

Připadám si jako kosmonaut, který s vděčností oceňuje práci stovek lidí, kteří se podíleli na jeho cestě na Měsíc. Mnoho lidí mi projevilo svou lásku, tolerovalo mé bláznovství a konkrétně mne při této práci podpořilo. Je mezi nimi samozřejmě má rodina – moje žena Florence a moje dcery Judy a Karen. Myrna Freedmanová, má sekretářka, přepsala na stroji části rukopisu, kromě toho mne povzbuzovala a podporovala. Viki Williamsová pomohla s počáteční editorskou prací. A hlavně Shirley Lofferová, která odvedla obrovský kus práce, když mi pomáhala rukopis seřadit, editovat a přepsat do konečné podoby.

Chci také ocenit příspěvky ke knize, které poskytli tito umělci: Barbara Balbotová, Tomi Ungerer a Greta Waldasová. A nakonec bych chtěl poděkovat za podporu, pomoc a myšlenkový přínos pracovníkům Gestalt institutu v Clevelandu, zejména přátelům Julianu Leonovi a Ervingovi, Miriam a Sarah Polsterovým.

Kapitola 1

Svolení k tvořivosti

Tvořivost je oslavou vlastní velikosti, vědomím, že vše je možné. Tvořivost je oslavou života – *mou vlastní* oslavou života. Je směhlým prohlášením: Jsem zde! Miluji život! Mám se rád! Mohu se stát čímkoli! Mohu cokoli uskutečnit!

Tvořivost není jen konceptem, je činem samým. Je naplněním toho, co je naléhavé, co chce být pojmenováno. Nejde jen o vyjádření plně šíře prožitků a pocitu jedinečnosti každého člověka. Je také společenským činem – člověk tuto oslavu, toto přitakání plně žitému životu sdílí s ostatními lidmi.

Tvořivost je vyjádřením přítomnosti Boha v mých rukou, očích, mozku – v celé mé bytosti. Tvořivost je potvrzením božství každého člověka, překonáním každodenního boje o přežití i břemene smrtelnosti, je vyjádřením úzkosti i radosti.

Tvořivost je prolomením hranic, potvrzením života za životem – života přesahujícího sebe sama. Pro svou vlastní celistvost od nás život žádá, abychom potvrdili svou nejnvtřnější přirozenost, svou podstatu lidských bytostí.

Tvořivost je také odvážným činem. Vyjadřuje: jsem ochoten riskovat posměch i neúspěch, a proto mohu i tento den prožít nově a svěže. Člověk s odvahou tvořit, prolamovat hranice se nejen podílí na zázraku, ale také si uvědomuje zázrak, kterým je v procesu bytí on sám.

Není podstatné, o jaké oblasti snažení mluvíme. V každé lidské snaze jde stále o tentýž akt oslavy, o tutéž plnost vyjádření, která ospravedlňuje náš důvod k životu.

Mým cílem jako terapeuta i člověka je pracovat s celistvostí vlastního života – se způsobem, jak se pohybuji, pracuji, miluji a žiji – jako s uměním, jako s tvůrčím procesem. Každý tvůrčí čin se podobá jednotě nádechu a výdechu, vyjadřuje plnost života a je také podporou mého bytí. Při tvorbě vyjadřuji chováním souhrn mnoha představ, fantazií, přemítání a nápadů. Tvoření je proces touhy po úplnějším, jasnějším prožívání i vyjadřování.

Stejně je tomu i v mé práci psychoterapeuta. Každé terapeutické sezení má svůj vnitřní tok a strukturu. Začíná prostým vzájemným sdílením uvědomění, která jsou destilována a zužována až na smysluplné téma. Následuje rozvíjení tématu a později transformace do nových konceptů nebo chování. Působí mi velké potěšení, mohu-li se na procesu přeměny – byť malou měrou – podílet. Jednoduché převedení osobní metafory do nového konkrétního prožitku pomáhá člověku odhalit sebe sama. Vezme-li klient do rukou popelník a vyzdvihne jeho prostou, skromnou krásu, mohu ho požádat, aby si představil popelník jako zrcadlo a vyzkoušel si tak „prostotu“, „skromnost“ a „krásu“ jako popis sama sebe. Proces odkrývání často nabíjí energii.

Každé terapeutické sezení se stává prostorem pro zkoumání životních témat v prostředí, které se klientovi přizpůsobuje a zároveň je pro něj výzvou, oživuje klienta na jeho hranici růstu. Umělcova práce přesto nikdy nekončí; dospívá k takové zralosti, kterou v daný okamžik tvůrce není schopen dovést dále. Báseň tisíckrát přepracovaná vždy znovu hledá nové způsoby prožívání procesu vlastních myšlenek. Nová slova sama o sobě modifikují autorův prožitek, myšlenky, slova a představy. Analogie a metafory na sebe plynule vzájemně navazují jako rozhovor dobrých přátel. Každá přepracovaná báseň má svou vlastní vnitřní platnost, stejně jako každé terapeutické sezení v rámci neustále plynoucího vztahu.

ASPEKTY TVOŘIVÉ TERAPIE

Terapie je procesem proměny uvědomění a chování. Nezbytnou podmínkou tvůrčího procesu je změna: proměna jedné formy v jinou, proměna symbolu ve vzhled, gesta v nové způsoby chování, snu v dramatické vyjádření. Tvořivost a psychoterapie jsou tedy vzájemně provázány v základní rovině: proměna, přeměna, změna.

Ačkoli se tato kniha zaměřuje na terapeuta jako umělce – člověka, který využívá svou vynalézavost, aby lidem pomáhal nově si utvářet vlastní život –, je jasné, že jakýkoli vztah mezi dvěma lidmi se stává tvořivým, pokud se setkání odehrává v duchu vzájemné transformace. Terapeut tomu, co se neustále rodí ve vztahu mezi ním a jeho klientem, poskytuje strukturu, formu a usměrňování procesu. Vytváří atmosféru, laboratoř a pokusné prostředí pro klientovo aktivní zkoumání sebe sama jako živého organismu. V tom spočívá terapeutova základní zodpovědnost vůči klientovi.

Společné bohatství takového prožitku spolu s terapeutovým technickým know-how umožňují praménkům životních zkušeností elegantní rozvoj a bytostné završení. Tvůrčí terapie je setkáním, procesem růstu, řešením problému, zvláštní formou učení a zkoumáním celé šíře našeho úsilí o proměnu a cestu vzhůru.

Láskyplné setkání

Umělecká tvorba je opojná, je jednou z velkých radostí života. Během tvůrčího procesu, stejně jako při zamilování, se setkáváme s vlastní něhou, touhou, vznešenými úmysly a hlubokou moudrostí. Arthur Rubinstein řekl: „Hra na klavír připomíná milování, celého mne naplňuje radostí.“¹

Opravdová láska k druhému je jako okouzlení samotným bytím druhého, jásot nad existencí milované bytosti. Nemanipuluje, nenaléhá, nic nevyžaduje. Necháváme druhého být. Nechceme na jeho jedinečné lidské celistvosti páchat násilí. V „nejčistší“ podobě lásky (čistá nikoli v puritánském smyslu čistoty, nýbrž jako láska předpokládající průzračné potěšení ze samotného bytí druhého) je ukrytý celý prožitek vnitřního napětí nebo energie, který je součástí toho, co cítíme k milovanému člověku.

Proto můžeme hovořit o lásce jako o druhu tvůrčího napětí. Zůstávat s tímto napětím – nechat se jím cele prostoupit – je nesmírně obtížný úkol, zvláště když se naše společnost snaží prodávat instantní potěšení k okamžitému uspokojení.

Moje láska ke klientovi je agapická – jde spíše o projev dobré vůle vůči druhému člověku než o romantickou, sentimentální, vlastnickou lásku. Usiluji o klientovo dobro, ať už se mi líbí nebo ne. Agapická láska je pro mne smysluplná, moudrá, spravedlivá, laskavá a milosrdná. V tomto smyslu se dříve užívalo termínu „bratrská láska“. Já sám ji nazývám „prarodičovskou láskou“. Na rozdíl od rodiče, kterého při výchově dětí mohou vést vášně a sobectví, prarodič nic nevyžaduje, jen se těší z učení, pozorování a porozumění životním prožitkům druhého tak, jak je. Prožívám-li lásku s rodičovskou vášní, hrozí mi, že přijdu o svůj nadhled a objektivitu při jasném vnímání klienta.

Terapeutova agapická láska vzbuzuje důvěru. Protože proces často zachází s nejzranitelnějšími stránkami člověka, obě strany si musí navzájem

¹ Z interview s Barbarou Waltersovou na NBC Today Show, 11. února 1975.

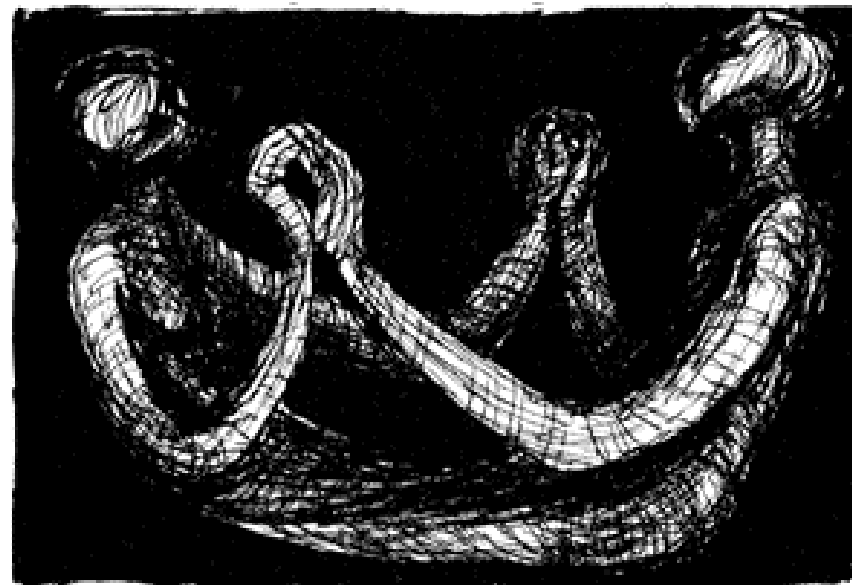
důvěřovat, aby si dovolily odkrýt své pocity. Právě tato láska ve všech podobách snižuje tření tvůrčího procesu mezi klientem a terapeutem.

Člověk nemusí někoho přímo milovat, aby k němu mohl přistupovat s respektem. Jak podotkl Martin Buber: „Člověk si nemůže poručit, aby k někomu *cítil lásku*, může si však poručit, aby se k druhému choval laskavě.“² Stejně musí terapeut jednat s klientem.

Zážitek, že jsem milován, se váže ke schopnosti přijímat, vstřebávat dar od druhého. Musím být připraven nechat druhého proniknout do vlastního nejhlubšího nitra, což předpokládá, že budu otevřený, vzdám se obranného postoje a zbavím se podezíravosti, že by mi mohl milovaný člověk ublížit. V zážitku toho, že dovolíme druhému člověku, aby nás miloval, vědomě riskujeme, že budeme zraněni. Skutečnost, že je v moci milujícího člověka mne zranit (odmítnout), a on se rozhodne to neudělat, dodává tomuto prožitku přitažlivou sílu.

Cítím-li se být plně milován někým, na kom mi opravdu záleží, jsem celý u vytržení a cítím se krásný, dokonalý, půvabný, hluboký a moudrý.³ V přítomnosti toho, od koho vnímám bezvýhradné přijetí, se vynořují na povrch nejnítěnější sebehodnocení, sebeláska a sebezpoznání. Jako bychom chtěli říci: „Když vím, že mne bezvýhradně přijímáš, uvedu tě do svého nejněžnějšího, nejprostupnějšího, nejkřehčího, nejkrásnějšího a nejzranitelnějšího já.“⁴

Láska klienta k terapeutovi se mění s rozvojem vzájemného vztahu a podle životních okolností každého z nich. Klient často na terapeuta projikuje přízraky vlastní minulosti: dívají se na mne jako na přísného nebo milujícího rodiče, sadistického darebáka, svůdce, pokušitele, moudrého kmeta, Krista – rabína, sexuální objekt, potenciálního milence nebo manžela. Jak už kdysi dávno zdůraznil Freud, psychoterapie je určitým způsobem propracováním toho, jak pacient vnímá terapeuta.



Zážitek, že jsem milován, se váže ke schopnosti přijímat, vstřebávat dar od druhého.

Na vyšším stupni vývoje mne klient může ocenit a mít rád tímtož prarodičovským způsobem, jakým se snažím vnímat já jeho. Na nejpokročilejších úrovních vztahu se prarodičovství účastní oba; každý z nich využívá svých individuálních schopností ke zlepšení života toho druhého. Martin Buber řekl:⁵ „Když někdo zpívá a nemůže už vyzpívat výš, přijde druhý a přidá se – někdo, kdo dokáže zazpívat výš – první je potom také schopen zpívat výš. To je tajemství pouta mezi dušemi.“

Proces růstu

Tvůrčí proces je terapií sám o sobě, protože nám dovoluje vyjádřit a zkoumat obsah a rozměr vlastního vnitřního života. Žijeme naplněným životem do té míry, do jaké ještě v plném rozsahu nacházíme prostředky ke konkretizaci, symbolice a jinému vyjádření svého prožitku.

Při definování naplněného života se za důležité faktory považuje hloubka, trvání a rozsah kultivace prostředků vyjadřování. Znal jsem mnoho li-

² Buber, M.: *Ten Rungs: Hasidic Sayings*. New York, Schocken Books, 1962. Česky: *Chasidská vyprávění*. Praha, Kalich, 1991.

³ Maslow, A.: *Toward a Psychology of Being*. Princeton, New Jersey, D. Van Nostrand Company, Inc. 1962.

⁴ Rogers, C.: *On Becoming A Person*. Boston, Houghton Mifflin, 1961.

⁵ Buber, M.: *Ten Rungs: Hasidic Sayings*. New York, Schocken Books, 1962.

dí, kteří sami sebe rozprostřeli tak tence, že jejich život zpovrchněl, zprůsvitněl a stal se smutnou povinností. V zoufale zběsilém chvatu – sáhnout si v životě na všechno, na co jen lze – se točíme jako uspěchaní turisté, kteří všechno fotí a nevidí nic.

Buď se staneme příliš povrchními, nebo se zaměříme tak jednostranně, že budeme hledat vesmír pod mikroskopem. V našem věku všeobecné specializace hrozí velké nebezpečí sešněrovaného života; využíváme pohodlí odborných dovedností a poprávu zapadáme do bažin úzce zaměřeného uvědomění. Život v omezeném kontaktu se světem a potenciálními prožitky poskytuje tvůrčímu úsilí jen malý prostor. Tvořivost nesnáší nedostatky podnětů, nemůže vzkvétat v skrovné hrstce živné půdy.

Umělecká tvorba je způsob, jak konkretizovat naši potřebu širšího a hlubšího rozměru života. Ve tvůrčím procesu dáváme růst svým duším, dotýkáme se osobních i archetypálních aspektů svých kořenů. Umělecká tvorba jako profesionální činnost a akademická disciplína, rozvoj muzeí, galerií a koncertních sál i omezená metodologie výuky umění pro malé děti přivedly lidi na myšlenku, že umění je věcí lidí vzdělaných, kultivovaných a k tomu zvláště pověřených. Umělecká tvorba se jako hravá, život podporující činnost proto stala doménou profesionálů. Ve své knize *Umění a odcizení* Herbert Read říká: „Kultivovaným i prostým lidem je společný předpoklad o umění: Ať už je uměním cokoli, jedná se o odbornou nebo profesionální činnost, která nemá bezprostřední zájem o průměrného člověka.“⁶

Tvůrčí čin je stejně tak základní potřebou jako dýchání nebo milování se. Neustále jsme nuceni něco tvořit. Jsme nuceni podstupovat riziko projekce nejvýstřednějších osobních fantazií na předměty, slova a další symboly – stejné riziko, jaké podstupujeme v lásce k druhému člověku.

Řešení problému

Každé tvůrčí setkání je hledáním částečného řešení nějakého „problému“ v nejširším estetickém slova smyslu. Když namaluji doprostřed prázdného plátna rudou kulatou skvrnu a pak chci pokračovat v malování vedle ní, jsem postaven před problém. Kde pokračovat? Jakou barvou? Jaký tvar zvolit? Jak malbu vyvážit nebo udělat asymetrickou? Stejně tak je tomu s terapií, ale v mnohonásobně složitější podobě.

Chtěl bych se s vámi podělit o konkrétní experiment. Ron, inženýr z jedné ze skupin na Floridě, chce se mnou pracovat na skupinovém sezení. Je drobný a citlivý; jeho pohyby jsou uhlazené, téměř křehké. Myslím na tyto věci ještě předtím, než otevře ústa a požádá mne, abych mu pomohl porozumět jeho snu. Cítím, že svým vzpomínáním na sen oddaluje akci – převyprávění pro něj viditelně nemá žádný náboj. Proč se pouštět do snu bez života? Cítím, že snu použil jako záminku, aby se mnou mohl navázat kontakt. Během společné práce si sebe i jeho představuji na cestě hledání problému, který je asi středem Ronova zájmu.

Přemýšlím o homosexualitě, o matce, která pochlebuje a chce svého syna pohltnout, o otci, který vysedává v houpacím křesle, nepřítomný, zamyšlený, hrubý nebo naštvaný. Zároveň pozoruji muže před sebou. Podle mého názoru je to hezký muž. Líbí se mi. Představuji si, že bych byl jeho otcem. Jak bych ho miloval a kolik legrace bychom si užili, kdyby byl mým synem...

S většinou svých nápadů a fantazií se nespěšuji. Naslouchám, pozoruji a ptám se:

Joseph: „Kde je teď tvá energie?“

Ron: „V obličejí. Je mi horko a rudnu. Bojím se, co si o mně lidé pomyslí, že ze sebe dělám blázna.“

Joseph: „To vypadá, jako by ses bál ‚ztratit tvář‘.“

Ron: „Ano, toho se bojím.“

Všechny předcházející úvahy načas ponechávám stranou – snad je využiji později. Rozhodl jsem se pracovat s Ronovým obličejem, myslím na to, že vždy vypadá tak vážně, tvář jako maska, vždy pod kontrolou. Navrhuji mu experiment: „Mohl by ses nějak zatvářit a jakoby tak ‚ztratit tvář‘? Byl bys schopen doslova se své tváře ‚vzdát‘ a pitvořit se na lidi?“

Ron s experimentem souhlasí a jakmile přemůže počáteční ostych, stane se přímo mistrem grimas – zvláště dívá-li se na ženy. Po nějaké době pitvoření prohlásí: „Je mi lépe, jsem uvolněnější, nebojím se tolik, co si o mně lidé pomyslí.“

Nyní se soustřeďuji na své představy o Ronovi, pracuji dále s jeho obličejem a s nápadem, že obličejem může přijímat, vnímat ženy. Jednu z nich se snaží očima vstřebávat, částečně uspěje a je svým úsilím nadšen. Později Ron skupině vypráví o své matce, o své zášti k ní, jak z ní měl strach a jak nebyl schopen pohlédnout jí do očí. Experiment začal u nehybnosti

⁶ Read, H.: *Art and Alienation*. New York, World Publishing Company, 1963.

a bezvýraznosti Ronova obličej, přesunul se k odstupu od členů skupiny a nakonec vedl k jeho potížím se skrytou záští k ženám, kterou nedovedl přímo vyjádřit.

Ronův problém měl mnoho faset. Pracovat na jeho řešení znamenalo pokusit se porozumět různým úrovním jeho uvědomění, mnohokrát se rozhodnout, co říct, a v průběhu další společné práce volit správný způsob reakce na něj. Tabulka 1 ukazuje, jak jsem rozuměl dynamice Ronova vnitřního života a snažil se vytvořit situaci, ve které by mohl konkrétně experimentovat s obměnami svého chování. Proces obsahoval tři překrývající se, někdy souběžné kroky:

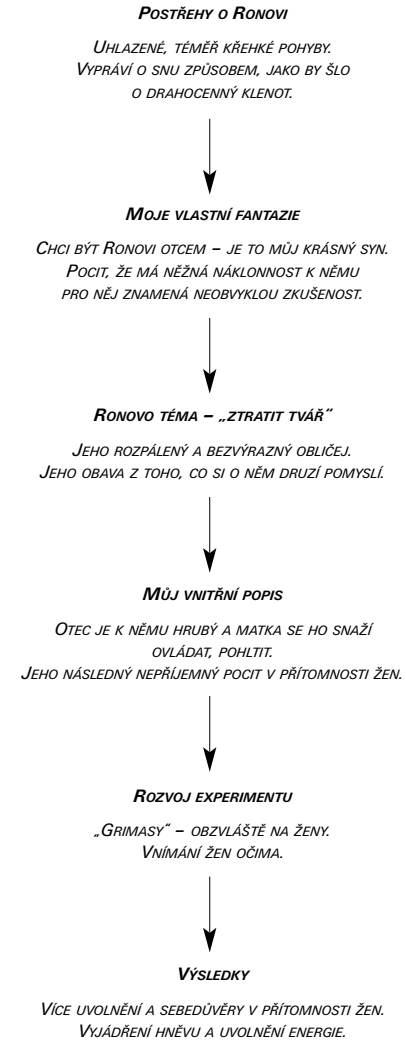
1. sledovat vlastnosti Ronova bezprostředního prožitku;
2. v duchu si formulovat teoretický popis;
3. nalézt způsob, kterým by sám sobě dovolil v praxi zkoumat vztah k ženám (i k mužům).

Terapeutovým „problémem“ bývá stanovit vhodnou poznávací mapu, která vypovídá o klientových zkušenostech se sebou samým, a doporučit aktivní kroky, které klienta vedou k řešení. Jako dobrý průvodce musí být terapeut dobře obeznámen s tvarem krajiny, aby stezka, po které klienta povede, jej dovedla tam, kam si klient přeje – v čase, kdy je připraven tam jít.

Učení se Tao

Člověk, který se učí Tao, se seznamuje s vlastní hybnou silou a se svými možnostmi hledání. Na rozdíl od deficitního učení⁷, které se odehrává na verbálně-konceptuální rovině, je nauka Tao iniciována člověkem, který se v dalším procesu s elegancí pohybuje od jednoho malého kroku k druhému. S postupně narůstající fantazií, svalovým napětím, verbalizací a uvolněním si člověk uvědomuje, že průběžně utváří vlastní osud. Postupně začíná oceňovat svůj proces jako takový, ne jako procházení kulisami jakéhosi příběhu, jehož děj směřuje k matoucímu a nejasnému cíli často považovanému za cíl „druhých“ – cíl lidí kolem, rodičů nebo terapeuta.

⁷ Mám na mysli učení, které je motivováno potřebou přežití, bezpečí a ostatními základními lidskými potřebami spíše než potřebami na vyšší, sebeaktualizační úrovni. Více informací k tématu viz práce Abrahama Maslowa uvedené v seznamu literatury.



Tabulka 1: Popis Ronovy dynamiky a rozvoje experimentu

Je důležité, aby se člověk při změnách na cestě vlastního rozvoje naučil vážit si a užívat si svého plynutí. Také je důležité, aby terapeuta (nebo učitele) vnímal spíše jako někoho, kdo usnadňuje proces, než jako zdroj vědomostí. Mnoho měsíců drahocenného času se promrhá, když terapeut a klient uzavřou tichou dohodu, která udělá z terapeuta zdroj vědomostí a z klienta pseudodítě-mrzáka, který potřebuje odpovědi moudrého muže.

Je na terapeutovi, aby byl nezaujatě ukázněný (a radostně zvědavý), měli zůstat s procesem druhého a předcházet ukvapenému „oklešťování“ pomocí náznaků vysvětlení či objasnění. Takový ukvapený postup pramení obecně z terapeutovy úzkosti, ze snahy ospravedlnit vlastní roli pomocníka nebo mudrce; nevychází z respektu k estetické podstatě klienta jako jedinečné individuality pohybující se v čase a prostoru vlastní hodnotnou cestou. Když se terapeut umí oddat tomuto druhu estetického obdivování, stává se naturalistou – milovníkem podstaty lidství.

Terapeutovi neubírá na potenciálu, jestliže umožní, aby se proces rozvíjel. Je stále přítomen, postrkuje, dává podněty, raduje se a směje, plyne ve stavu údivu a fascinace. Tento postoj mu dává svobodu učit se a pohrávat si s hypotézami místo toho, aby uvízl ve věčných pravdách a v rutině přitakávání sám sobě.

Projekce

Při tvořivé projekci vede člověk dialog s vlastním já, které je vyjádřeno v myšlenkových konstrukcích, v malířském umění, sochařství nebo v chování. Vlastními nejhlubšími projekcemi jsme vytvořili Boha, Krista, Buddha, nebe i peklo. Naše posvátná místa jsou manifestací vnitřního boje člověka o transcendentní proměnu. Není divu, že v renesanci existoval mezi umělcem a církví symbiotický vztah.

Každý člověk je těhotný projekcemi a zároveň má strach z jejich děsivě uspokojivého vyjádření. Skládání hudby, sochařské práce, malování obrazů nebo napomáhání ke změnám v cizím nebo vlastním životě znamená vzít na sebe riziko a vypustit své já, své srdce a duši do světa.

Projekce je formou úniku. Je snadné se vzdát vlastního talentu, vlastní barvy, vlastních předsudků – téměř všeho, co se jeví jako nepříjemné, čemu jsme se naučili nedůvěřovat nebo nemít na sobě rádi. Obvykle se nám zdá, jako by svět byl nositelem těchto vlastností, místo abychom nahlédli do svého nitra a pracovali na vhledu do jejich podstaty v sobě samých.



Každý člověk je těhotný projekcemi a zároveň má strach z jejich děsivě uspokojivého vyjádření.

V patologické projekci se impotentnímu člověku svět jeví jako kastrující, rozzlobenému jako destruktivní, krutému jako sadistický, člověk, který se bojí vlastní homosexuality, vidí svět plný promenujících se homosexuálů. Každý si vybarví svět svým vlastním vnitřním životem. Narušený vnitřní život hledá noční můry a nalézá je, i kdyby si je musel stvořit v halucinacích.

Rozdíl mezi patologickými projekcemi, kterých se tolik bojíme, a tvůrčími projekcemi Michelangela, Shakespeara a Bacha spočívá v tvůrčově vztahu k okolí a jeho moci nad ním. Psychoterapie dává člověku možnost vést

s děsivými projekcemi dialog, přivlastnit si je a přeměnit je do projekcí tvůrčích.

Projekce se stávají tvůrčími ve třech krocích. Za prvé: jedinec se učí přisvojit si něco, z čeho má ve světě strach, např.: „Děsím se své krutosti.“ Za druhé: zahájí dialog mezi svou krutostí a svou něhou nebo jinou polaritou v sobě.

Krutost: „Zvířata jsou zvířata. Necítí bolest, když jim do těla pronikne kulka, jako to cítíme my.“

Něha: „Ale já jsem také zvíře. Také jsem stvořen z masa a krve. A cítím bolest.“

Tímto způsobem se člověk spřátelí se všemi polarizovanými silami, které v sobě má, a začíná zažívat svou celistvost.

Nakonec jedinec promění své dilema v konkrétní věc nebo čin. Napíše divadelní hru, přidá se k politickému hnutí nebo namaluje obraz, ve kterém bude zkoumat krutost. Vyrovná se s ní a s plným uvědoměním jí porozumí. Během tohoto procesu si například může do hloubky uvědomit základní lidskou dobrotu i zlé činy současné doby. Člověk s tvůrčími projekcemi zapřáhne energii konfliktu do služeb hlubšího porozumění vlastnímu já a do aktivnějšího vztahu ke svým bližním. Energie člověka s patologickými projekcemi je pevně uvízlá v jeho konfliktu. Člověk nemůže jednat.

Tvůrčí terapie neodstraňuje konflikty způsobem, jakým chirurg vyřizne nádor. Umožní člověku být v kontaktu s energií, která je v konfliktu vázaná, a uvolňuje ji k sebeaktualizaci i aktualizaci lidstva.

Transcendentně-náboženský prožitek

Umění je modlitba – ne vyčpělé říkanky seslané shůry, ale svěží, živé objevování vlastní nezaměnitelné přítomnosti ve světě. Jednou se ptali Marca Chagalla, zda chodí do synagogy. On odpověděl, že se modlí svým dílem.⁸

V procesu tvoření čehokoli si člověk nejenom vybarvuje a zobrazuje vlastní vnitřní život, ale přesahuje své osobní vyjádření, aby tak vytvořil něco, co má platnost samo o sobě. Taková práce nabývá vlastní vnitřní platnosti, vlastní integrity. V procesu tvoření něčeho, co stojí na vlastní integrál-

ní struktuře, tvůrce vstupuje do kontaktu s konkrétní realitou vně vlastního subjektivního života a přesouvá se do oblasti transcendentna. Dotekem a zanecháním vytvořeného díla se tvůrce dotýká vlastní identity a zároveň ji opouští.

Ten samý proces se odehrává, když se jedinec stává uměleckým médiem. Není snadné zůstat v kontaktu s druhým tak, že člověk věnuje pozornost jeho uvědomění, aniž by defletoval od procesu a začal mluvit sám o sobě. Nechci tím říct, že bychom měli sami sebe odsunout do pozadí, ale že jsme vnímaví k druhému pomocí všech svých vnitřních zdrojů. Tento proces, při kterém se necháme naprosto zaujmout druhým a zároveň nepřijedeme o vlastní identitu a udržíme své hranice, může být mocným, strhujícím zážitkem.

Být plně přítomen na jednu dvě hodiny pro sebe navzájem – bez toho, že bychom chtěli přímo měnit chování toho druhého – je jako společná pobožnost.

Když plně zakouším druhého a přijímám jej,
když zakouším tok jeho pocitů,
kráso pohybu, vyjádření, touhy,
pak znám význam velebnosti, svatosti
a přítomnosti Boha.

Je zajímavým paradoxem, že svá hlavní vnitřní vytržení nacházíme v procesu přesahování sama sebe do životů druhých. Jen po takto důvěrném setkání s jinou lidskou bytostí dokážeme vstupovat do více povznášejících náboženských úkonů. Aby člověk mohl mluvit s Bohem, musí se nejprve vzdát svého narcismu, a aby se vzdal svého narcismu, musí vstoupit do skutečného dialogu s bližním: aby člověk mohl mluvit s Bohem, musí umět mluvit s člověkem.

V psychoterapii začíná terapeut jednat s klientem v tomto duchu. I když nedělám nic víc, než že jsem pro někoho opravdu přítomen, alespoň potvrzuji, že jeho prožitek má vlastní váhu. Toto potvrzení je „terapeutické“ nikoli pouze proto, že druhý dospěje k ocenění vlastní vnitřní přirozenosti, ale také proto, že rozvíjí svou odvahu vzepřít se vlastním omezením a vyzkoušet si nové způsoby chování.

GESTALT JAKO TVOŘIVÁ TERAPIE

„Tvoření lidí“, jak Virginia Satirová nazývá terapii, má tutéž kvalitu jako skládání hudby nebo malování obrazů. Tvůrčí terapie přistupuje k člově-

⁸ McMullen, R.: *The World of Marc Chagall*. New York, Doubleday, 1968.

ku jako k uměleckému médiu – občas zakřiknutému, odporujícímu, tvrdohlavému, nudnému nebo neomalnému, a často pokornému a inspirujícímu. Tvůrčí terapeut vidí klienta v jeho úplnosti; v jeho tvárnosti i ztrnulosti, chytrosti i hlouposti, přizpůsobivosti i nehybnosti, rozumném puntičkářství i vášnivosti. Tvůrčí terapeut je choreografem, historikem, fenomenologem, studuje lidské tělo, je dramatikem, myslitelem, teologem a vizionářem.

Gestalt terapie skutečně dává svolení být tvůrčí. Naším základním metodologickým nástrojem je experiment, behavioristický přístup při posunu k novému fungování. Experiment jde k jádru odporu, přeměňuje rigiditu v pružný podpůrný systém klienta. Nemusí být náročný, závažný, nebo dokonce nemusí přesně pasovat, může být teatrální, veselý, bláznivý, transcendentální, metafyzický, humorný. V experimentu je nám dovoleno být knězem, děvkou, homosexuálem, světcem, moudrou čarodějkou, kouzelníkem – všemi věcmi, bytostmi i významy, které jsou v nás ukryty. Experimenty nemusí vyplývat z myšlenkových konstrukcí, mohou růst z prosté hravosti do hlubokých konceptuálních objevů.

Při své práci vždy začínám tím, co pro klienta (nebo skupinu) skutečně existuje, a ne umělým popisem něčeho, co by být mělo. Snažím se způsobu bytí druhého ve světě porozumět a procítit jej – psychologicky jej koštovat. Stejně jako sochař vstřebávající vůni, tvar a strukturu dřeva, které opracovává, i já se snažím zůstat s prožitky druhého. I když platnost jeho prožitků respektuji, jsem v pokušení dělat mu chutě na hledání nových vizuálních, kognitivních nebo motorických perspektiv sebe sama. Nová perspektiva či rozměr nemusí být nijak dramatické, stačí jen jejich systém umístit do mírně nezvyklého pohledu na sebe.

Jedna žena například řekne, že si připadá „dětinská“. Po dotazování vysvětlí některé způsoby, kterými se o své dětinské povaze dozvídá. Nato ji požádám, aby se chovala jako dítě ke mně nebo ke skupině. Žádám ji o to, protože ona má z větší části jen teoretickou představu, co znamená „dětinský“, a potřebuje obsáhlejší pohled na vše, co pro ni z „dětinskosti“ vyplývá.

Také ji žádám, aby udělala něco, co je zakotveno v jejím vlastním bezprostředním prožitku, v jejím pohledu na sebe právě teď. Začínám předběžným přijetím ženiny zkušenosti s jejím „dítětem“. To je daná věc. Nesnažím se ji přesvědčovat, že tomu tak není, spíše se časem, jak se práce rozvíjí a když ona začíná být připravená, můžeme posunout k jejím aspektům, které jí kladou větší odpor – k oblastem, které původně bylo těžké si uvědomit nebo je s někým sdílet.

Uplatnění a možné výsledky takového jednoduchého experimentu jsou ohromné. Zahrnují zvýraznění jedné polarizace self, pozorování postoje, řeči, barvy hlasu, dýchání i terapeutových nevyřčených teoretických popisů takzvaně nezralého chování nebo prožívání určité osoby. Takový drobný experiment je pouze začátkem práce – slova určená v danou chvíli terapeutovi jsou pouze obohacena chováním.

Experimentování nabývá rovněž velmi na účinnosti ve skupinách, kde je podporuje různorodá tvořivost celého společenství. Nikdo není ochuzen a každý profituje. Ve skupině, se kterou jsem pracoval, experimentování umožnilo přetvořit jednoduchou vánoční koledu v dílo, které připomínalo Bachův chorál. Bezprostřední účinek tohoto díla terapeut ani účastníci zcela nedocenili, ale jaksi jsme tušili, že jsme vytvořili něco nádherného, co přesahuje naše vlastní osobní limity.

Gestalt terapie je přitakáním nevázanosti, radosti ze života, hře s možnostmi, které jsou pro nás nejlepší v našem krátkém životě.

Pro mne to platí o všem, co je přede mnou, o všem, co slibuje plnost prožitků, i o všech věcech, které přijdou a budou děsivé, plné strachu a slz, dojmavé, neznámé, archetypální, plné růstu. Pro mne to znamená v plnosti obejmout život – ochutnat všechny jeho jemné chutě.

Kdyby Fritz Perls žil až do dnešních dnů, byl by rozčarován z množství terapeutů papouškujících jeho dílo, jako by mělo poslední slovo v psychoterapii. To, co mnozí z nás neměli odvahu se od něj učit, byl jeho cit pro vynalézavost, způsoby tvorby dramatického učení v životních situacích. Gestaltové konstrukce „horké židle“ nebo „top-dog/under-dog“ pro Fritze představovaly momentální vhledy určené ke zkoumání, aby byly později odsunuty stranou a udělaly místo jiným experimentům a metaforám.

Pokud má Gestalt terapie přežít, musí prosazovat tento druh integrovaného procesu růstu a tvůrčí velkorysosti, musí udržovat vzájemné prostupování objevů o našich svalových systémech, našich archetypálních kořenech a našich prvotních výkřicích v novátorských koncepcích. Pokud my, učitelé tohoto řemesla, zapomeneme na základní principy tvůrčího experimentování, odvážné a nestydatě smělé objevování nových konceptů, Gestalt terapie zahyne spolu s ostatními současnými terapeutickými módními výkřiky.

Kapitola 2

Tvůrčí skok

Tvůrčí proces v psychoterapii se skládá v zásadě ze dvou složek. První je kontakt terapeuta s existující klientovou integritou. Každý člověk vstupuje do terapie s jedinečnou osobní integritou. Znamená to, že si v průběhu mnoha let vytvořil vlastní způsoby pohybování se ve světě, které pro něj představují strukturální a funkční jednotu. Tato jednotu také zahrnuje jeho „symptomy“, zdravotní potíže a chování, které z pohledu terapeuta překážejí klientově schopnosti se měnit. Integrita člověka je složena z celého souboru pocitů, tělesných pozic a slovního vyjadřování. Do skupinové nebo individuální terapie nepřichází ani tak proto, aby změnil tento svůj způsob bytí, jako spíše aby se v něm procvičil.

Upevňování kontaktu s touto integritou, s celou existencí klienta znamená zkoumat, „co obnáší být právě takovýmto člověkem“ – ohýbat ramena, mít stažené hýždě – a pronikat do klientova způsobu bytí ve světě. Je to druh láskyplné zvědavosti, živý způsob přirozeného objevování životního prostoru druhého.

Druhou složkou tvůrčího procesu je převratné tvarování. Zde se terapeut identifikuje s nejradikálnějšími aspekty klientovy osobitosti. S tou jeho částí, která čeká na svolení k experimentu s novými nebo přímo překvapivými způsoby prožívání sebe sama.

Klient neustále prožívá existenciální dilema rozpolcení mezi bolestným pohodlím vlastní, už existující integrity a potřebou měnit se. Tvůrčí proces se většinou zbrzdí, když se klient a terapeut nevědomě identifikují s těmito oddělenými částmi klientovy osobnosti. Terapeut usiluje o změnu, zatímco klient bojuje za svou „integritu“. V této tajné dohodě se „převratná“ část klienta projikuje na terapeuta a klient potom vlastně „bojuje“ s vlastní projekcí.

V tvůrčím procesu terapeut klientovi umožňuje, aby se spolu pustili do dobrodružství, ve kterém mohou oba neustále hrát všechny role dramatického konfliktu. Terapeut pomáhá klientovi být tím, kdo experimentuje, učí, aktivně mění, zatímco sám si udržuje postoj porozumění a úcty k existujícím názorům klienta. V tomto procesu rytmického sdílení a aktivního zkoumání vnitřního života se klientova původní osobnostní struktura začíná měnit.

ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLADY

S oblibou říkávám studentům: „Dívejte se na člověka tak, jako byste se dívali na západ slunce nebo na pohoří. Co vidíte, přijímejte s potěšením. Přijměte člověka kvůli němu samému. Koneckonců, se západem slunce byste to udělali také tak. Asi byste neřekli: ‚západ slunce by měl být nachovější‘ nebo ‚hory by měly být uprostřed vyšší.‘ Prostě byste v údivu zírali.“ S druhým člověkem je to stejné. Dívám se a neříkám: „Měl by mít růžovější kůži“ nebo „měl by se ostříhat víc nakrátko.“ Ten člověk je.

Tvůrčí proces začíná oceněním toho, co je – podstaty, zřetelnosti a vlivu toho, co je kolem nás. Rád bych se k lidem přibližoval způsobem, kterým Henry David Thoreau sledoval a chápal přírodu: „Zářivé podzimní barvy, rudá a žlutá v různých odstínech, zabarvení a stínech. Modrá je předurčena jako barva nebe, žlutá a rudá jsou však barvami květů země. Každý plod v době zrání a v té chvíli těsně před pádem nabývá zářivého odstínu. Právě tak listy a také obloha, když se den chýlí ke konci...“⁹

Terapeut je stejně jako básník schopen ocenit plnou šíři života kolem sebe, včetně krajiny existence svého pacienta, jeho tělesného bytí, jeho grimasy, držení těla a chůze. Abyste někomu mohli pomoci, musíte ho primárně, prostě milovat. Musíte milovat člověka před vámi a ne cíl, který jste mu určili. Nemůžete milovat představu toho, jaký ten druhý bude v budoucnu, aniž byste člověku, který před vámi sedí, zmizeli.

Ocenění procesu

Jdu nahoru do svého ateliéru malovat. Dojdu tam a najednou cítím, že na malování *nemám chuť*. Tak se jen ochomýtám kolem. Čistím štětku, připravuji plátna nebo si prohlížím obrázky v časopisech. Dělam to, čeho jsem v tu chvíli schopen, a nechávám si prostor, aby ve mě rostla představivost a vzrušení, dokud nebudu připraven něco tvořit. Mohu třeba jenom stříhat papír, v tuto chvíli je to však činnost, na kterou jsem připraven v rámci svého tvůrčího procesu.¹⁰

⁹ Citováno v Porter, E.: *In the Wilderness is the Preservation of the World*. San Francisco, Sierra-Ballantine, 1962.

¹⁰ Pro více informací k přípravě tvůrčího procesu navrhuji, abyste si přečetli *Creative Person and Creative Process* od Franka Barona (New York, Holt, Rinehart and Winston, 1969) a *The Act of Creation* od Arthura Koestlera (New York, Dell, 1964).

Člověk nemůže „tlačit řeku“, aby dělal umění. Stejně tak je tomu se mnou jako terapeutem. Klient musí postupně projít sérií prožitků, než je připraven přijmout nové pojetí sebe sama a začít se podle něj chovat. Můžete klientovi přikázat, aby udělal něco pro vás, a je možné, že bude spolupracovat. Ale dokud neproběhl proces budování stavu připravenosti, nic důležitého se nestane – jen se možná neshodnete, budete se nudit nebo se vám bude zdát, že spolu nějak nekomunikujete. Velká část terapie spočívá v přikládání do ohně, ve vyživování určitého tématu, v budování podpory pro slovní vyjádření nebo akci tam, kde je podpory potřeba. Je to jako napínání plátna a čištění štětců.

Další složkou procesu psychoterapie je postoj otevřený miliardě možností, které jsou jedinci nebo skupině dostupné. U každé nové hypotézy, slovní výměny nebo experimentu bychom měli zvažovat jejich prozkoumávání, brát je jako možnosti, které, pokud se v člověku „rozhoří“, budou pronikat dále a dále do nehlubších vrstev jeho osobnosti.

Přestože mohu obecně předvídat dva či tři hypotetické výsledky, nemohu je na klientovi vynutit. Musím být ochoten věnovat se každému keříku a oblázku na cestě, než se dostanu k pestrosti a ruchu města. Když člověk nalezne řešení na konci takového úctyhodného putování, vhléd a uspokojení budou pro něj, pro skupinu i pro jeho terapeuta ucelené a zřetelné. Přerodit se vyžaduje čas. Být dobrou porodní bábou vyžaduje trpělivost.

Systémy, které tvoří a přeměňují energii

Psychoterapie je živý proces, při kterém se v klientovi rozdmýchává vnitřní oheň uvědomění a kontaktu. Zahrnuje výměny energie s klientem – výměny, které stimulují a vyživují druhého člověka, které však terapeutovi neubírají vlastní vitalitu a sílu.

Aby člověk v terapii „pracoval“ a v důsledku toho se měnil, potřebuje energii. Obecně má dost energie na to, aby přišel za mnou do pracovny nebo na víkendovou skupinu. To však ještě nezaručuje, že má dost energie, aby pracoval sám na sobě. Jeho energie je často uzamčená ve svalové (nebo systémové) rigiditě jeho osobnostní struktury nebo, jak na to většina lidí ráda nahlíží, v jeho „odporech“. Vlastně není žádný funkční nebo strukturální rozdíl mezi osobnostní rigiditou a odporem. Odpor je to, co zakouší terapeut. Klient je prostě tím, kým si myslí, že je; domnívá se, že tak pečuje sám o sebe.

Energie člověka a zacílení této energie se tedy nemusí nacházet v jeho uvědomění, nebo ji může pociťovat negativním způsobem – například si je vědom ztuhlosti v kolenou nebo bolesti na hrudi.

Práce terapeuta spočívá v lokalizaci, mobilizaci a pozměnění této energie tak, aby sloužila novému, adaptivnějšímu a přirozenějšímu chování. Během práce se studenty terapie jsem zjistil, jak je velmi důležité učit je používat vlastní oči a ruce, aby našli místo, kde je klientova energie k dispozici, a také místo, kde je blokována. Oba tyto jevy se mohou u téhož člověka vyskytovat současně. Člověk například může velmi živě vnímat horní část hrudi a zároveň cítit zablokovanou pánev, nebo může cítit značnou pružnost v pánvi, zatímco jeho tvář je ztrnulá jako maska.

Se studenty provádím následující cvičení: nechám je, aby ve dvojicích mlčky na svém protějšku sledovali živá a blokována místa nashromážděné energie. Mají za úkol vstát a obcházet druhého nebo po něm chtít, aby se pohyboval určitým způsobem, a oni tak mohli při pozorování použít všechny své schopnosti. Dokonce mohou určité svalové skupiny zkoumat hmatem, aby se přesvědčili, zda je jejich vizuální dojem v souladu s tím, co ten druhý cítí. Studenty nabádám, aby byli odvážní a sebevědomí, aby připustili, že jsou schopni vidět a cítit mnohem více, než si kdy v minulosti dovolili. Po uplynutí doby k pozorování mají studenti své postřehy zapsat a položit ověřovací otázky týkající se tělesného uvědomění svého protějšku: kde v sobě cítí energii živě kolovat a kde cítí překážku, ztuhlost nebo blok.

Ačkoli je zde problém časové prodlevy mezi vlastním pozorováním a dotazy, terapeut má příležitost zkoumat a ověřovat si vlastní schopnost lokalizace a hodnocení energetických systémů. Cvičení studentům potvrdí jejich schopnosti vidět. Často jsem byl překvapen obrovskou citlivostí a pozorovacími schopnostmi, které si terapeut může vycvičit pouhým pozorováním toho, jakým způsobem člověk dýchá nebo jak zatíná obličejové svaly. Při zpětné vazbě od „klienta“ dochází k živé výměně pocitů a nápadů týkajících se jeho vnitřního prožitku – a odtud může práce začít.

Druhá část cvičení spočívá v „zahřívání“ svalstva, ve kterém je energie zablokována. Je to příprava na její vyjádření během terapeutického sezení. Za tímto účelem můžeme požádat „klienta“, aby si rukou třel části svého těla, nebo můžeme použít nahřátý ručník či vyhřívanou dečku.

Další část práce při tomto cvičení je zásadní, protože od „klienta“ vyžaduje, aby si uvědomil záblesky vzpomínek nebo pocitů, které mohou souvi-

set s určitými částmi jeho těla. Takové pocity se mohou objevit snadněji, když ho požádáme, aby dýchal do té části těla, která je nehybná či ztuhlá, nebo aby touto částí těla zahýbal.

Obraz nebo pocit přejde v slovní vyjádření, křik, chůzi, běh, skákání, narovnávání zad, protahování, bušení do polštářů nebo v některé klasické stresové polohy vyvinuté Alexandrem Lowenem, při kterých si člověk uvědomuje množství energie vibrující v jeho těle. Během tohoto procesu se systémy napětí mění ve zřetelné, plynulé činnosti.¹¹

Studenti se také učí, jak pracovat s odporem k takovému kontaktnímu svalovému pohybu. Práce s odporem je ústředním tématem všech dynamických terapií. Student se učí přistupovat k odporu přátelsky, místo aby prožíval frustraci z nedostatečné spolupráce klienta. Při tomto cvičení často odpor přirozeně narůstá a já klienta povzbuzuji, aby s odporem plynul, spočinul v něm, přehnal ho. Zvýraznění napětí třeba v kloubech, pánvi nebo v řitním otvoru zpravidla navodí plnější pozitivní vyjádření pohybů v těchto částech těla.¹²

A nakonec si „klient“ může odpočinout a tělesně si pohovět. Jestliže bušil do polštáře a prudce ohýbal záda, položíme mu na tuto oblast teplý ručník, což přinese úlevu. Vyhnmeme se tak rozvoji svalové ztuhlosti a vzbudíme pocit blízkosti mezi terapeutem a klientem jako partnery v tvůrčím dobrodružství. Horký ručník také představuje pozitivní podporu klientovu úsilí být plně v kontaktu s vlastní energií, vzrušením a tělesným projevem.

Velkou část terapie tvoří slovní výměny, přestože ve verbálním projevu klienta často bývá jen málo energie – stávají se navykou rutinou, dobře nacvičenou a neproniknutelnou. Terapeut často spadne do pastí vyčerpávajícího rozhovoru a sterilních slov, což u klienta i u terapeuta vyvolává pocit tíhy až depresi. Klient dělá, co je pro něj nejjednodušší, terapeut si však takový luxus nemůže dovolit prostě proto, že se stále víc a víc vzdaluje klientově živosti – tomu skutečně aktivnímu místu v rámci terapeutické změny.

¹¹ Lowen, A.: *The Betrayal of the Body*. Londýn, Collier Books, 1967.

¹² Tato práce se technicky nazývá „odstraňování retroflexe“. Při retroflexi člověk svírá část sebe, místo aby tuto část použil k vyjádření pocitu vůči ostatním lidem.

Mluvím s Betty. Připadá si nezajímavá a stažená. Cítí, že v tomto soutěživém světě nemůže přežít. Vykládá stále dál a dál. Začínám si připadat vyčerpaný. Ztráta energie mne upozorňuje, že Bettin energetický systém je nehybný a ona mne vysává. V tu chvíli přestávám naslouchat jejím slovům a pozoruji její tělo. Paže a nohy vypadají jako oteklé a nepohyblivé. Když ji upozorním na její tělo, řekne: „Cítím, že mám ztuhlé ruce a nohy.“

Nyní ji žádám, aby si představila, co by mohla se svými vjemy udělat – jak by mohla použít svaly, které jsou ztuhlé. Popisuje mi svou představu toho, jak běží, a já ji žádám, aby zavřela oči, vrátila se ve svém životě zpět a takový zážitek si vybavila. Vynořuje se tento příběh: Betty je deset let. Je na táboře, kde právě probíhá soutěž v běhu. Každý v jejím stanu věří, že vítězství pro stan vybojuje právě ona. Betty si připadá stále více pod tlakem a obává se nezdaru. Nakonec soutěž svému stanu prohrává.

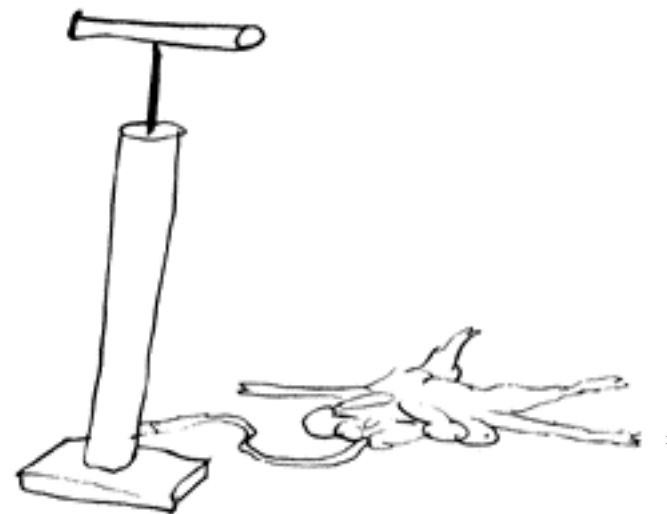
Když Betty příběh dovypráví, začíná být v kontaktu se svým vztekem na děti z tábora, které na ni vyvíjely nátlak a poháněly ji. Žádám ji, aby zjistila, jestli může použít své ruce a nohy (kde je energie uvízlá) a pustit vztek ven do velkých polštářů. Betty je právě teď tak rozohněná, že je připravena vyjádřit svůj vztek. Opakovaně kope a buší do polštářů, zvyšuje hlas a ječí na ty děti. Posadí se zpět do křesla a těžce oddechuje: „Cítím se tak uvolněná a silná. Cítím, že bych teď mohla jít ven a udělat to, co pro sebe potřebuji. Už po sobě nenechám lidi šlapat.“

Bettina uvízlá energie se uvolnila a zmobilizovala do služeb přizpůsobivosti, flexibilního chování a celkového pocitu pohody. Odměnou mi nebylo jen to, že se vymanila ze své ztuhlosti, ale to, že já sám jsem se cítil živější a méně vyčerpaný.

Pokud energii nelze nikde v člověku nalézt, je možné ji „napumpovat“. V jiném případě jsem klienta požádal, aby v kruzích běhal po mé pracovně. Řekl, že je to bláznivé a já jsem mu tedy nabídl, že budu běhat s ním. Běhali jsme spolu asi deset minut, dokud jsem se vyčerpaný nesložil do křesla. Ale klienta to oživilo a pokračoval v práci na vážném problému,

¹³ Ungerer, T.: *The Underground Sketchbook of Tomi Ungerer*. New York, Dover Publications, 1964.

¹⁴ Jako další téma retroflektce navrhuji jako četbu *Gestalt Therapy Integrated* od Ervinga a Miriam Polsterových (New York, Brunner, Mazel, 1973). Česky: *Integrovaná Gestalt terapie*. Boskovice, Albert, 2000.



Pokud energii nelze nikde v člověku nalézt, je možné ji „napumpovat“.

který souvisel s jeho sexualitou. Zdá se, že běhání v něm stimulovalo sexuální pocity i sexuální úzkosti.

Člověk potřebuje ke svému tvoření „šťávu“. Pokud v jeho pocitech a řeči chybí, je docela jistě skryta někde v jeho těle.

Jestliže člověk svoji tělesnou energii obnoví, jeho duševní život získá zdroj výživy a jeho řeč barvu.¹⁴

PŘEV RATNÉ TVAROVÁNÍ

Krása Gestalt terapie spočívá v tom, že ve vztahu s klientem mi dovoluje být sám sebou a zároveň mi dává svolení, abych to, co tuším, uskutečnil v experimentu. V lepším případě mi experimenty dávají možnost proniknout skrz existující osobnostní struktury, v horším případě vyznějí do prázdna nebo mají účinek opačný.

Za vhodných podmínek se do experimentu dá skočit bez dlouhé přípravy. Terapeut jako by v systému klienta vycítil „měkké místo“, kterým lze přímo prostoupit. Avšak je potřeba mít cit pro klienta nebo pro skupinu, aby terapeut mohl přitlačit na pilu a požádat je, aby udělali nebo vymysleli

něco úplně nového. Měl by mít vkus nebo bychom to snad mohli nazvat estetickým citem pro systém, ve kterém se nachází. Pokládat klientovi hrubé, nepříjemné nebo necitlivé otázky nemusí být jen nechutné, ale staví to terapeuta do pozice násilníka, neomalence a hrubce. Musí se pak zabývat zbytečnými konflikty, ke kterým přispěl vlastním jednáním.

Tvůrčí skok je vrcholem terapeutovy klinické intuice a neomezené vynalézavosti. Například v jednom momentu své práce s Ronem¹⁵ jsem ho požádal: „Řekni mi o své nenávisti k matce.“ Ačkoli jsem měl pocit, že on s tou ženou „musel“ mít potíže, v naší předcházející práci jsme o tom nikdy nemluvili, ani jsem ho na to nepřipravoval. Byl jsem připraven na odpověď, že jsem úplně vedle. Byl jsem však také připraven reagovat na sílu Ronových pocitů a sdílet jeho hněv na matku, který ve vztahu k ní a vlastně i ke všem ostatním zastavoval ztuhlým výrazem obličeje. Byla to nabídnutá šance. Váhal jsem, a přesto jsem byl zároveň vzrušený, když jsem si dovolil vypustit ta slova z úst. V tomto případě jsem se vydal správným směrem a výsledkem bylo, že jsme se posunuli k sériím experimentů, které Rona dovedly k důležitým objevům.

Při jednom z experimentů měl pozorovat určitou ženu a pokusit se ji vnímat prostřednictvím očí a úst. Tento experiment obohatil počáteční náboj nové Ronovy energie o behaviorální složku:

Joseph: „Rone, dívej se na Bev, a zatímco se díváš, zkus uvolnit celé tělo.“

Ron: „Bev, nevádí ti, že s tebou experimentuju?“

Bev: „Nevadí mi to. Docela si to zatím užívám.“

Ron: (Josephovi) „Cítím, že mám stažený žaludek...“

Joseph: „Nedaří se ti spolknout, co vidíš?“

Ron: „Nepřemýšlím o dívání takovým způsobem.“

Joseph: „Nepřestávej se dívat na Bev a přijímej jen to, co tvé oči těší. Nemusíš spolknout všechno, co vidíš. Kontroluj své vlastní dívání.“

(Dlouhá přestávka, Ron se dívá.)

Ron: „Začínám se cítit lépe, když se na tebe dívám, Bev.“

Bev: „To je dobře, protože já jsem už pomalu byla nervózní... jako exponát v muzeu.“

Joseph: „Rone, díval ses na ni tím způsobem? Pověz jí o tom.“

Ron: (k Bev) „Nejdřív jsem se na tebe díval tak nějak objektivně a kriticky. Možná to je to, co jsi cítila. Díval jsem se na tebe tak, jak se asi moje matka dívala na mne. ‚Halenka se barevně nehodí k sukni,‘ řekl jsem si pro sebe. Teď už to nedělám.“

Joseph: „Možná bys mohl Bev říct, jak ji vnímáš teď.“

(Dlouhá přestávka.)

Ron: (k Bev) „Teď se na tebe dívám jakoby s větší něhou v očích. Máš hezkou postavu. Moc se mi líbí tvoje oči; vypadají tak tmavé a tak hluboké. Mohu se naladit na tvoji chuť – jako bych tě mohl ochutnat. Představuji si, že chutnáš jako med, ale s trpkou příchutí. Opravdu velmi příjemný pocit. Jsem rád, že jsem se vydržel na tebe dívat. Příště bych to chtěl zkusit se Shirley.“

Tento experiment byl tvořivým skokem od toho, kdy Ron o své matce jenom mluvil, k aktivnímu setkání se ženou, která žije a dýchá.

Tvůrčí proces existuje v rovnováze mezi prožitkovým zázemím toho, co je již přítomno, a mezi skoky do oblastí nového, objevného chování. Tvůrčí skok porušuje pravidla nepřetržitého setrvávání s procesem. K tomu je třeba, aby se terapeut chopil příležitosti a byl připraven na momentální neúspěch, přehodil výhybku a vydal se za něčím jiným, co vypadá, že bude fungovat lépe, nebo se přesunul k tomu, co se klientovi jeví jako stravitelnější.

Inovace často potřebují porušení pravidel. Člověk nakonec musí dát na vlastní vynalézavost a intelektuální „skoky“ a respektovat je. Stejně jako své schopnosti tvarovat probíhající děj. Tento aspekt psychoterapie mě udržuje nejčilejším. Přeskakování možných námitek a odporů je jednou z určujících charakteristik tvůrčího procesu ve všech oblastech života a práce, nejen v Gestalt terapii.

Kontext a metafora

Jeden muž mluví o svých problémech se synem, takže o něm přemýšlím jako o učiteli, vychovateli, zvířeti s mládětem, přemýšlím o něm jako o dítěti. Zřejmě bych ho měl nechat, aby se choval, jako by tím popisovaným problémovým dítětem byl on sám, a sledovat, co se stane. Já již totiž vím,

¹⁵ Úvodní část mé práce s Ronem je popsána v kapitole 1.

že jeho kontext, metafora a doslovný, suchý přístup nefunguje. Kvůli tomu mne také žádá o pomoc.

Hraje si tedy na kluka, který pořád „zlobí“, aby upoutal pozornost. Pak říká: „Tati, chci, abys mě na příští výlet vzal s sebou.“ Tímto výrokem si jednak uvědomuje, že svého syna dříve *neslyšel*, a jednak, že si nevšímá hlasu svého vnitřního dítěte. Nová metafora, při které se muž sám stává dítětem, se ukázala prospěšnější, než jsem původně čekal, protože začíná rozumět odloučení, osamocení a zlobě svého syna.

Nezačal jsem tím, že bych tomu muži řekl svůj názor; prostě jsem si pohrával s novým způsobem prožívání jeho konkrétního problému. Nejsou v tom žádné čáry – pouze jistý druh emočně intelektuální odvahy, která údaje uchopí jiným pojmovým aparátem a dovolí člověku zkoumat je nevyklým způsobem.

Někdo mi vypráví velmi vážný příběh a jeho tvář je jako maska, mluví kňouravým hlasem, hrbí se, nedýchá nebo se v klimatizované místnosti potí jako v pekle a podobně. Dokud tam mohu být tak, že naslouchám vlastním písním, sleduji vlastní představy, vymýšlím svůj osobitý humor a nepropadnu přitom omezujícímu pohledu, kterým ten druhý situaci nahlíží, zůstávám živý a on má šanci vstoupit do života tak, že se přesune do nového kanálu v sobě a pohlédne na sebe v úplně novém zrcadle.¹⁶ Terapeut, aby si zachoval objevné uvědomění, se nesmí nechat svazovat klientovým úhlem pohledu nebo tím, co klient vytváří.¹⁷

Abych vytvořil novou metaforu, musím se osvobodit i od spoutanosti vlastními potřebami. Potřebami, které omezují můj intelektuální rozhled, potřebou úspěchu, uznání nebo sexuálního uspokojení. Abych našel nový kontext druhého člověka, musím se naučit naslouchat mu bez chtění, dotýkat se bez touhy, milovat bez vysávání, pozorně se dívat, aniž bych se stal příliš pedantským. To je ta vnitřní svoboda, která během našeho vzájemného setkání mému klientovi, mě samotnému i nám oběma pomáhá při tvorbě dosud neprozkoumaných prožitkových kanálů.

Stručně řečeno, proces Gestalt terapie není pouze neustálým vynalézáním nových modelů pohledu na sebe sama. Tyto objevné modely také jednáním neustále ověřuje v bezpečném prostředí vhodném pro tvorbu.

Nové integrace

Další částí tvůrčího procesu v Gestalt terapii je integrace polarit v rámci osobnosti klienta.¹⁸ Často se sami identifikujeme s jednou charakteristikou, a ne už s jejím protějškem. Vidím se například jako mírumilovný, a ne agresivní, jako lakomý, a ne štědrý, jako čestný, a ne jako podvodník.

Je dost jednoduché zpochybnit klientův pohled na sebe sama nebo vybízet a podněcovat jeho myšlení jiným směrem. Taková sdělení kladou kognitivní základ pro změny v jeho omezujícím konceptu sebe sama. Ale potřebují posílit a zabydlet se pomocí experimentu. Experiment nejenže nabízí zvýraznění klientova polarizovaného chování, ale hlavně přispívá k tvořivé integraci jeho polarit a k větší celistvosti prožitku a vyjádření.

Po mnoha měsících terapie se mi Katherine Millerová, profesionální zpěvačka, svěřila, že během sedmi let manželství nebyla schopna dosáhnout orgasmu. Začal jsem si vytvářet fantazie o orgasmických pocitech, které musí mít, když zpívá jako sólistka s početným sborem a velkým symfonickým orchestrem. Na moji nesmělou prosbu ochotně přislíbila, že pro mne bude zpívat a během celé řady sezení jsme pracovali na jejím tělesném uvědomění, zatímco zpívala. Během tohoto procesu objevila, že při zpěvu má velmi intenzivní pocity v břiše a ve vagíně. Navrhl jsem jí potom, aby, když pro mne zpívá, zavřela oči a představovala si, že se miluje se svým manželem. Styděla se, a tak jsem se nabídl, že se otočím zády. Tím se pro ni experiment stal přijatelnějším a pustila se do něj. Ke konci sezení mi sdělila: „Téměř jsem toho dosáhla, když jsem dnes zpívala a myslela přitom na Johna.“ O několik měsíců později za mnou John a Katherine Millerovi přišli na sezení s lahví vína, aby oslavili první Katherinein orgasmický zážitek při sexu.

Jiný příklad integrace nastal s klientem, který byl kněz. Nechtěl, aby se mu říkalo „otče“, protože tvrdil: „Cítím se při tom impotentní. Připadám si pak, jako bych neměl koule.“ Požádal jsem ho tedy, aby každému ze skupiny pravou rukou požeňal a přitom si levou rukou držel varlata. Jak začínal vnímat svoji potenci, jeho požeňání byla stále víc a víc naplněna inspirací a krásou; s každým dalším člověkem bylo jeho požeňání citlivější, rozpoznávalo potřeby druhého člověka. Kněz začal být živější, tváře mu zčervena-

¹⁶ Gordon, W.: *Synectics*. New York, Collier Books, 1961.

¹⁷ Ram, D.: *The Only Dance There Is*. New York, Anchor Books, 1974.

¹⁸ Pro více informací o polaritách v Gestalt terapii doporučuji stať od Rainette Frantsové *Polarities: Differentiation and Integration*. (Gestalt Institute of Cleveland, 1973).

ly. Požehnání byla jako duchovní exploze, a když se přiblížil k poslednímu člověku, všiml jsem si, že několik lidí pláče.

To, co vypadalo jako hrubý a vulgární návrh, se tomu milému muži proměnilo v hluboce objektivní zkušenost. Poté, když dokončil svůj experiment, se ve skupině rozhostilo dlouhé ticho. Rozhlédl se kolem a s vřelostí na nás pohlédl: „Myslím, že už mi nebude vadit, když mě čas od času oslovíte ‚otče‘.“

Odpor: stabilita versus změna

Každý pohyb vyvolává odpor. Protože prožívání neustále plyne, odehrává se také proti vnitřnímu odporu. Svůj vnitřní odpor prožívám jako neochotu změnit vlastní způsoby chování, to, jak jsem navyklý jednat ve svém každodenním životě. Je mi pohodlně v mém já, které je stálé. Také je mi pohodlně v mém plynutí, ale změna se musí dít pro mne bezpečnou rychlostí, nedrhnout; změna musí posilovat to, jak zakouším sebe.

Odpor je termín, který vychází z vnějšího pozorování mého stavu váhavosti. Zvnějšku to vypadá, že vzdoruji nějakému chování, myšlence nebo postoji. Můj vlastní prožitek však je, že se chovám tak, abych ochránil, udržel a posílil sám sebe, svou integritu. A co se jeví vám, na povrchu, který pozorujete, jako občasné zdráhání se měnit, může pro mne být vnitřní krizí, bojem o život. Toto je fenomenologická definice odporu, která klade důraz na platnost mého vnitřního prožitku, mého vnitřního života.

Na tomto místě může přijít vhod několik poznámek o hloubce „ponoru“. Můj proces bytí a prožívání je neustále zabarvován mými potřebami, jejich frustrací a uspokojováním. Jako složitý, a přesto snadno programovatelný organismus se mohu naučit blokovat uspokojování svých vlastních potřeb. Blokování se může odehrávat na všech úrovních procesu vstřebávání a přizpůsobování, kde se účastní moje senzory, vstupy, žlázy a jiné vnitřní orgány, svaly a další životní podpůrné funkce, jako je dýchání. Blokování se také odehrává na úrovni mozkové kůry formou ruminací, obsesí, opakujících se stereotypních myšlenek a tak dále. To je forma fixace. Fixace blokuje plynulý rozvoj organismu.

Všechny patologie mohou být chápány jako rozsáhlé chronické přerušování procesu, jímž člověk prochází, aby naplnil celou škálu svých potřeb. Takový člověk nepřichází o svou integritu; jeho integrita nebo jeho prožívání se mění, aby se přizpůsobil tomuto pokulhávajícímu stavu. Krásně to popisuje Kurt Goldstein.¹⁹ Zmrzačené chování má své vlastní specifické

charakteristiky, a co se nám na druhém člověku jeví jako „chorobné“, je stav, jakým se přizpůsobuje blokování. Vyvinul jsem si ztuhlé svaly na krku. Zcela přirozeně zjišťuji, že držím krk ztuhle, abych zmenšil bolest, zatímco se zbytek mého těla sám přizpůsobil mému krku. Jdu prkenně po ulici a někoho napadne, že chodím jako zombie. Ale já vím, že pokud budu chodit tímto způsobem, mám od potíží celkem pokoj.

Přestože je člověk složitý, jeho neurony a jiné buňky jsou samostatné, konečné. Do té míry, do jaké jsem manipulovatelný, přizpůsobivý a schopný relativně trvale uchovávat informace, snažím se udržet si svou vlastní funkční stabilitu: ochraňuji svůj způsob fungování.

Všechny lidské procesy v sobě obsahují polaritní síly. Plynulý pohyb například zahrnuje spletitou kooperaci protichůdných svalových skupin. Kdyby tomu tak nebylo, člověk by zrosolovatěl nebo ztuhl a nebyl by schopen tak rozmanitých činností. Jednou z ústředních polarit naší existence je stálost versus změna, potřeba vědět versus strach z vědění. Ať už se nám to líbí nebo ne, jsme závislí na zvycích, jsme bytostmi, které opakuji své chování. Neustále bojujeme za vylepšení svého údělu a za to, abychom si utvářeli vlastní budoucnost. Mnoho naší energie se spotřebuje v napětí mezi těmito dvěma silami. A jakákoli terapie, která směřuje k modifikování chování, se musí zabývat fenoménem polarit jako tím, co je v popředí chování. Proto je samozřejmé, že ať jednáme se „spolupracující“ nebo „odporující“ částí člověka, máme tendenci se pohybovat směrem k jeho motivačnímu centru. Všechny části a síly v člověku jsou integrálně propojené a každý malý aspekt nás více naplní pocitem celistvé osobnosti.

Tvořivý terapeut, jak ho vidím já, miluje přirozenost. Pochutnává si na všem kolem sebe – jako citlivý romanopisec nachází zálibu v druhém člověku a vychutnává ho: jeho chraplavý hlas, způsob mluvy, kudrnaté, nemyté vlasy, způsob, jak se v rozrušení předklání.

Měl by se na klienta raději dívat, než aby ho upřeně sledoval a rozkládal ho na části. S dětským údivem může hledět na křeslo, ve kterém sedí, na obrazy na stěně, může sáhnout dolů a hladit huňatý zelený koberec na podlaze. Vše má estetickou hodnotu. Dobro je dokonce i v „ošklivých“ věcech.

¹⁹ Goldstein, K.: *The Organism*. Boston, Beacon Press, 1963.

Naturalistický pohled dává člověku svobodu přijmout prožitky druhého člověka a přitom ho neuposuzovat či nesoudit. V tomto kontextu terapeut pohlíží na „symptomy“, o kterých klient hovoří, jako na způsoby, jakými pečuje sám o sebe ve svém vlastním světě.

Člověk musí mít trpělivost. Tvůrčí terapeut může oceňovat neustále plynoucí proces vlastních prožitků, aniž by „tlačil“ řeku. Může dávat pozor na malé, zdánlivě nedůležité střípky svého prožívání. Z nich se najednou vynoří nové seskupení a osobité pojetí vlastního světa.

Kapitola 3

Tvůrčí postoj

Jak skvělý výtvar přírody je člověk!

Vznešený rozumem, schopnostmi nadán

nekonečně! Tělem i pohybem dokonalost

sama! Andělský půvabem a chápáním jak

Bůh. Výkvět všech krás světa, pravzor

všeho tvorstva!²⁰

Pro mne se terapie podobá umělecké tvorbě. Médiem je lidský život. Ať si to připouštíme nebo ne, dobrý terapeut tvaruje životy. Příliš často si terapeut poctivě nepřiznává svůj mocný vliv na druhé a není ochoten brát zodpovědnost za své chování.

Každý lidský život má vlastní integritu. Lidská bytost je dynamické umělecké dílo již ve chvíli, kdy si pozve jinou bytost – terapeuta –, aby se vnořila do její integrity a tím ji určitým smysluplným způsobem ovlivnila. Terapeut se musí naučit uchovat si svou sílu a technickou obratnost a neztratit přitom respekt k druhému člověku. Terapeut si nemůže dovolit nechat se unést vlastní mocí nad druhými, stejně jako si nemůže dovolit se této moci vzdát. Práce s lidskými životy je privilegium a je třeba k ní přistupovat s vědomostmi, respektem a pokorou, které jí náležejí.

Tvořivý terapeut poskytuje prostředí, hutnou a bohatou atmosféru, ve které se klientova integrita může plněji realizovat. Jak podotkl Maslow: „Sebeaktualizující tvořivost ‚vyzařuje‘ jako radioaktivita a zasahuje v životě všechno... vyzařuje jako sluneční zář, rozprostírá se všude kolem; je původcem růstu věcí (které mohou růst) a na kamenech nebo nerostoucích věcech je zbytečně promrhána.“²¹

Věřím, že terapeut působí svou přítomností v životě jiného člověka – a toto působení přesahuje jakékoli metody, jakých terapeut užívá. Proto se s vámi chci podělit o své myšlenky, které se týkají tvořivého terapeuta.

²⁰ Shakespeare, W.: *Hamlet* (II. jednání). Praha, Evropský literární klub, 2002.

²¹ Maslow, A.: *Toward a Psychology of Being*. New York, Van Nostrand, 1962.

TERAPEUT JAKO UMĚLEC

Při psaní této kapitoly jsem si udělal seznam vlastností tvořivého terapeuta. Objevily se dvě vzájemně se překrývající kategorie:

1. podstata terapeuta jako osoby – jeho hodnoty a postoje;
2. jeho zdatnost, schopnosti a techniky.

Podstata, hodnoty a postoje

Většinu života v mládí jsem byl běžencem. Naučil jsem se nic kolem sebe nepovažovat za jisté. Každý okamžik měl svou jedinečnou kvalitu. Během let jsem se také naučil kombinovat tento cit pro jedinečnou hodnotu s postojem volného napojení, plynutí s akcí. Takový přístup znamená užívat si, plně brát to, co je právě zde a právě v tomto okamžiku, na ničem ne lpět.

Žít svůj život znamená být zde, přijímat, co je k dispozici, a zároveň nechávat probíhající scénérii odplynout – uchopovat a pouštět se. Takový způsob žití naplno je neustálým nácvikem vzdávání se vlastního života: vždyť nakonec se musíme vzdát všeho, co je nám drahé. To je prostá existenciální skutečnost.

Být běžencem s sebou nese nebezpečí, že si člověk začne přivlastňovat majetek, hromadit a hltat vše kolem sebe bez vstřebávání – začne žít *pro okamžik* spíše než žít *v okamžiku*. Když v době katastrofy lpíte na svém domově a vlastnictví, a přitom byste se měli co nejrychleji spasit útekem, jste ve chvíli mrtví. Přesto máme v naší společnosti sklon se takto chovat. Ne kvůli traumatickým zážitkům z minulosti, ale z potřeby zaplnit duchovní prázdno v sobě.

Lačníme po sebeaktualizaci, po vzestupu. Příliš často řešíme tento problém tak, že plníme sami sebe etikou, touhami a hodnotami pomjívých zálib, módních výkřiků a nového, nablýskaného majetku. Dychtíme po bleskovém dovršení, po rychlých výsledcích: dvacet minut meditace ráno, dvacet minut večer – a jsme dokonalí. (Možná přeháním, ale podstata zůstává.) Podobně v psychoterapii například rolfing a prvotní křik („primal screaming“) jsou sice užitečné metody, mohou však opomíjet komplexnost, bohatství a plný rozsah lidského života.

Rychlé inspirace rychle vyhoří, pokud je nevysvětlíme, nerozvineme a nekonkretizujeme. Máme sklon přeskakovat tento obtížný vývojový stupeň tvořivosti – který s sebou nese zmatek, dřinu a špinavé ruce.

Tvořivý život vyžaduje dřinu. Výsledky, produkty takové práce mohou, ale i nemusí, přinést odměnu. Pokud ji nepřinesou, člověk je přesto obohacován probíhajícím procesem. Proces sám je hlavním chodem na hostině tvoření.

Tvořivý terapeut má bohaté osobní zázemí. V životě hodně prožil – nejen v rámci vlastního emocionálního a intelektuálního rozvoje, ale i tím, že byl vystaven celé škále životních zkušeností.

Tvořivý terapeut oslavuje život. Oslavuje podstatu druhého člověka, jeho krásu, dobrotu, schopnosti i budoucí možnosti. Všimá si a nechává se plně vtáhnout do každé drobnosti v prožitku druhého člověka. Oslava je základním, vše prostupujícím postojem – prosté gesto obsahuje vzrušující možnosti.

Nechává se vtáhnout. Je plně zabrán do své práce, nerozptyluje se nepodstatnými věcmi. Jako příklad může sloužit moje vlastní zkušenost: když jsem pracoval na své doktorské disertační práci, byl jsem měsíce jako ve snách. Díval jsem se na členy své rodiny, ale neviděl jsem je. Když jsem se s tím problémem svěřil svému učiteli Dwightu Milesovi, řekl mi: „V pořádku. Je těžké dělat takovou práci a nebýt jí posedlý.“ Posedlost se neváže pouze k procesu samotnému, ale i k jeho strukturální integritě, k jeho dokonalosti. Při rozhovoru, který jsem uvedl výše, Rubinstein poslouchal sám sebe, jak hraje Lisztovo Liebestraum na koncertě. Když se ho Barbara Waltersová zeptala, jestli se mu to líbí, odpověděl: „Ne, je tam až moc basů... když hrají na koncertě, je to jen další lekce v přípravě na příští koncert.“

Vynalézavý, experimentující terapeut má bohatou vnitřní fantazii. „Tvar vnitřního života tohoto muže,“ říká si, „je dokonale kulatý jako růžový balón. Prostor v něm je malý a řídký. Gumový povrch se tence napíná. Balón zahluje změl příběhů netrpělivě spletených dohromady tak, aby vytvářely dojem hmoty. A tady jsem já,“ pokračuje, „připadám si jako další tkadlec, který mu vyrábí silnější obal.“ Je to živá představa a občas z ní jde strach, ale vždycky je možné říct: „Když budu věřit své představě toho člověka, nebudu ho léčit skalpelem; nejostřejším předmětem by měla být pletací jehla.“

Esteticky založený člověk, tvořivý terapeut, má cit pro půvab, strukturu, řád a rytmus života. Půvab pro něj není abstraktním pojmem; zná ho z pohybů vlastního těla, z pohybu stébel na louce před svým domem. Je schopen vycítit, kdy práce začíná být neobratná nebo trapná, ruší ho to a nutí k tomu, aby se s tím vypořádal.

Láska ke hře je základním aspektem tvůrčího života. Hravost nejsou čáry; nejde o to počkat si, co se stane. Spíše je neodlučitelnou součástí lidského života. Teď například když píši, pohrávám si s různými způsoby, jak přeskrtat skoro všechny řádky, které jsem napsal předtím. Řádky přeskrtnuté vlnovkou jsou nejzajímavější, protože vypadají jako oceán – mohu se po něm plavit nebo v něm plavat. Moc rád si hraji s přáteli, s dětmi, sám se sebou. Raduji se z hravosti druhých. „Pohrávat si“ v terapii znamená pohybovat se na hraně doslovného, vymýšlet nespoutané kontexty situací, které svou zploštělostí hypnotizují. Hrát si znamená vstoupit do života, vnímat druhého živýma očima.

Další vlastností vynálezce je jeho vzrušení z neodhalených tajemství v sobě samém i v druhých. Takového člověka vzrušují neznámé možnosti pod povrchem lidských životů. Jako archeolog nebo Sherlock Holmes pátrá po stopách, heslech a vstupech do neznámých prostor druhého člověka. Jako dítě, nespoutané předsudky a hodnotami starších, tvořivý terapeut rád prozkoumává dokonce i ty nejsamozřejmější situace. Žádnou akci nebo objev nelze nikdy předpovídat. Takové pátrání v sobě zahrnuje citlivou zvědavost a zaujetí, snahu po zřetelném smyslovém vnímání.

Pro člověka, který celý den naslouchá příběhům plným smutku, je smysl pro humor zásadní věcí. Humor je přítel, homunkulus sedící na mém rameni a pochechtávající se tomu, co se děje, jakmile k tomu dostane příležitost. Humor je můj dvorní šašek, umožňuje mi ustoupit stranou a smát se své vlastní důležitosti. Začíná u obecných tvrzení velkých protimluvů života a končí u malých popichování a žertovných kousků. Je to další způsob navrstvení tisíců kontextuálních položek na existující jednání, další způsob transcendování zřejmého.

Vzpomněl jsem si na Michaela, sedmadvacetiletého studenta klinické psychologie, který přišel a protáhl obličej, jako by tu už byl tisíckrát. (Bylo to jeho patnácté sezení.) S jeho přítomností v pracovně zhoustl vzduch. Cítil jsem jeho strojenou zasmušilost ve své hrudi a ramenou.

„Michaeli,“ řekl jsem mu bujaře, „odhoď tu masku a udělej si pohodlí!“

„Přál bych si, aby to šlo,“ zahučel.

„Víš co,“ pokračoval jsem, „pojďme pracovat na tvé masce společně – masíruj si jednu stranu obličeje a já ti pomohu s druhou. Až ti rozehrějeme obličej, začneme dělat grimasy.“ Pokračovali jsme v práci na pohybech jeho svalů při různých výrazech obličeje a jejich efektu na jeho vnitřní prožitek.

Při další příležitosti proběhl mezi Michaellem a mnou následující rozhovor. Bylo to poté, co opět vstoupil do mé pracovny s velmi zachmuřenou tváří. (Bylo to dvacáté sezení.)

Joseph: „Michaeli, nikdy se nestaň terapeutem. Je to bláznovství. Budeš muset naslouchat všem těm trpícím lidem, všem těm masochistickým lidem. A ten jejich smutek padne i na tebe a ty ho povlečeš s bolestí. Půjde ti to na nervy.“

Michael: (Dívá se škrobeně, jeho obličej, jako obvykle, vypadá jako maska.) „Jsem rád, že o tom mluvíš. Cítím se opravdu mizerně.“

Joseph: „Sakra! Právě jsem skončil s jedním fobickým mužem a teď se mám potýkat s tvou depresí. To je na jeden den moc.“

Michael: (Předstírá, že mne neslyšel.) „Zajímalo by mě, k čemu mi ta moje deprese je.“

Joseph: „Michaeli, já mám nápad.“ (Začínáme chodit po místnosti sem a tam.) „Michaeli, řekni mi jednu věc, kterou ti tvoje deprese dělá, a já k tomu přidám, co dělá moje deprese pro mne.“

Michael: „Moje deprese mne nutí k tomu, že se starám sám o sebe.“

Joseph: „Moje deprese mne nutí k tomu, že se sám pohladím.“

Michael: „Moje deprese mne nutí cítit se, jako bych onanoval. A mohu přimět všechny, aby mě obklopili, hladili mě, hráli si se mnou a byli ke mně pozorní.“

Joseph: „Moje deprese mne nutí cítit se tak sladce a sentimentálně.“

Michael: „Moje deprese mne nutí cítit se jako malý chlapec, o kterého budou ostatní pečovat.“

Joseph: „Moje deprese mi dává svolení stáhnout se, mít soukromí, houpat se v křesle, psát smutné básně a poslouchat sentimentální ruskou hudbu. Mohu se cítit jako Romeo a Julie.“

Michael: „Moje deprese mne vede k tomu, že o sebe nemusím dbát. A mohu chodit nahrbený. A mohu přehánět svou prkennou tvář – mohu být starým mužem v měsíci sucha.“

Joseph: „Moje deprese je jako píseň. Jako smutná milostná píseň.“ (Začínám zpívat chvalozpěv našich vzájemných depresí.) „Ach, jak sladké je být smutný, být výjimečný. Všichni lidé na ulicích chodí s veselými tvářemi a mají pocit smyslu života, mohou dělat svoji práci. Ale ty a já

jsme výjimeční, protože jsme smutní a na dně.“ (Michael se přidává při opakování písně.)

Michael: „Proč mi tohle děláš? Už se necítím depresivní. Proč si mer-momocí děláš srandu z mého smutku?“

Joseph: „Podívej se, když na sebe vezmu tvůj smutek, když uslyším ještě trochu smutku, rozbolí mě hlava. A když mě rozbolí hlava, budu se cítit špatně. A když se budu cítit špatně, dostanu pořádnou depresi, a pak se ty, mizero jeden, budeš cítit lépe a odejdeš tady z pokoje s úsměvem ve tváři a bude ti úplně dobře. A já budu ten, koho zmáčkne tvoje deprese. Odmítám nést tvůj smutek za tebe.“

(Mluvíme dál a cítíme, že k sobě máme blíž.)

Michael: „Víš, jak jsme zpívali, znělo to jako Gilbert a Sullivan – jako nějaká opereta.“

Joseph: „Ubohý Michael, ubohý Michael, je opravdu smutný. Ach, Michael, ach Michael, je opravdu smutný. Nemůže dělat tohle, nemůže dělat tamto. Nemůže se hýbat, je tak pomalý. Nemůže se dokonce ani milovat, protože je tak strašně, strašně smu-u-utný, tak strašně smutný.“

(K mému velkému překvapení se Michael přidává ke mně a zpívá kontrapunkt.)

Michael: „Jsem smutný, jsem smutný, jsem velmi, velmi smutný. Ano, jsem velmi, velmi zvláštní, protože jsem velmi, velmi smutný.“

(Ta slova neoplývají velkou představivostí, ale v hudebním podání našich hlasů zní skvěle. Mezitím se spolu oba začínáme cítit šťastně. Chci tím říct, že se opravdu dobře bavíme.)

Michael: (Se smíchem.) „Hele, už se vůbec necítím v depresi, připadám si jako blázen. Cítím se hloupě. Nevím, co mám říct.“

Joseph: „Nemusíš se cítit chytře. Proč bys nemohl být hlupák? Buď hloupý.“

(Na řadu přichází nová árie operety.)

Společně: „Ach, jak hloupí, jak jsme hloupí. Jsme velmi hloupí lidé...“

Později mluvíme o tom, jak důležité je být někdy hloupý: co Michael ztratí, když bude hloupý, a co tím získá. Když je sezení u konce, Michael je v rozjařené náladě. Masky zmizela a jeho modré oči jsou plné života. Stoupne si a udělá gesto, jako by mě praštil do břicha.

Michael: „Ty mizero!“ (Místo, aby mne praštil, vřele mne obejmě.)

Joseph: „Přijdeš příští týden zase? Doufám, že přijdeš, protože bych nechtěl, abys přišel o to, jak si z tebe utahuju.“

Michael: „Přijdu.“ (Směje se.)

Michael ke mně přišel, protože se zadrhl v určitém úhlu pohledu, který už pro něj dál nebyl užitečný a udržoval ho v nehybné pozici. Příliš často



Psychoterapeutická situace je laboratoří, příležitostí podívat se na sebe v různých zrcadlech.

terapeut uvízne ve stejně vážné roli, ve které klimbá, mračí se a tiše sténá. Přijímá prožitek druhého člověka v jediné ploché perspektivě – v doslovné perspektivě. Nedovoluje si vytvořit jiné představy a jiné druhy pozadí, proti kterým by mohl vidět určité druhy chování nebo starostí klienta.

Psychoterapeutická situace je laboratoří, příležitostí podívat se na sebe v různých zrcadlech. Humor nám dovoluje obrátit svět vzhůru nohama, udělat známé zvláštním. Humor dal Michaelovi možnost povznést se nad sebe, podívat se dolů a vzít v úvahu nejen vlastní existenciální dilema, ale

i dilema, povahu a složitost lidské rasy. Potom se mohl na svou depresi podívat z hlediska širší perspektivy.

Terapeut má často za to, že od něj druhý člověk žádá, aby ho zbavil symptomů. Pohlížet na svou práci jako na odstraňování problémů je omezující. Během sezení s Michaellem jsem usoudil, že jeho smutek je způsob, kterým sám sebe podpírá – styl bytí ve světě a zacházení s určitými problémy. Tím, že Michael pronikl k hodnotě smutku a dovedl ji do extrémní polohy oslavy, byl schopen přijmout svůj prožitek a vidět mne jako souputníka.

Existuje celý seznam vlastností terapeuta vybaveného představivostí, které se týkají toho, jak přemýšlí a v co věří. Tyto vlastnosti mají styčné body s technikami a metodami, které ho přitahují.

Tvořivý terapeut je schopný se nestranně podílet na životních zkušenostech druhého člověka. Je schopen empatie, asimilace a sledování prožitků druhého a nevzdává se přitom vlastních vnitřních připomínek a nezávislého myšlení. Právě touto schopností je terapeut pro klienta užitečný – je vnímavý a napojený na druhého člověka a stejně tak je nestranný a pozorný k vlastnímu vnitřnímu procesu.

Největším nepřítelem terapeuta je stav, kdy se hluboce ztotožní s klientem, zabydlí se v psychické kůži druhého. Psychické hranice – to, co my nazýváme hranicemi kontaktu – začínají splývat. Tento stav se nazývá konfluence, ztráta rozlišování mezi dvěma lidmi. Charakteristickým výsledkem je, že už spolu dále nemohou nesouhlasit a zakopávat jeden o druhého. Tvůrčí konflikt nebo prostě dobrý kontakt je obětován rutiním vzájemným interakcím, které jsou plytké, statické a bezpečné.

Když terapeut přijde o nezávislé vnímání svého klienta, utopí se. Nestojí pevně jako nezávislý poradce s jasným pohledem. Freud mluví o analyticky schopnosti plout nad obsahem předkládaným druhým člověkem tak, že analytik volně asociuje a je v kontaktu s vlastním hlubinným procesem. Takové asociace často plodí brilantní a originální porozumění probíhajícímu procesu.

Velmi si při své práci cením názoru nebo postoje, kdy prožívám určité potěšení z předvídání řešení nebo vzhledu. Co se týče úspěšného završení, jsem optimista. Předjímám velké věci a při mé práci jsou okamžiky, kdy je tato optimistická předpověď velmi zřetelná. A čím zřetelnější je příjemné předvídání procesu, tím je obvykle pravděpodobnější výsledný úspěch. Jako bych reagoval na nějaký neznámý proces, který shromažďuje klíče

k předjímanému výsledku. William Gordon ve své knize *Synectics* nazývá tento jev „hédonistickou odpovědí“ a uvádí řadu příkladů proslulých tvůrčích vzhledů, kterým předcházela tento pocit optimismu a potěšení. Například důvěrný přítel Franze Kafky jej popsal jako „člověka nevycházejícího z úžasu“.²²

K potěšení z předjímaného úspěchu má blízko láska k procesu jako takovému. Občas proces sám nabírá podobu určitého druhu funkční autonomie. Umělec-terapeut prožívá sám sebe jako pouhého svědka směřování vlastní práce. Brewster Ghiselin píše, že Carl Jung poznamenal: „Práce v procesu se stává básnickovým osudem a určuje jeho psychický vývoj. Ne Goethe vytváří *Fausta*, ale *Faust* vytváří Goetha.“²³

Navzdory své předpovědi se neženu za vytouženým, předem utvořeným výsledkem terapeutického sezení. Jsem ochotný zůstat se situací, ať je jakkoli složitá, a pokračovat v jejím detailním zkoumání tak otevřeně, aby se do ní mohly vmísit různé faktory. Takové zkoumání mne nijak nefrustruje a nemate. V terapeutickém sezení jsem stále schopen udržet si cit pro tematické směřování. Schopnost sledovat téma a vývoj sezení se nazývá „stopování“ („tracking“). Terapeut je jako složitý radarový přístroj schopen sjednotit materiál, vidět jeho směr a udržovat kontakt s jeho pohybem až do doby, kdy klient může překvapit sám sebe prožitkem vzhledu.

Tvořivý terapeut má jednu důležitou vlastnost, kterou nazývám schopnost žasnout. Toto žasnutí mi umožňuje být překvapen zvláštní vlastností, kterou u druhého vnímám. Je to pocit *Jé!* týkající se nějakého zdánlivě nedůležitého způsobu, kterým druhý člověk vidí svět. Je to schopnost s potěšením sdílet zvláštní prožitky druhého člověka.

Tvořivý terapeut riskuje. Je ochotný přejít k experimentu, ke způsobu náhledu nebo chování, který bývá nejistý, ne-li nebezpečný. Je dostatečně obratný a má dost předvídavého porozumění, aby v případě, že jeho práce ztrácí na přitažlivosti, vhodným způsobem zasáhl a celou situaci zachránil.

Tvořivý člověk je plný vlastností, které se mohou zdát vzájemně protichůdné. Přestože se například takový člověk může zaplést do složitostí a obskurních detailů, přitahuje jej také rád a elegance a on se snaží je nalézt: „Když je mo-

²² Gordon, W.: *Synectics*. New York, Macmillan, 1961.

²³ Ghiselin, B.: *Creative Process*. New York, Mentor Books, 1952.

derní estetická motivace postavena před dva názory stejné instrumentální hodnoty, čerpá z Pythagorova respektu ke tvaru, k jednoduchým celým číslům, z Pythagorova opojení hudbou sfér. Vycházet z takového pojmu „úspornosti“ je příjemné pojetí elegantního řešení takových problémů.²⁴

Všechny umělecké formy, které mne napadají, kombinují lásku k detailu s rozvíjením silných, téměř monolitických témat; exploze vášně ztvárněné a ovládané disciplinovanou strukturální integritou. Mozart a Bach vystupují jako dva pěkné příklady tohoto fenoménu. Tvůrčí psychoterapie není výjimkou.

Výkonnost, schopnosti a techniky

Tvořivý terapeut experimentuje. Zaujímá postoj, při kterém dává sám sebe, svého klienta a objekty kolem do služeb objevování nových pohledů na člověka. Jeden muž začal tím, že mluvil o nedávné smrti svého otce. Jeho hlas je zjemnělý smutkem. Jeho tělo je ztuhlé, jako by se chránil před úderem. Jeho řeč, jemnost i hněv uvízlý v pažích vykazují všechny znaky procesu truchlení. Po pěti minutách sdílení rozdělím naše terapeutické sezení do čtyř úseků. Toto rozdělení se mi zjevilo náhle ve své plnosti, jasně příslušelo mému klientovi:

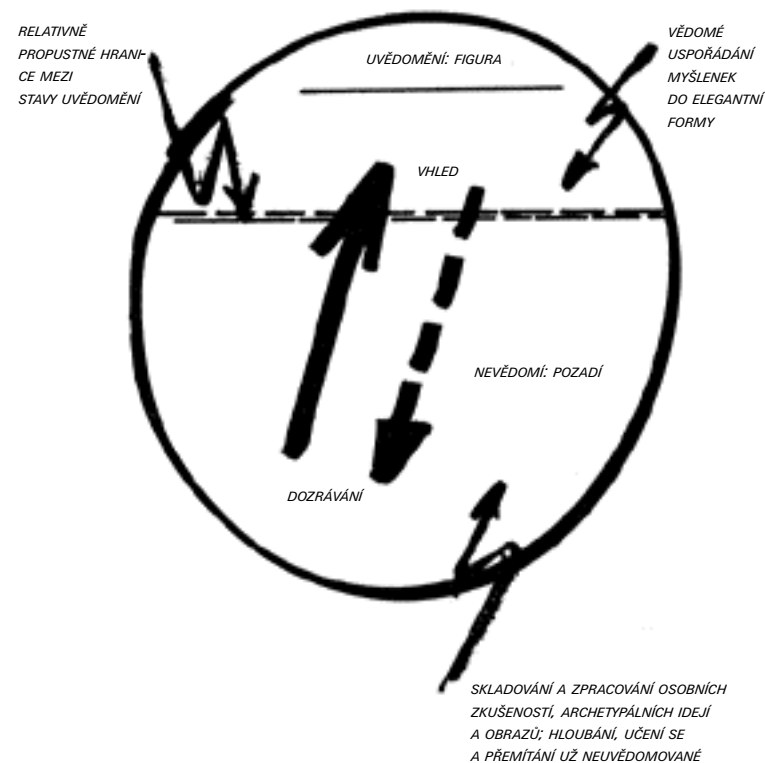
1. Můj otec je mrtev: šok a pocit zmatenosti; náš společný život před jeho onemocněním.
2. Můj hněv na něj: buď byl příliš zaměstnaný člověk a nedbalý rodič, nebo nerozuměl tomu, jak jsem byl osamocený; můj hněv na něj, že mne opustil právě teď, když jsem byl připraven se mu přiblížit.
3. Prolamují hněv do zármutku: ten zarmoucený člověk plný hoře jsem já, ztratil jsem tátu; prožívání něhy a odpuštění.
4. Poslední sbohem a pohřeb: pocit vnitřní svébytnosti a sebezpotvrzení – teď jsem sám sobě otcem.

Vhled do těchto čtyř úseků ke mě přišel náhle, radostně a já byl přítom plný energie.

Literatura o tvůrčím procesu je plná příkladů náhlých automatických rychlých vhledů, kterých se dostalo umělcům a vynálezům.²⁵ Z toho vyplý-

vá, že vhled má magické kvality; je zázrakem seslaným bohy. Často není uvedeno, že vynálezce strávil měsíce nebo roky prací na svém materiálu, byl jím posedlý a jeho části mu dozrávaly v mozku.

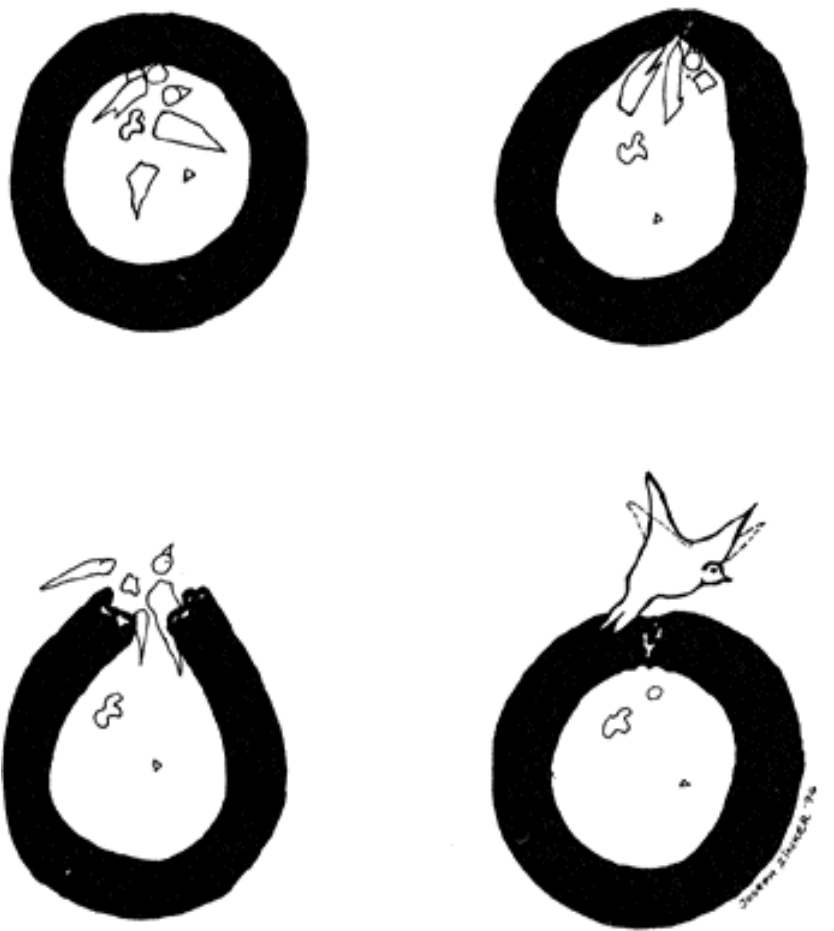
Stejně tak tomu bylo v tomto případě. Dlouhá léta jsem se seznamoval s procesem zármutku nad zesnulým a se zkušeností ztráty obecně. Zkoumal jsem různé etapy, které lidi prožívali, když jim někdo blízký zemřel. Pracoval jsem s mnoha truchlícími lidmi. Nyní přišel konkrétní člověk se svým příběhem. Můj náhlý „záblesk“ nebyl náhodný, i když to tak tehdy vypadalo. Dozrávající informace čekaly na své využití. Byly na skladě, nevědomě uvnitř „pracovaly“. Nyní se při této příležitosti vyklubaly ze své skrýše a ukázaly se. Tento proces je znázorněn v diagramech nazvaných Vývoj vhledu a Zrození vhledu.



Vývoj vhledu

²⁴ Gordon, W.: *Synectics*. New York, Macmillan, 1961, str. 153.

²⁵ Ghiselin, B.: *Creative Process*. New York, Mentor Books, 1952.



Zrození vhledu

To, co pro nováčka vypadá jako zázrak, je vysoce rozvinutý a svědomitě procvičovaný soubor dovedností, které umělec používá. Okamžité pojmenování, naléhavost a „trefnost“ dodává vhledu jeho dramatickou kvalitu.

Neobtěžuji klienta všemi detaily svého vhledu. Existuje jakási tichá úmluva, že se nachází v dobrých rukou, že proces bude elegantní, dobrý, krásný, dojemný, dramatický. Víím, že bude minimum „mluvení o“ různých událostech kolem smrti jeho otce. Budu klienta povzbuzovat, aby ztvárnil každý vývojový stupeň v bezprostřednosti a naléhavosti „tady

a teď“. Například: „Tati, myslím, že nedýcháš... zavolám ošetřovatelku. Tati? Nemůžu uvěřit, že už tu nejsi... je to tak neskutečné.“

Mistrovský plán není strnulý, stejně jako přeměny mezi stupni. „Úseky“ se vlastně dají upravovat tak, aby zapadly do vývojových změn, které klientovi přináší energii a význam. Neinterpretuji, co jeho jednání znamená. Spoléhám na přirozený proces učení, který se v něm odehrává během naší práce. Nevyvíjím na něj nátlak, aby ze sebe předčasně vymáčkł závěry. Všechno má svůj čas, své správné místo.

Jak společně pracujeme, dělám si pro každý úsek přestavu všech instrumentálních kroků. První úsek má charakter vyprávění. Na něj naváže vzteklý hlas, bušení do polštářů a nebo klient zahraje, že třese otcovými rameny a nadává mu. Každý takový čin přináší mému klientovi zřetelná odhalení. Klient překvapuje sám sebe vlastní vyjádřenou moudrostí.

Jsem zde se svým klientem, když křičí na otce a mlátí pěstmi do polštáře. Pozoruji, jak pohyb jeho pěstí mění rychlost. Zpomaluje. Sevřené pěstě se otevřou. Oči se zamlží. V tu chvíli je mi jasné, že právě vstupujeme do Stupně 3: Průlom do smutku. Otevřené dlaně začínají něžně hladit polštář a klientovi se z břicha derou vzlyky: „Miluju tě tatínku... budeš mi moc chybět.“

Postupem času vymýšlíme rituální pohřební scénu – zahazování hrobu tvrdou zemí a odříkávání modliteb. Nezáleží na tom, že už se to jednou stalo. Tentokrát to může být celistvější, uzavřené na hlubší úrovni než předtím. Můj klient i já pláčeme společně, když svému otci říká poslední sbohem.

Poslední úsek naší práce vnímám jako „zmrtvýchvstání“ klienta, oslavu jeho vlastní identity a vnitřní podstaty. Představuji si jednu generaci, jak předává své dědictví generaci nastupující. Jak můžeme tomuto zážitku sebepotvrzení dát konkrétní podobu? Žádám ho, aby zvážil převzetí rodičovského údělu na sebe, aby byl sám sobě otcem.

„Ano,“ říká, „jsem dospělý muž, mám vlastní rodinu; je čas být mužem, být sám sebou.“

Odpovídám: „Začněte slovy, která jste právě řekl, a popisujte dál sám sebe. Vyjmenujte, jak jste pevný, jak jste úplný, jak milující člověk jste.“

Vypadalo to, jako by můj přítel překonal únavu, když pronášel slova chvály na sebe, na vlastní lidskou dobrotu, na sebe jako na muže. „Tati,“ otočil se k prázdnému křeslu, „neslibuji, že nebudu dělat chyby – děláme je

všichni. Ty jsi je dělal taky. Tati, protože jsem se dokázal postavit na vlastní nohy, mohu ti nyní opustit a milovat tě.“

Pro tu chvíli drama skončilo. Snažím se ponechat si dost času na to, abych mohl „vyslechnout hlášení“ klienta. Hlavně chci vědět, co cítí a co si uvědomuje, že se naučil. Nepředpokládám, že v tomto okamžiku si uvědomuje všechno, ale povzbuzuji ho, aby vyjádřil cokoli, co je dostupné jeho uvědomění. Také se s ním podělím o své vlastní uvědomění.

Aby mohl pracovat vynalézavě, potřebuje být tvořivý terapeut v kontaktu s konkrétními nosnými prvky abstraktních tvrzení klienta. Dokáže oddělit slova od prožitku, naslouchat slovům a v duchu si událost vybavovat. Tím, že za slovy vidí prožitek, může terapeut stvořit dramatické události, které proměňují klientův život přímo před jeho očima. Je to vidět na právě uvedeném dramatu truchlení. Pocity hněvu, vřelého citu nebo odpuštění, které předtím byly pouhými nejasnými vjemy, si klient nyní vyzkouší a plně objasní. Něco zapadá, to se zvýrazní, něco nezapadá a to se z jednání vytratí.

Existuje zvláštní druh uvědomění a citlivosti k jazyku – ke způsobu, jakým člověk používá analogie a metafory při popisu sebe sama – to je vzácná schopnost tvořivého terapeuta. Tento druh jazykové citlivosti vyrůstá z terapeutova intimního kontaktu s poezií v sobě samém. Gestalt terapeut využívá metafor v klientově vyjadřování jako prostředku k podrobné analýze nosných prvků jeho zkušenosti. Když řeknu: „Držel jsem se své představy jet se svou rodinou na loď, i když oni byli proti...“, terapeut mne může zaměřit na termín „držet se“ a vést mne k tomu, abych ho zkoumal v konkrétnějším smyslu jako držení se předmětu, držení se jeho, držení se mé rodiny. Může se mi sám nabídnout, abych se ho fyzicky držel.

Přistoupím na jeho nabídku a chytím se ho, ruce mám kolem jeho těla. Zpočátku se cítím pohodlně a v bezpečí. Jak v tom setrvávám, jsem náhle překvapen novým pocitem: je nepohodlné být k něčemu připoután – jako by se terapeut držel mne. Když se mne ptá, co to má společného se mnou, říkám, že v mé rodině musím také vyvolávat zmatek tím, jak se jí držím a nechávám se držet. Zasáhne mne má vlastní stará výčitka, že oni se mne drží, zatímco ve skutečnosti visím já na nich. Toto odhalení otevírá celou oblast spleťtých nevyslovených úmluv v mé rodině.

Synektikové tento proces popisují jako dělání známého zvláštním a zvláštního známým. Když se učím pohlížet na sebe jako na člověka, který se v určité situaci drží – nehledě na obvyklé užívání tohoto slova –, dělám známé zvláštním v tom smyslu, že se dívám sám na sebe neobvyklým

způsobem. Když prozkoumám použití této jedinečné metafory ve vztahu k jiným oblastem mého života, mohu opět udělat zvláštní známým.

William Gordon tento proces popsal a rozpoznal čtyři mechanismy dělání známého zvláštním. Vyjadřují metaforu ve smyslu osobní analogie, přímé analogie, symbolické analogie a fantazijní analogie.²⁶ V *osobní analogii* se člověk pokouší ztotožnit s konceptem. Pokud je konceptem „molekula“ („Cítím se jako molekula v rozlehlém vesmíru.“), mohu ho požádat, aby si představil sám sebe jako molekulu („Vznáším se prostorem, narážím do svých sousedů.“). *Přímá analogie* je „aktuální srovnávání paralelních faktů, znalostí nebo technologií.“²⁷ S ohledem na „držení se“ člověk může myslet na vlastnosti všech věcí, které se drží.

V *symbolické analogii* má člověk příležitost při popisu myšlenky použít neosobní představy. Na držení se je možné nahlížet jako na vztah k doktríně, politickému systému nebo k souhvězdí v mléčné dráze. V Gestalt terapii můžeme tuto analogii rozvíjet dále a požádáme klienta, aby zosobil a přehrál obzvlášť lákavou představou, která se během takového procesu rozvinula. *Fantazijní analogie* se dá nejnázve uplatnit v naší práci a dobře ji známe. Požádáme člověka, aby si představil, že je tím či oním, a on nám popisuje představovanou událost. Obvykle, pokud to vypadá, že představovaná událost by mohla klientovi pomoci získat vhled, můžeme ho požádat, aby každý úsek své fantazie přehrál.

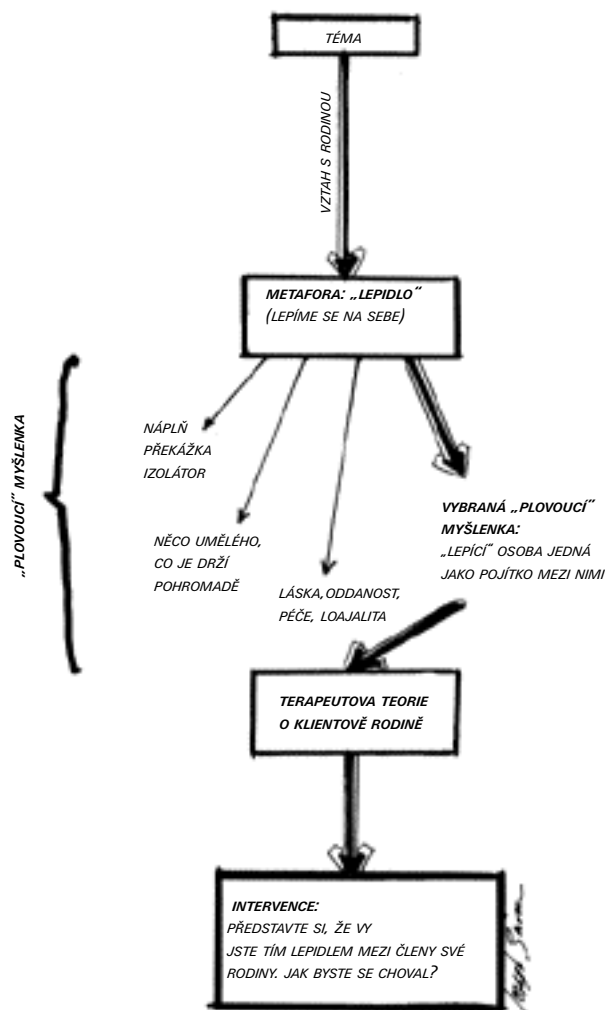
Při vytváření takových analogií k pojmu „držení se“ může být osobní analogií „svázanost při používání rukou a nohou.“ Přímou analogií může být: „vydržet, lpět na životě, dítě držící se své matky... určité věci se přirozeně lepí na jiné věci – lepidla, barvy, lepicí pásy, asfalt.“ Žádost o symbolickou analogii může přinést: „Držet se... vzdát se vlastní svobody, přilnout k principu, být spoután dohromady, koule a řetěz, žít v totalitním státě, vztah mezi vězněm a strážcem, nemít jasné hranice.“ Fantazijní analogie držení se mohou být: „Nejsilnější představa, kterou mám, je tato: plavu a někdo se topí. Ten člověk je v panice. Ve zběsilém úsilí zachránit se mne chytí kolem krku. Cítím, že se oba utopíme, pokud svůj stisk neuvolní.“

Gestalt terapeut může tuto techniku pro vlastní účely obohatit. Může mne požádat, abych přehrál svou fantazijní analogii jak v roli zachránce, tak v roli tonoucího. Přímá analogie „lepidla“ („Jsme na sebe nalepeni.“)

²⁶ Gordon, W.: *Synectics*. New York, Macmillan, 1961.

²⁷ Gordon, str. 42.

se dá použít při zkoumání klientova vztahu k jeho rodině. Právě v okamžiku, kdy slyší tento výrok a než provede následující intervenci („Představte si, že vy jste tím lepidlem mezi vámi. Jak byste se cítil a choval jako takové lepidlo?“), se terapeut zabývá následujícími „plovoucími myšlenkami“: lepidlo je náplní nebo překážkou nebo izolátorem, lepidlo může zna-



Terapeutovo užití přímé analogie („lepidlo“) a tvorba intervence

menat lásku, oddanost, péči, loajalitu; možná je lepidlo něčím umělým, co je drží u sebe; zajímalo by mne, jestli si připadá, že mezi členy své rodiny funguje jako pojítko. Tato poslední předtucha terapeutovi přijde nejláka-
vější, chytne se jí tedy jako hypotézy a řekne si: „Ověřím si to tím, že ho požádám, aby se choval jako lepidlo, a uvidíme, co se stane.“ Všechny „plovoucí myšlenky“ probíhají značnou rychlostí. Proces výběru té „správné“ intervence je zobrazen na diagramu *Terapeutovo užití přímé analogie – „lepidlo“ – a tvorba intervence*.

K tvůrčímu procesu přispívá také pozornost.²⁸ Brewster Ghiselin říká: „Nepostradatelná je schopnost dívat se do zákulisí, kde jednání ještě není zorganizováno, a vnímat důležitost toho, co se odehrává mimo jeviště. Může se to zdát jako maličkost. Mladý umělec se může domnívat, že o nic nejde, a pokračuje v napodobování. Přesto je to tam, za scénou ... kde se snad tvoří něco nového. Bez ohledu, jak nepatrné, hloupé, neuspořádané a útržkovité je to, co se děje mimo jeviště, musíme tomu věnovat pozornost.“²⁹

Ve snaze uchopit při práci s klientem zřetelné téma, terapeut-nováček často ignoruje klientovy „nepodstatné“ komentáře a vnímá je jen jako „odpor“ k práci. Nepodstatné jednání je samozřejmě třeba používat s rozvahou, aby pak spíše nerušilo neužitečnými hloupostmi. Moudrý terapeut tuší, které údaje přinesou výsledek. Když s tématem propojí odbočky, které se zdají užitečné, může to jeho význam obohatit. Řekněme, že klient vypráví o své matce a během hovoru zmíní, jaké bylo teplé počasí; pouhá přirozená zvědavost by měla vzbudit terapeutův zájem o komentář podobného druhu. Se správnými instrukcemi od terapeuta by klient mohl dospět k následujícímu: „Moje matka je nemocná... a počasí je horké. Moje matka na mne měla nesmyslné požadavky... a počasí je horké. Matka mne ráda neustále líbá a objímá... a venku je dusno...“

Zde jsou některé další charakteristiky vztahující se k práci tvořivého terapeuta:

- cit pro načasování („timing“);
- schopnost určit, kudy je možné se k člověku dostat, kde mu dodat energii, emočně ho posunout;
- znalost toho, kde jsou psychické „spínače“ a kdy je zmáčknout;

²⁸ Gordon, W.: *Synectics*. New York, Macmillan, 1961.

²⁹ Ghiselin, B.: *Creative Process*. New York, Mentor Books, 1952.

- schopnost přehodit výhybku – nechat některé věci být a přesunout se k jiným, živějším oblastem;
- ochota pobízet, konfrontovat, přemlouvat, přesvědčovat klienta a dodávat mu energii, aby dotáhl práci do konce;
- moudrost poznat, kdy klienta ponechat ve zmatku, aby se mohl naučit rozvíjet vlastní jasný úsudek.

Je složité uvádět příklady těchto charakteristik. V ideálním případě bychom mohli přehrávat videonahrávku a ukázat jemné aspekty načasování, aby byl jasně vidět přechod mezi událostmi a způsob, jak je terapeut ovlivňuje.

Vraťme se zpět k muži, který truchlí nad smrtí svého otce. Jeho energie je ve vztahu s otcem a v neukončených aspektech jejich vztahu. Každá práce směřující k tomuto tématu bude mít velkou odezvu. Zaměřuji se na určité energie zasuté v jeho těle, věnuji pozornost jeho ztuhlým pažím a tomu, co paže potřebují vyjádřit, než se příběh uzavře. Víím, že když ho dovedu k tomu, aby rukama a pažemi něco vyjádřil, přinese to výsledek. Nejen proto, že vypadají tak ztrnule, ale také proto, že mi mé zkušenosti z minulosti říkají, že zemřelí rodiče za sebou často nechávají rozzlobené děti. „Spínače“ jsou v tomto muži všude tam, kde se já sám mohu vložit do jeho osobního procesu truchlení.

S ohledem na načasování se chci vrátit k jedné části stejného sezení: „Jsem zde se svým klientem, když křičí na svého otce a mlátí pěstmi do polštáře. Pozoruji, jak pohyb jeho pěstí mění rychlost. Zpomaluje. Sevřené pěsti se otevrou. Oči se zamlží. Otevřené dlaně začínají něžně hladit polštář a klientovi se z břicha derou vzlyky.“ Víím z předchozí zkušenosti, že můžeme někoho hluboce milovat a zároveň v sobě hromadit hněvivé pocity; hněv potřebuje vyjádřit. Pak se člověk přirozeně dostane do stavu laskavosti a něhy k milovanému člověku.

Rytmus ambivalence je potřeba v terapeutické situaci kultivovat. Když znám tuto základní dynamiku a mám oči otevřené, vidím na klientovi přechod od hněvu k něžnosti. Potřebuji to pouze rozpoznat, sledovat a posílit.

„Řekněte slovy, co vaše ruce říkají polštáři,“ zašeptám ve chvíli, kdy začíná rukama něžně hladit povrch polštáře. „Miluji tě, tatínku... Budeš mi moc chybět,“ odpovídá.

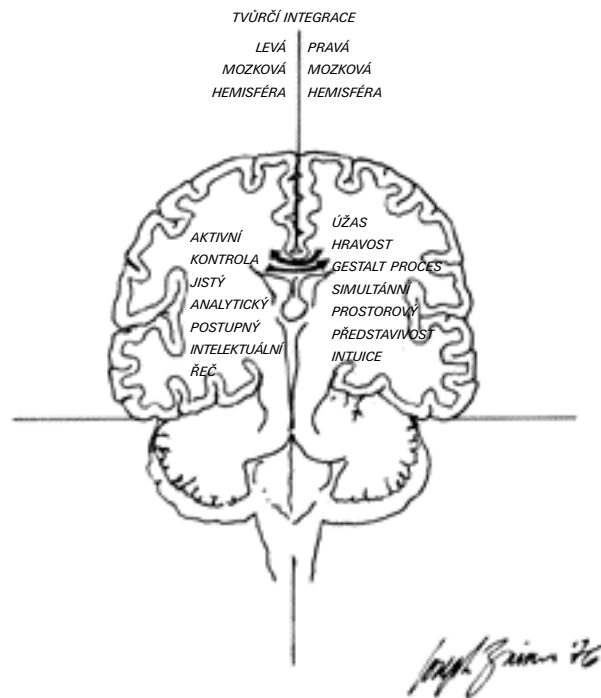
Co se týče přehazování výhybky, musíme mít na paměti, že lidské bytosti jsou velmi složité a ošidné mechanismy; tuto metaforu není třeba brát příliš vážně. Ve výše popsané události přehodil výhybku pacient sám a přirozeně se přesunul od hněvu k něžnosti.

V ideálním případě uspořádáme situaci takovým způsobem, že atmosféra sama člověka přiměje, aby se posunul dále z popudu vlastního vnitřního rytmu, vlastního vnitřního citu pro věc. Později během sezení jsem ve svých požadavcích a návrzích přímočařejší. Poté, co „pohřbil“ svého otce, ho povzbuzuji, aby se přesunul do stadia sebepotvrzení, a použiji k tomu jeho vlastní slova. Vidím, že dokončil pohřeb a jeho energie k tomuto úkol se vyčerpala. Pokud je třeba během našeho sezení ještě něco udělat, je nutné jednat ihned. Zde přichází ke slovu můj smysl pro estetiku – má představa, že smrt, pokud má být významná, by měla být nějak uzavřena prožitkem vzestupu, oslavou. A kdo může odolat oslavě sebe sama?

Ne všechna sezení mají jasný směr, ani nejsou plná nějaké obrovské energie a dramatičnosti. Pokud je téma zřetelně vystavěné, je snadné „postrčit“ klienta daným směrem. Ale i postrkování musí mít estetickou integritu. Je rozdíl mezi postrkáváním a sekýrováním, mezi povzbuzováním a zastrahováním, mezi konfrontováním a znevažováním. Zkušený kasař si ke své práci nebere páčidlo. Bere si s sebou citlivé konečky prstů a bystré uši. A teprve až v tu pravou chvíli zatáhne a pokusí se otevřít dveře trezoru. Avšak analogie s kasařem v jednom důležitém ohledu nesedí. Nepostihuje terapeutovu lásku ke klientovi, ačkoli mám podezření, že kdybych se zeptal zkušeného zloděje, přiznal by, že miluje trezor, na kterém pracuje.

Když to shrneme, tvořivý terapeut je schopen integrovat dva druhy uvědomění, dva způsoby bytí ve světě:

chytit a držet	<i>a</i>	zůstávat nepřipoutaný
být aktivní	<i>a</i>	žít v pasivním, vnímavém úžasu
analyzovat části	<i>a</i>	vidět celek, Gestalt
kontrolovat	<i>a</i>	plynout v procesu
být si jistý	<i>a</i>	dovolit si zažívat zmatek
být vážný	<i>a</i>	hrát si, mít smysl pro humor
být zvědavý	<i>a</i>	dovolit si brouzdat se po jednotvárném povrchu



Tvůrčí integrace

zažívat potřeby postupně	a	vidět celek simultánně
pojmenovávat věci	a	prožívat prostorovou obrazotvornost
být intelektuální	a	dávat pozor na intuici

Robert Ornstein a jiní výzkumníci v oblasti fyziologie zjistili, že první způsob (levá strana) je spojen s levou mozkovou hemisférou a druhý způsob s pravou hemisférou.³⁰ Ačkoli všichni neustále používáme celý mozek, zdá se, že tvořivý člověk má zvláštní talent ponořit se do své intuitivní, fantazií naplněné pravé hemisféry a zároveň tuto zkušenost uchopit a objasnit levou stranou mozku.

Když jsem dokončoval tuto kapitolu, vypravil jsem se na krátký výlet do Martha's Vineyard. Cestou domů jsem seděl v zadní hlučné části lodí a načrtl jsem si takovouto podobu tvořivého terapeuta:

Už ne muž nebo žena
 Mudrc
 Rodič – ne, spíše prarodič
 bez obav –
 Naplnění v přítomnosti
 Tichý, jemný oceán v půli léta
 Dítě s jiskřivýma očima
 objevující vše nanovo
 Osvěžení představy
 štědrost s důrazem na smysl –
 Učitel rozdmýchávající ohně mělkých životů
 Léčitel, který vidí, jak tělo samo kráčí dál
 Kněz dotýkající se tváří žehnajícími dlaněmi
 Buřič modelující životy láskyplnou jednoduchostí
 Prostý řemeslník hbitě tvarující své dílo
 Umělec unavený lhaním sobě samému
 neochotný platit štedrými
 hrstmi průměrnosti,
 dává přednost špetce
 vybroušeného mistrovství.

ZÁBRANY TVOŘIVOSTI

Chci se zaměřit na ty překážky v postoji terapeuta, které mu brání být tvořivým. Terapeut se zastavuje ze dvou důvodů. Za prvé, profesionální postoj a teoretická orientace formalizují jeho práci a jeho přístup se stává rigidním. Jeho předchůdci ho naučili formálnosti, důstojnosti a fixnímu přístupu při jednání s klienty a při pomáhání lidem „přizpůsobit se realitě“. Za druhé, jako mnoho ostatních lidí, i terapeut zastavují některá nedorozumění ohledně tvořivosti. Pokud je původně vědecky nebo výzkumně orientován, čelí pošetilé představě, že vědu a umění nelze směřovat: vědci jsou věcní a disciplinovaní, umělci jsou pohodlní a nepořádní. A jestli není spoután dichotomií věda versus umění, může být stále ještě zastrašen představou, že „tvořivost“ je velmi zvláštní nadání pouze těch lidí, kteří jí byli obdarováni.

³⁰ Ornstein, R. E.: *The Psychology of Consciousness*. San Francisco, W. H. Freeman, 1972.

Když se budeme opravdu snažit a budeme se v práci chovat „tvůřivě“, setkáme se s obrovským vnitřním odporem. Ed a Sonia Nevisovi, kolegové z Gestalt institutu v Clevelandu, vytvořili program k rozpoznání překážek v tvořivosti a práci na nich: „K zábránám rozpracovaným v našem programu jsme dospěli procesem, při kterém jsme důkladně přezkoumali literaturu zabývající se touto tematikou, shrnuli jsme postupy a cvičení, které pokrývají podstatné prvky této problematiky při výuce. Z toho vykryštalizovalo čtrnáct zábran, které jsme posléze definovali. Neděláme si nárok na jejich faktorovou nezávislost; ochotně připouštíme jejich vzájemnou provázanost. Neříkáme ani, že jsou jedinými zábránami tvořivosti. Všechny jsou však podpořeny jinými pracemi v oblasti tvůrčího chování, řešení problémů a osobnosti. Navíc mají smysl jako praktické návody, jak mohou lidé analyzovat vlastní chování.“³¹

Následující seznam představuje každou zábranu v tvořivosti a shrnutí její definice. Připojil jsem několik poznámek k jejich použití pro therapy.

1. *Strach z neúspěchu*: „Držet se zpátky, neriskovat, spokojit se s málem, abych se vyhnul případné bolesti nebo ostudě z neúspěchu.“

Terapeut zaujímá bezpečný postoj. Může se omlouvat, váhat v interakci a snadno se zaplédat do konfluentních hovorů s pacienty. Bývá obecně vnímán jako podporující, ale ne jako náročný nebo energizující.

2. *Neochota hrát si*: „Doslovný, příliš vážný styl, řeší problémy, nepohrává si s věcmi. Obava, že by mohl vypadat hloupě nebo bláznivě, když bude experimentovat s něčím neobvyklým.“

To je příklad strohého, vážného terapeuta, který má problémy zažívat humorné stránky své práce. Obtížně experimentuje s novými způsoby prožívání klienta. Nedokáže se zasmát sám sobě.

3. *Krátkozrakost vůči zdrojům*: „Neschopnost vidět vlastní sílu; nedostatek ocenění zdrojů z vlastního okolí – lidí a věcí.“

Takový terapeut většinou příliš mnoho mluví. Je převážně rozumový a nedaří se mu zkoumat klientův vztah k okolí. Když klientce chybí její dítě, nedokáže si představit, že by jí nabídl, aby hladila měkký polštář (se zavřenýma očima) a aby tak zaměřil její prožitek na tělesné uvědomění.

4. *Přílišná jistota*: „Rigidita reakcí při řešení problémů; stereotypní odpovědi; setrvávání v chování, které už není funkční; neověřování vlastních předpokladů.“

„Příliš jistý“ terapeut je obecně produktem výlučně jedné terapeutické školy. Drží se určitých technik, jako například mluvení k prázdné židli nebo určitý druh „práce s tělem.“ Má odpor k četbě o práci jiných a k začleňování poznatků do vlastního stylu. Je často více zaměstnán vlastním konkrétním způsobem práce než tvůrčími potřebami svého klienta.

5. *Vyhýbání se frustraci*: „Vzdávat se příliš brzo tváří tvář překážkám; vyhýbat se bolesti nebo nepohodlí, které je často spojeno se změnou nebo objevením řešením problémů.“

Každý terapeut má svá „slepá místa“, oblasti vlastních obtíží. Terapeut „popírá“ frustrace v oblasti hněvu či sexuality nebo se jim vyhýbá, pokud jej hněv či sexualita vyhodí ze sedla v jeho vlastním životě. Nevědomě usměrňuje náměty nebo témata do oblastí, se kterými má zkušenosti a kde cítí, že může udělat něco konstruktivního.

6. *Svázanost zvyky*: „Přílišný důraz na tradiční způsoby práce; přílišná úcta k minulosti; tendence řídit se pravidly, i když to není nutné nebo užitečné.“

Ti z nás, kdo sami byli klienty, často napodobují model, který se naučili od svého terapeuta-učitele. Raději přehráváme roli svého ideálního terapeuta, než abychom byli přirození a spokojení sami se sebou.

7. *Ochuzený fantazijní život*: „Nedůvěra, ignorování nebo znevažování vnitřních představ a vizualizací sebe a ostatních; přeceňování takzvaně objektivního, reálného světa; nedostatek ‚představitosti‘ ve smyslu ‚dělejme jako by‘ nebo ‚co kdyby‘.“

Takový terapeut často sám žije omezeným fantazijním životem. Raději se naladí na klientovu praktickou situační sféru než na fantazie nebo sny. Může fantazie a sny zanedbávat kvůli „stanovování cílů“ a „uzavírání kontraktu“.

8. *Strach z neznáma*: „Vyhýbání se situacím, které nejsou jasně vymezené nebo u kterých není známa pravděpodobnost úspěchu; přílišné zvažování neznámého oproti známému; potřebuje znát budoucnost dříve, než vykročí vpřed.“

³¹ Nevis, E. – Nevis, S. – Danzing, E.: *Blocks to Creativity: Guide to Program*. Cleveland, O., Danzing-Nevis Internacional, Inc., 1970.

Terapeut, který experimentuje s vlastní prací, využívá příležitosti dostat se na vzrušující, zcela nová území. To také nahání hrůzu. Když se učím, jak někoho přivést do hypnotického transu, беру na sebe riziko, že budu mít problémy vyvést ho z transu zpět. Když se svého klienta dotýkám, budu mít asi co dělat s tématy „přenosu a protipřenosu“. (V Gestaltu to můžeme nazvat láskou nebo kontaktem nebo sexualitou.) Všichni máme tendenci setrvávat v situacích (intrapsychieckých nebo interpersonálních), které vnímáme jako zřetelné a známé.

9. *Potřeba vyváženosti*: „Neschopnost tolerovat nepořádek, zmatek nebo nejasnost; nechuť ke složitosti; přehnaná potřeba vyváženosti, řádu, symetrie.“

Ačkoli je důležité postihnout podstatná témata v konkrétní terapeutické situaci, je také důležité „neskočit na to“ a nefixovat vlastní vnímání klienta příliš rychle. Možná se musíme pachtit po cestách, které vedou do slepých konců nebo do bažin zdánlivých nepodstatností. Téma, které se vynoří ze zmatku, může být silnější, bližší klientovu existenciálnímu zápasu než to, které předčasně zabalíme a převážeme.

10. *Zdráhání uplatnit svůj vliv*: „Strach, že budu působit příliš agresivně nebo naléhavě při ovlivňování ostatních; zdráhám se stát si za tím, v co věřím; neschopnost být tvrdý.“



Přílišná jistota... svázanost zvyky... strach z neznáma.

Někteří z nás se dostávají do příliš hodných rolí – úslužní pomocníci, chápací rodiče. Vytváříme akceptující, nekritický nebo tolerantní prostor. Až příliš často nechceme tlačit, nutit, přesvědčovat, zvyšovat hlas – jako by milující rodič nebo dospělý člověk takové věci nedělal. Takové zábrany ochuzují náš vliv o důležité aspekty.

11. *Nepochota nechat věcem volný průběh*: „Příliš usilovná snaha prosadit řešení problémů; neschopnost nechat věci dozrávat nebo jim nechat přirozený průběh; nedostatek důvěry v lidské schopnosti.“

Nemůžeme prosadit určité poznání. Nemůžeme předzvíkat materiál a transfuzí ho vlít klientovi do žil. Nemůžeme zařídit, aby se poznávání odehrávalo v našem čase, naším tempem, místo v čase a tempu vhodném pro klienta. Často se musíme spokojit s tím, že jsme zaselí semínko. A co je nejdůležitější, musíme mít víru v proces naší práce, ve skutečnost, že důležité změny se blíží malými kroky, když prostě jen ve vztahu s klientem vytrváme.

12. *Ochuzený citový život*: „Neschopnost ocenit motivující sílu emocí; vynakládání energie na zadržování spontánního vyjádření; nedostatek uvědomění toho, jak důležité jsou pocity k tomu, aby se individuální nebo skupinové úsilí úspěšně završilo.“

Emocionálně zablokovaný terapeut znehybní, když se jeho klient rozpláče nebo zvýší hlas. Nenaučil se metodám umocňování pocitů, vnitřního naladění nebo silných citů, které zvýrazňují a prohlubují klientův prožitek. Není schopen poskytnout poznání na hluboké, emocionální rovině. Bude se zdráhat prozkoumávat pocity, které jsou pro něj samotného obtížné.

13. *Neintegrování Jin-Jang*: „Nedostatečně užívá kontrastujících způsobů, jak se dobrat podstaty věcí; polarizování věcí do protikladů spíše než znalost, jak integrovat to nejlepší z obou stran; nedostatek uceleného vnímání jednoty ve světě.“

Terapeut, který se blokuje v Jin-Jang, je osobnostně bipolární. Má rigidní sebepojetí („selfkoncept“), a je proto omezen při hodnocení chování druhých. On *ví*, co je krásné nebo ošklivé. Postrádá jemný cit pro estetiku. Má potíže vidět krásu v Euklidovském teorému, ve struktuře krystalu soli, v hromadě vysypaného smetí nebo ve zrezavělém výfuku ve škarpě u silnice. Následkem toho tlačí klienta do polarizované pozice a není schopen pomoci druhému k plnější integraci.

14. *Smyslová necitlivost*: „Nedostatečné používání základních smyslů jako způsobu poznávání; vytváření pouze částečného kontaktu se sebou a s okolím; zakrňování schopnosti zkoumat; malá citlivost.“

Terapeut, který je smyslově zablokován, při své práci především mluví, pracuje s pojmy. Je schopen popsat témata a vznášet patřičné otázky – dokonce vysoce strukturované. Může se zeptat: „Jaké důsledky mají vaše potíže s otcem na to, jak se vztahujete k svému manželovi?“ Rozumí lidské povaze, ale je zablokován ve smyslovém ocenění klientova konkrétního lidství „tady a teď“. Bude mít potíže udělat postřehy typu: „Vypadáš shrbeně, jako bys na ramenou nesl velkou tíhu“ nebo „když se dívám na tvou hrud, zjišťuji, že sám zadržuji dech“ nebo „máš dnes zvlášť přiškrcený a pisklavý hlas.“

V následující zkrácené verzi terapeutického sezení budu ilustrovat některé zábrany v tvořivosti. Poněvadž je tato kniha určena terapeutům, proberu zábrany spíše v kontextu terapeutových intervencí než v chování klienta. Doporučuji vám, abyste napřed přečetli rozhovor celý najednou a nezabývali se poznámkami vpravo na stránce. Až získáte přehled o dynamice tohoto sezení a o vašich vlastních reakcích na uvedené intervence, přečtěte si rozhovor ještě jednou, tentokrát i s mými poznámkami. Čtenář by měl mít na mysli, že toto sezení nemá být příkladem špatné nebo vynikající práce. Jde prostě o pokus objasnit některé z Nevisových bloků tak, jak se s nimi zachází v Gestalt terapii.

Rád bych, abyste četli děj bez zátěže osobního kontextu klienta. Ve zkratce, toto je páté sezení, klient – Pete – je pětatřicetiletý vysokoškolský učitel, který se potýká s tím, jak je upnutý na matku, a s pocity rivality vůči mladšímu bratrovi. Terapeut – Tom – je přibližně stejně starý.

Pete: (Tichý, vypadá zádumčivě a napjatě.)

Tom: „Na začátek bych mohl něco říct. Jsem rád, že jsme zase spolu. Moc rád bych pro tebe něco udělal – v mezích mých možností.“

Pete: „Mám k tobě smíšené pocity, Tome. Nejsem si úplně jistý, že ty jsi ten, kdo mi může pomoci. Oba nás to svádí být v hlavě. Já ale potřebuji dělat něco s tělem, a ne celou dobu tolik přemýšlet.“

Tom: „Takže, co teď cítíš?“

Pete: „Právě teď cítím pořádnou úzkost. Měli jsme pár dobrých sezení, ale nejsem si jistý, jestli se můžu spolehnout, že mi pomůžeš dostat se k mým pocitům. Zároveň k tobě cítím určitou vřelost, protože jsi přátelský a záleží ti na mně.“

Tom: „Těší mě, že ke mě cítíš vřelost. Mám určité zkušenosti s prací s tělem. Chceš se dostat do kontaktu se svým tělem právě teď?“

Strach z neúspěchu: Tom mluví, jako by ujišťoval sám sebe i Peta o prospěšnosti své práce. Také se předem omlouvá za možný neúspěch v nadcházejícím sezení.

Svázanost zvyky: Tom má ve zvyku ptát se na pocity a naučil se zůstávat v „teď“. Položí tedy známou, bezpečnou otázku. Nevěnuje se tomu, co je zřejmé: Petovým pochybám o jeho schopnosti mu pomoci a také Petově zájmu o práci na prožívání svého těla.

Emocionální ochuzení a smyslová necitlivost: Tom není schopen držet se Petova vyjádření vřelosti a odsouvá ho stranou. Navíc nevnímá hlavní body Petova výroku – zmínku o úzkosti a otázku důvěry. Místo toho se vrací zpět k předcházejícímu požadavku na práci s tělem, což

Pete: (Ticho) „Zkoumám, jak se cítím v těle. Dýchám povrchně. Měl bych dýchat víc... Teď je mi příjemněji. Teď se opírám dozadu – dál od tebe, to je ještě příjemnější.“

Tom: „Hmm. Chceš se posunout dál ode mne a cítit se tak ještě příjemněji? Chceš tak zůstat?“

Pete: „Nejsem si úplně jistý. Pořád k tobě mám smíšené pocity.“

Tom: „Vidím, že dýcháš víc zhluboka.“

Pete: „Ano, teď nasávám vzduch.“

Tom: „Vypadáš, že se ti ulevilo.“

Pete: (Zamlklý, záдумčivý.)

Tom: (Vypadá poněkud sklíčeně a znepokojeně.) „Chystáš se něco říct? Vypadáš, jako bys něco ochutnával. Jako bys ochutnával to, co ke mně cítíš.“

Pete: „Navlhčil jsem si rty. Jsou suché.“

pouze zesiluje Petův pocit, že ho Tom neslyší.

Smyslová necitlivost: Tom opět blokuje svůj sluchový vstup. Přestože je jeho vizuální postřeh správný, nevytěžil téma ambivalence, které se nyní opakuje. Mohl by navrhnout jednoduchý experiment: „Pete, jak daleko by ses chtěl odsunout, aby ses cítil příjemněji? Vstaň, vyzkoušej různé vzdálenosti a pokaždé mi řekni, jak se cítíš.“ To by Petovi pomohlo upřesnit si vlastní vnímání hranic ve vztahu s Tomem.

Tom: „To je škoda. Přál jsem si, abys nabídl nějakou metaforu toho, jak ti chutnám.“

Pete: „Je mi líto, že nesplňuji tvá očekávání.“

Tom: (Po chvíli ticha.) „Nevím, co ti mám říct; kam se odtud pohnout; co pro tebe můžu udělat. Cítím napětí.“

Pete: „Možná prožíváš stejné napětí, jaké teď cítím já.“

Tom: „Kde cítíš to napětí? Jak ho prožíváš?“

Pete: „Chvíli o tom budu přemýšlet... Myslím, že ho cítím hlavně v hrdle.“

Tom: „Je tam něco, co v hrdle zadržuješ a o co by ses se mnou chtěl podělit?“

Pete: „Jo... je to... chci s tebou mluvit o matce, jen si nejsem jistý, jestli jsem na to připravený právě teď.“

Tom: „Jo, já vím, jak se cítíš. O těžkých věcech se nemluví snadno. Představ si, že máš teď na výběr. Buď se můžeš pokusit mluvit o matce, nebo se věnovat svému tělesnému prožívání.“

Ochuzená fantazie: Tomova odpověď jako taková je v pořádku, ale při práci na Petových obtížích mluvit o matce postrádá představivost. Mohl by navrhnout: „Rád bych ti s tím pomohl. Jsi ochoten zkusit experiment? Zavři oči a představ si matku. Dej si na čas... už ji vidíš? Dobrá, teď s ní mluv o svých pocitech, aniž bys to říkal nahlas. Tak můžeš mít pocit určitého soukromí. Až se na to budeš cítit, můžeš mi říct, jaké to bylo mluvit s ní.“ Pokud by byl Pete ochotný to udělat,

Pete: „No tohle! Teď se cítím, jako bys na mne tlačil. Tlačíš mě do toho, abych něco udělal hned teď.“

Tom: „Nic takového jsem neměl v úmyslu. Jenom jsem ti dal na výběr, abys věděl, kam se vydat. Můžeš se vrátit ke svému tělu a prostě mi říct, co cítíš v těle právě teď.“

Pete: „Cítím se prázdný. Teď ve svém těle necítím žádný pocit.“

Tom: „Potřebuješ s tím právě teď něco udělat? Chceš mi říct, jaké to prázdko pro tebe je?“

Pete: „Prázdko je prázdko. Víš, Tome, cítím víc a víc, že než se můžu pustit do nějaké závažné práce, musím s te-

mohl by se začít svěřovat s pocity, které se vztahují k jeho matce, aniž by musel odhalit konkrétní obsah.

Opět je Tom ve své odpovědi přiměřený a rozumný. Ujišťuje Peta o svých záměrech a nabízí mu, na co se může zaměřit. Nicméně bloky ve fantazii a v naslouchání tomu, co Pete říká, brání Tomovi odpovědět tvořivě na Petovu slovní nabídku – dvakrát se opakující, šťavnaté slovo „tlačit“. Mohl si představovat, jak Toma tlačí fyzicky. Neintegrované Jin-Jang Tomovi zabraňuje obrátit tuto fantazii a představit si, že Pete tlačí jeho. Koneckonců, Pete se již chová asertivně a „tlačí“ proti Tomovým odpovědím. Mohl by vzniknout experiment, při kterém by fyzicky tlačili proti sobě a zažili ten druh bratrského kontaktu, který ústí ve větší důvěru klienta.

bou napřed navázat kontakt. Přiměť tě, abys se mnou byl opravdovější.“

Tom: „Dobrá, Pete, zkusím být s tebou tak opravdový, jak jen můžu. Připadá mi, že jsi zmínil několik zajímavých témat: jedno ohledně toho, že jsi v hlavě, další o obtížném pocitu k matce a ještě další, že se necítíš v kontaktu se mnou.“

Pete: „Teď mezi námi opět cítím větší odstup. Nějak mi to, co říkáš, zní hodně akademicky.“

Tom: „No, já se tě opravdu pokouším sledovat, Pete, zůstat v kontaktu s tím, co je pro tebe důležité. Nepřipadám si, že bych s tebou byl akademický.“

Pete: „No tohle! Teď už mě fakt štveš. Co říkáš, zní tak objektivně a terapeuticky. Proč mě, sakra, neposloucháš! Co od tebe teď právě potřebuju, je nějaká tvoje lidskost.“

Svázanost zvyky, potřeba vyváženosti a citové ochuzení: Tom opět věrně prochází Petova témata, aniž by reagoval na Petovy nebo své pocity. Jeho vlastní emocionální ochuzení přerušuje jeho přirozenou zvědavost. Mohl by říct: „Tvůj nárok na kontakt mě trochu děsí“ nebo „Jaký druh kontaktu bys se mnou rád měl?“ nebo „Jak se pro tebe můžu stát opravdovějším – je něco, co bys o mně rád věděl?“

Neochota hrát si: Tom se teď tak brání a dodává si sebedůvěru, že není schopen hrát si a experimentovat s tím, co Pete říká. Slovo „akademický“ je Petovo. Tom mohl Petovi pomoci dostat se do kontaktu s jeho podílem na této vlastnosti tak, že by navrhl: „Pete, mohl bys napodobit, jak ti znělo to, co jsem říkal?“ Po Petově imitaci terapeuta, se mohl zeptat: „Zní něco z toho, jako bys to říkal ty?“ I když projekce zde není tématem, posílilo by to kontakt mezi nimi.

Tom: „Je vzrušující vidět tě, jak ses rozzuřil. Ještě jsem tě neviděl tak naštvaného. Jsem trochu vystrašený a zároveň rozrušený.“

Pete: „To je úleva! Je úleva vědět, že můžeš být vystrašený – že můžeš cítit něco z napětí a obav, které často cítím já.“

Tom: „Možná bychom oba mohli přestat mluvit a místo toho vymyslet nějaký způsob, jak mezi námi vytvořit fyzický kontakt.“

(Po dlouhé odmlce Tom natáhne ruce k Petovi. Pete je srdečně uchopí a vypadá, že na něj tento zážitek očividně zapůsobil.)

Pete: „To je hezké...“

Tom: „Líbí se mi síla, kterou cítím v tvých rukou, pevnost a síla...“

Pete: „Jsi pro mne opravdovější.“

(Rozpojí ruce. Nastává dlouhé pokojné ticho, když se oba muži pohodlně usadí do křesel.)

Tom: „Možná je vhodná chvíle přestat.“

Pete: „Jo.“

Tom: „Uvidíme se ve čtvrtek, Pete.“

POSLEDNÍ SLOVO O BEZÚHONNOSTI A SÍLE

Jako bytost společenská terapeut-umělec neustále reaguje na svoji sociální a osobní kulturu. Je pro něj výzvou přeměnit vlastní potřebu potěšit, vysvětlit nebo být oceněn ve vnitřní energetický systém, který vyživuje jeho nekompromisní umělecké zásady. Tento postoj nazývám „bezúhonností.“

Pouze takový umělec může znát do hloubky sám sebe a posoudit vlastní poctivost. Ví, kdy se předvádí. Ví, kdy chce druhé jenom rozesmát nebo rozplakat nebo na ně udělat dojem. V okamžiku, kdy ztratí kontakt s vlastní poctivostí, ztrácí svou bezúhonnost, nekompromisní centrum. Například když píše, zamiluji se občas do slov samotných a do toho, jak znějí tobě, čtenáři. Občas se mé psaní stává dramatičtější a snad i romanticky sentimentálním spíše než pravdivě přesným. Podezírám sám sebe. Člověk se musí neustále podezírat, aniž by se mu ze sebe dělalo špatně.³² Usiluji o bezúhonnost, čistotu motivů a ocenění procesu práce samotné.

Jiný způsob, jak poukázat na bezúhonnost, je přemýšlet o disciplíně. Člověk si musí vytvořit metodu práce, která má strukturu a návaznost. Musí věřit svému procesu. Být ochotný stát se mistrem i žákem v jednom těle. Musí kritizovat milujícím, ne trestajícím způsobem.

Jeden moudrý muž mi kdysi řekl, že to, co nevinný svědek považuje za psychoterapeutickou magii, je pouze výsledkem mnohaletých bojů a omylů, kterými zkušený terapeut prošel. Koncertní pianista cvičí pět hodin denně po celý svůj život. Dělá strašlivé chyby. Zápolí se svědomím, s vlastními hodnotami. Je očišťován utrpením, sebekritikou a občasnými malými dávkami úspěchu. Potom vystoupí na pódium a lidé říkají, že Bůh vstoupil do jeho rukou, že dělá zázraky.

Pravdou je, že tvořivý člověk nebo tvořivý terapeut je disciplinovaným řemeslníkem. Jeho „darem“ je to, že dosahuje k nejhlubšímu osobnímu potenciálu. Právě když pracuje s láskou a přesahuje sebe sama bez stereotypního, plytkého egoismu, když je poctivý, má nejlepší předpoklady být tvořivým člověkem. Nerad bych, aby to znělo nabubřele, puritánsky nebo kazatelsky. Pravdou je, že v hloubi duše jsem hledačem požitků a že vytváření něčeho nového s druhými lidmi a vzájemně s našimi životy mi působí velké potěšení a radost.

³² Castaneda, C.: *The Teachings of Don Juan*. New York, Ballantine Books, 1968. Česky: *Učení dona Juana*. Praha, Volvox Globator, 1998.

Právě během tohoto procesu přesahování vlastní těžkopádnosti, tuposti nebo stereotypů se cítím ryzí, dobrý, krásný, silný, svatý, bohatý, magický. Tento pocit, když se objeví, není jen můj – naplňuje prostor kolem mne a šíří ho i člověk nebo více lidí, kteří ho se mnou sdílejí.

A není jasné, jestli je Bůh v našich rukou a srdcích, jestli mu sedíme na klíně nebo jestli toto je způsob, kterým umělci tvoří Boha. Na tom nezáleží. Během těch vzácných okamžiků tvořivosti, kdy má obyčejný člověk něco společného s tvorbou vesmíru, cítí transcendenci, přesah vlastního každodenního života. Co může být větší odměnou?³³

³³ K dalšímu čtení o transcendence v tvořivosti doporučuji: *The Teachings of Don Juan* od Carlose Castanedy (New York, Ballantine Books, 1968); *The Act of Creation* od Arthura Koestlera (New York, Dell Books, 1964); *The Farther Reaches of Human Nature* od Abrahama Maslowa (New York, Viking Press, 1971).

Kapitola 4

Kořeny a předpoklady

Jedním z požadavků, které tvůrčí proces na terapeuta klade, je struktura a organizace jeho práce. Struktura se odvíjí z vnitřní povahy a obsahu situace a řídí se teoretickými koncepty, které se přelévají v hlavě terapeuta. Tyto koncepty nebo „kognitivní mapy“ stanovují řád a udávají směr složitému shluku informací, který se utváří v průběhu lidského setkání.

Kognitivní mapy nejsou statické ani nejsou vždy pro všechny zúčastněné strany zcela zřetelné. Nevisí v rámečku na stěně pracovny. Častěji jsou kognitivní mapy nebo teoretické koncepty tichými společníky, kteří podporují eleganci probíhajícího procesu terapie. Terapeutické sezení je stejně jako umělecké dílo tvárné, bez struktury a směru. Může být barvitě a vzrušující, ale bez organizace je pro klienta obtížné vstřebat dosažené zisky a vzít si je „s sebou domů“.

ŽIVÝ OKAMŽIK FENOMENOLOGICKÉ TADY A TEĎ

Ve své řeči na Harvardu řekl E. E. Cummings před mnoha lety svým posluchačům: „Nemáte ani nejmenší, letmou představu o bytí tady a teď, o tom, co znamená být sám a být sám sebou. Proč, ptáte se, by měl někdo chtít být zde, když (pouhým stiskem tlačítka) se může nacházet na padesáti různých místech najednou? Jak a proč si má kdokoli přát být nyní, když zapne přístroj a může okukovat, co se kdy stalo kdekoli na světě? A pokud jde o to být sám sebou – proč byste vlastně měli být sami sebou, jestliže místo toho můžete být stovkami, tisíci nebo stovkami tisíc jiných lidí? Pouhé pomyšlení na bytí sebou samým v epoše zaměnitelných já se musí jevit velmi absurdní.“ Cummings své posluchače moudře nabádal: „... pamatujte si jednu jedinou věc: Jen vy sami – nikdo jiný – určujete svůj osud a rozhodujete o svém údělu. Nikdo jiný nemůže žít za vás ani vy nemůžete žít za nikoho jiného.“³⁴

Termínem fenomenologický označujeme proces, který člověk prožívá jako svůj vlastní a jedinečný; přidáme-li dimenze tady a teď, dostane se tomu-

³⁴ Cummings, E. E.: *Six Nonlectures*. New York, Antheneum, 1971.

to osobnímu fenoménu existenciální bezprostřednosti: já jsem tento člověk, Joseph, sedím na této posteli, opírám se o dva polštáře, cítím jejich oporu, usilovně škrábu poznámky do zápisníku, který držím v levé ruce opřené o pravé koleno... cítím jasno v hlavě a kolem se rozlévá prudké světlo připomínající jas pozdního letního odpoledne, kdy můj pohled jako by dával tvar všem složkostem světa, který mne obklopuje. Tento nepřetržitý fenomén (a další věci) tvoří můj svět. Jakmile zemřu a moje uvědomování navždy ustane, celý josephiánský svět navěky skončí. A fenomenologicky vzato, *tento* svět dospěje ke svému zániku.

Carl Rogers zdůrazňoval, že fenomenologický svět je světem prožívaným.³⁵ Já jsem to, co sám prožívám jako jsoucí v tomto okamžiku, a pokud se mne zeptáte, co právě teď cítím, a já řeknu: „Nic“, můžete s jistotou předpokládat, že v tomto okamžiku žiji ve světě podbarveném oním „nic“, že uvnitř sebe cítím „nic“. Nebo že to, co prožívám, interpretuji tak, aby to v mé komunikaci s vámi mělo hodnotu „ničeho“.

Někteří terapeuté, místo aby se snažili s respektem porozumět tomu „nic“, které druhý člověk prožívá, na něj tyransky tlačí, aby z něj dostali víc, jako by na otázku vůbec neodpověděl. Zdá se, že v prostředí existenciální terapie se „tady a teď“ proměňuje a z toho, co je hybnou silou mého prožívání v tomto okamžiku, se stane naruby obrácené puritánství dvacátého století, které vede k bezprostřednímu uspokojení potřeb: systém situační etiky s malým porozuměním lidským zábránám, odporům nebo úrovním uvědomování.

Nezkušené Gestalt terapeuti s chabým teoretickým zázemím používali termín „tady a teď“ jako jakýsi slogan, nárok na vytěžení právě zakoušeného prožitku druhého člověka. Klient často nedokáže vědomě rozhodovat o sdělování toho, jak sám sebe prožívá, nenabídne druhým své pocity na zlatém podnose pohotovými a výstižnými slovy. V důsledku toho bývá Gestalt terapie spojována s drsnou konfrontací: člověk musí říct všechno a vyjádřit všechno. Tyto věci je potřeba vyjasnit.

Vjemy

Prožívání tady a teď začíná vjemy. V organismu s malou mozkovou kůrou je primární kolísání smyslových vjemů podle přítomného okamžiku; poznávací proces není propracován. U dospělé lidské bytosti tomu tak není. Smyslová zkušenost je automaticky pojmenována a kognitivně rozpracována, dokonce obohacena: „Vidím světlo. Je to žluté světlo. Vyzařuje přímo nahoru i dolů ze stolní lampy se skleněným podstavcem ve tvaru karafy na whisky; lampa má špinavě bílé papírové stínítko. Je ošklivá. Nelíbí se mi. Chci se jí zbavit.“

Obecně řečeno, zapomínáme, že náš jazyk má kořeny ve smyslovém vnímání, že naše slova vychází z konkrétních zkušeností. Zacházíme se slovy, jako by ona sama byla tím prožitkem. Důsledné (nebo náhodné) manipulace s koncepty a abstrakcemi nás mohou vzdálit od bezprostředního dopadu naší reality.³⁶ Ve světě čím dál více automatizovaném, kde jsme neustále rozptylováni elektronickým šumem, je obtížné být v kontaktu pomocí smyslů.

Zkoumání sebe sama je aktivním procesem zaměřování vlastní pozornosti prostým, naivním způsobem: teď sedím a hrbím se nad zápisníkem. Opírám se dozadu a pravým lýtkem se opírám o hranu postele. Levou rukou držím zápisník, palec je navrchu. Červená, modrá a bílá barva mého řemínku od hodinek upoutají můj pohled – řemínek přebíhá přes mé zápěstí a rozděluje ho napůl. Cítím své srdce, jak vzrušeně bije, jako bych právě objevil něco důležitého. Teď si chci lehnout. Brní mě prsty na nohou. Cítím se plný života. Smyslové zkoumání mne v tuto chvíli oživilo.

Čas

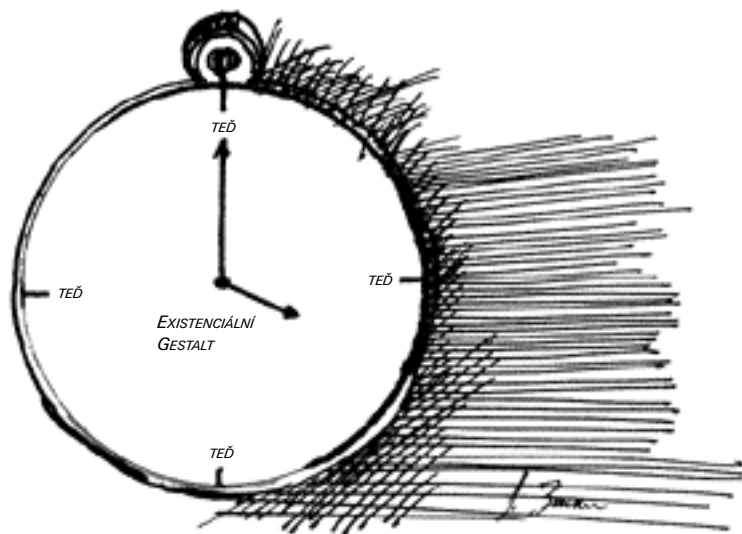
Skutečnost vždy existuje v přítomnosti. Dokonce ani při nejhlubším a nejjasnějším uvědomění, vzpomínkách a očekáváních, neexistuje způsob, jak bych mohl žít své věrejšky a zítřky. Jsem ukotven v tomto okamžiku – ukotven vlastním tělem, které nyní odpočívá v křesle, zvukem oken račotících ve větru, zrakovým vjemem listu papíru, na který teď píšete, te-

³⁵ Rogers, C.: *On Becoming a Person*. Boston, Houghton Mifflin, 1961; *Counseling and Psychotherapy*. New York, Houghton Mifflin, 1942; „A Process Conception of Psychotherapy“. In: *American Psychologist*. 1958, 13, 142–149.

³⁶ Nejde o útok na používání konceptů, neboť bez konceptů by nebylo možné tuto knihu napsat, nemohli bychom zaznamenávat svoji minulost, neměli bychom matematiku, literaturu či teorii relativity. Bez konceptů nejsme lidskými bytostmi. Ale s koncepty samotnými, bez základního smyslového zkoumání (a volního vyhodnocení), jsme postaveni do pozice výstupů z počítače.

pem mého srdce. Představy věrejšků jsou podbarveny touto přítomností; jsou jako pohlednice nalepené v albu, audiovizuální odkazy v knihovně mé hlavy, pouhý popis. Jak říká E. E. Cummings: „... každý může okukovat, co se kdy stalo kdekoli na světě...“

Tato „tenkrát“ našich životů postrádají pulzování, živost, zvláště když se je snažíme dát do slov. Můžeme do „tenkrát“ napumpovat život tím, že ho přehrajeme, jako by se to odehrávalo teď. Vzpomínka ožije tehdy, když se tělesně vyjádří a přenesse do přítomnosti.



Skutečnost existuje vždy v přítomnosti.

Stejným způsobem můžeme dokonce oživit fantazii, sen nebo očekávání. Tato opětovná přehrávání se stávají přítomnými událostmi, avšak nesmíme je zaměňovat s událostmi skutečnými, které se staly nebo se stát mají. Opětovné přehrávání je neoddělitelně propojeno s tímto mým já, které sedí v tomto pokoji, píše a zná se teď.³⁷

³⁷ K dalšímu studiu tohoto tématu doporučuji: *Gestalt Therapy Verbatim* od Fritze Perlse (Moab, Utah, Real People Press, 1961 – česky: *Gestalt terapie doslova*. Votobia, Olomouc, 1996) a *Gestalt Therapy* od Fritze Perlse, R. F. Hefferlina a P. Goodmana (New York, Julian Press, 1951 – česky: *Gestalt terapie*. Triton, Praha, 2004).

Harvey je mladý terapeut, který pracuje na svém doktorátu. Setkával jsem se s ním při individuální psychoterapii v rámci jeho postgraduálního výcviku v Gestalt institutu. Zde uvádím část osmého sezení, během kterého jsem kladl větší důraz na Harveyho přítomný prožitek.

Harvey: „Na tom článku jsem pracoval celé měsíce. Lidé, kteří si ho přečetli, mi nedávají to, co bych si přál. Buď s článkem nadšeně souhlasí, ale nepokračují v nějaké osobní diskusi, nebo se jim nelíbí. Zjišťuji, že i v tom jsem opuštěný...“

Mluví dál. Nedívá se na mne, pohled upírá k zemi. Vypadá lehce znepokojeně, nevyrovnaně. Spěšně usrkává kávu z plastového kelímku. Sedím tu s ním, oči mám napůl zavřené. Začínám pociťovat mírnou únavu a ospalost. Dívám se, poslouchám. Jeho hlas přichází z dálky.

Harvey: „... Jsem rád, že se zajímáš o mé psaní. Trochu mě to překvapuje. Ten článek je o Adlerovi. Je dost složitý... teoretický. Vnímám Adlera na několika různých úrovních...“

Jeho slova splývají a neustále znovu přicházejí nějakých deset minut.

Joseph: „A co cítíš teď?“

Harvey: „Připadám si takový rozjetý.“

Joseph: „Tvoje slova mi právě začínala splývat. Zajímá mne, co cítíš.“

Harvey: „Všiml jsem si, že se nedívám přímo na tebe.“

Joseph: „Ano, cítil jsem se osaměle a trochu víc unavený. Teď se díváš přímo na mne. Právě teď.“

Harvey: (Opět se dívá dolů.) „Mám trochu strach. Cítím se, jako by ses chystal si to všechno vyslechnout a pak mne sejmout. Sejmout mě tak, jako to udělal ten profesor.“

Joseph: „Je mi z toho špatně. Musí to být vyčerpávající pořád dávat pozor na vraha.“

Harvey: „Ano, ten profesor mě opravdu dostal. Poslední rok...“ (chvíli pokračuje a vypráví o kritice svého profesora).

Harvey opět zmizel. Oči upírá do podlahy. Jsem zase sám. Oknem se dívám na velký dubový háj. Je zima, stromy se chladně rýsují proti šedé obloze. Zjišťuji, že medituji o Harveyho slovech, jako by jejich zvuk byl mantrou, písní, příbojem. V jeho hlase nacházím klid.

Joseph: „A co se s tebou děje právě teď?“

Harvey: „Víš, když jsi před chvílí poznamenal, že mi to teoreticky dobře myslí, připadalo mi, jako bych neměl dál mluvit, protože by to znělo jako vychloubání nebo tak něco. Pak bys mě mohl kritizovat za vychloubání.“

Joseph: „Podívej se na mne, Harveyi. Co prožíváš?“

Harvey: „Vidím muže. (Dlouhá odmlka) Vidím tebe. Vypadáš mírně.“

Joseph: „Harveyi, máš víc barvy v obličeji. Hlavně kolem očí a nosu. Vypadáš smutně.“

Harvey: „Ty vypadáš jako laskavý člověk. (Po tváři mu začnou stékat slzy.) Nedokážu si představit, že bys mi chtěl ublížit...“

Joseph: „Neodvracej ode mne zase pohled. Zůstaň se mnou.“

Harvey: „Můj otec byl chladný člověk. Nikdy mne neviděl. Můj otec nikdy neřekl „Ano“ nebo „Je to v pořádku“. I když jsem tam byl s ním, otec o mně mluvil, jako bych byl nějaký předmět. Nikdy mne neobjal. Dokonce ani očima, jako to zřejmě děláš teď ty. Je to tak hezké. Mám pocit, jako bych se koupal v tvém pohledu...“ (Slzy mu přestávají téct, je rudý v obličeji.)

Joseph: „Hezky se na tebe dívá. Kdybys byl můj syn, byl bych na tebe hrdý. (Odmlka) Co cítíš teď?“

Harvey: „To je zvláštní. Právě jsem se něco naučil. To já jsem chtěl sejmut tebe. Jednal jsem s tebou jako můj otec se mnou. Dívá jsem se na tebe chladně. Víím to, protože když se na tebe dívám teď, jsem schopný cítit klid a přijetí.“

Joseph: „To mě těší.“

Harveyho prožitek sebe sama i mne se vyjasňoval pokaždé, když jsem na něj naléhal a povzbuzoval ho, aby se obrátil ke svému současnému prožívání. Žádné dlouhé diskuse o jeho profesorovi ani o jeho otci by ho nikdy nepřivedly k vlastním smyslům, k tomu očividnému postřehu o sobě, ke kterému nakonec dospěl. A ten objev byl jeho vlastní, nikdo to za něj neudělal.

Prostor

Mé prožívání, má skutečnost se prostorově odehrávají zde, kde jsem. Rozsah mého „zde“ je vymezen prostorem, který zaujímám, a dosahem mých smyslů. Vnímánu věc nechávám do sebe dynamicky vstupovat. Když jsem

v přímém spojení s něčím v prostoru, vzdálenost mezi mnou a zvoleným objektem se prožitkově zkracuje, jako by mě objekt „ovládal“. Dynamický bod, ve kterém se tento vjem k objektu vztahuje, je hranicí kontaktu.³⁸

Objekt, který má pro mne záporným náboj, se může prostorově oddálit nebo se opticky zmenší – druhý si posteskuje: „Máme k sobě tak daleko.“ Psychotická dívka, která si v terapeutické skupině připadala silně ohrožená, si stěžovala, že všichni vypadají „malincí a vzdálení“; opustila místnost, aby si vyzkoušela bezpečnou vzdálenost, a nakonec z workshopu odešla úplně – to byla pro ni optimální bezpečná vzdálenost.³⁹

Tady a teď představuje velmi osobní, smyslově ukotvený prožitek v tomto časovém okamžiku a na tomto místě, kde jsem.

Proces

Z hlediska psychologie je fenomenologie neinterpretovaným sledováním neustále plynoucí a měnící se povahy lidského prožívání. Naše osobní realita není statická; nikdy ji neprožíváme v úsecích nebo jako nespojitý bod v čase. Jsem neustále v procesu: moje prožívání má nepřetržitou, plynoucí, neustále se měnící kvalitu; mám tendenci jít dál, pokračovat. To je vlastnost všeho živého: být v procesu. Život zná pouze sám sebe; život je založen na tom, že zvětňuje sám sebe.

Pro normálního člověka je běžné, že se pohybuje plynule ze stavu vznikání potřeby do stavu naplňování potřeby, od napětí k uvolnění, od zaměřené pozornosti k stejnorodému nezájmu. Dobře fungující člověk navíc „žije bez potíží v měnícím se toku vlastních prožitků.“⁴⁰ Člověk je tímto probíhající procesem; neprožívá sebe sama jako statický objekt.

Vlivem narušení, podmíněného útlumu či patologie člověk přerušuje své plynutí, segmentuje své chování, znehybňuje vlastní proměnlivost. V ta-

³⁸ Perls, F. – Hefferline, R. F. – Goodman, P.: *Gestalt Therapy*. New York, Julian Press, 1951.

³⁹ Pro větší porozumění psychózám z tohoto teoretického úhlu pohledu viz *The Phenomenological Approach to Psychiatry* od Van den Berga (Springfield, Illinois, Charles C. Thomas, 1955).

⁴⁰ Rogers, C.: „A Process Conception of Psychotherapy.“ In: *American Psychologist*. 1958, 13, str. 142–149.

kovém případě se duševní život člověka dostává do stavu nesouladu, existuje zde závažný rozpor mezi chováním a uvědoměním.⁴¹

Vlastnictví

Realita tak, jak ji já zažívám, je *mojí* skutečností. Nikdo jiný za mne nemůže prožívat můj vnitřní život. Citlivý člověk může vyjádřit, co prožívá, když je se mnou, a tento prožitek se může dotknout něčeho, co je mi blízké. Pokud by však chtěl interpretovat „skutečný“ význam mého výroku nebo chování, přišel by o ryzost mého prožitku. Vzdálil by se ode mne kvůli tomu, co Fritz Perls nazývá „výpočetní funkcí“.⁴²

Odhlédneme-li od interpretací, podstatné je, že já jsem jediným vlastníkem prožitků svého života. Stará písnička: „Přiměla jsi mě, abych tě miloval. Já jsem to nechtěl!“ je z mého pohledu zcestná. Nikdo mne nenutí dělat to, co dělám; nikdo jiný nemůže nést odpovědnost za mé chování. Existenciálně filozofický pohled klade na tuto skutečnost silný důraz. To není náhoda, protože fenomenologie je základní metodou, kterou existenciální filozofové užívají. Fenomenologie je jazykem porozumění lidským neszámím, jako je matematika jazykem porozumění fyzikálnímu světu.

Prožívané „tady a teď“ tudíž neexistuje ve vakuu; spíše je vlastněno „self“, jedincem, mnou. Z toho důvodu Gestalt terapeuté klienty opakovaně žádají, aby své výpovědi nebo pozorování „přijali za vlastní“.

Opodstatněnost obsahu

Obsah mého prožívání je pro mne stejně platným faktem jako pro jiného člověka jeho vlastní prožívání. Neexistují „dobrá“ nebo „špatná“ uvědomění. Když popíši svůj prožitek – „Měl jsem dnes špatný den“ –, jak by se mnou mohl někdo nesouhlasit?

Obsah mého prožívání je také v neustálém toku, v procesu. Když dokáži nepřerušovat sám sebe, nudný a nezajímavý obsah se může rozvinout do materiálu, který je barvitý, bohatý, exotický. Mé prožívání přitom přejde od zemdlenosti a nudy k vzrušení a veselí.

Zůstávat s vlastním vnitřním procesem je aktem víry: domnívám se, že moje prožívání povede k završení a vyústí v něco více uspokojivého a na-

⁴¹ K dalšímu studiu doporučuji článek „A Process Conception of Psychotherapy“ od Carla Rogerse (In: *American Psychologist*. 1958, 13, 142–149).

⁴² Osobní rozhovor.

plňujícího než to, s čím jsem začal. Čím déle mohu zůstat se svým nepřetržitým uvědomováním, tím větší je možnost zesílení, rozšíření a prohloubení mého uvědomění. Je důležité, abych se nevrhal předčasně do složitých abstrakcí. Musím umožnit konkrétnímu, preverbálnímu, živelnému prožitku, aby ke mně přišel. V takovém případě mohu sám sebe překvapit vnitřním objevem.

Největší objevy a poznání přicházejí ve chvíli, kdy člověk sám sobě udává směr (místo aby ho směřovali druzí), kdy podporuje sám sebe a kdy se celý jeho senzomotorický organismus účastní tohoto procesu. Taková poznání mohou dozrát pouze v takové osobní struktuře, která respektuje vlastní jedinečnost a celistvost.

Terapie tady a teď

Poněvadž fenomenologický materiál se skládá z prvotních prožitkových údajů, je zřejmé, že všichni teoretikové osobnosti odvíjejí své vývody z prožitkového základu. Freud shromáždil volné asociace a základ svých poznatků postavil na nevědomí, vycházel přitom z obsahu, struktury a procesu těchto asociací. Nicméně Freud obsah prožitků interpretoval. Hledal skryté podstaty motivací a ne topografii prožitku v jeho vlastní hodnotě.

Zájem o tento druhý aspekt pochází původně z existenciální filozofie, která různými způsoby zkoumala ontologickou podstatu člověka a jeho vrženost do světa bez opory předem daných základů.⁴³ Fenomenologie byla původně odvětvím filozofie a zabývala se problémy rozvíjení věrného, neinterpretovaného popisu měnící se povahy lidského prožívání. Fenomenologie obecně je jazykem existenciálního myšlení.

Takové jsou ve stručnosti filozoficko-teoretické kořeny našeho současného zájmu o „tady a teď“. Moderní psychoterapeutické směry jako existenciální analýza, ontoanalýza, poradenství zaměřené na klienta a Gestalt terapie, jsou na nejobecnější úrovni všechny spojeny s existencialismem.⁴⁴

⁴³ Jak je možné vidět v dílech Dostojevského, Berdjajeva, Jasperse, Bubera, Kierkegaard, Tillich, Binswanger, Bosse, Sartra a mnoha dalších.

⁴⁴ Několik titulů autorů spojovaných s těmito terapeutickými směry: *Existenciální analýza a ontoanalýza* – R. May, T. Hora, E. W. Straus, Bugental, A. Van Kaam, B. Elkin, V. Frankl, M. Boss, P. Schilder; *Poradenství zaměřené na klienta* – C. Rogers, E. Gendlin, V. S. Berg; *Gestalt terapie* – F. a L. Perls, E. a M. Polster, J. Simkin, S. Nevis, P. Goodman.

Ačkoli se metody těchto terapeutických směrů liší, mají společný prvotní zájem o člověka: jak se jeví v bezprostřednosti terapeutického setkání.

Daseinsanalyse znamená analýzu stavu bytí zde; nicméně toto vyjádření nemusí nezbytně zahrnovat konkrétní a behaviorálně rozsáhlý pracovní vztah v terapeutické situaci „tady a teď“. Daseinsanalýza se jeví jako velkolepý pokus o interpretaci jedincova stavu bytí ve světě. Její metodologie je dosud svázána s psychoanalýzou, klade důraz spíše na poznání a rozhovor než na prožitek a chování. Tito terapeuté příliš mnoho mluví a velmi málo jednají.

Nejčistší formou terapie „tady a teď“ je Rogersovské poradenství zaměřené na klienta.⁴⁵ Rogers pracuje pouze s materiálem, který klient sděluje v právě probíhající terapeutické situaci, ať už při individuálním nebo skupinovém setkání. Přijímá přesně to, co mu klient sdělí, a nepátrá po nevědomých motivech. Zůstává v přítomnosti, slovně zpracovává klientův materiál. Dokonce i probírání minulosti získává tuto kvalitu: „Cítíte teď, že šikanování vaší sestry způsobilo, že jste se na střední škole více stahoval do sebe, je to tak?“ Je jistě velmi osvěžující být slyšen a akceptován, mít někoho, kdo pomůže vyjasnit, co právě teď cítíte, co potřebujete vyjádřit.

Rogersovy hlavní požadavky na tvůrčí proces jsou terapeutova empatie, autenticita a bezpodmínečné přijetí klienta. Od terapeuta neslyšíme žádná interpretující tvrzení, a když se odváží jít za obsah klientových sdělení, hlásí se k vlastním prožitkům: „Když se na vás dívám, jak tady tak sedíte, celý shrbený, cítím se (možná stejně jako vy) velmi smutný a osamělý.“ Tato zdánlivě jednoduchá analýza klientova prožívání má v rukou bystře vnímavého terapeuta velkou sílu. Nicméně tato terapie není schopna žádat od klienta, aby pozměnil své chování během terapeutického sezení. Podle Rogerse by takové úsilí vedlo k manipulaci s jiným lidským tvorem a zradilo by přesvědčení, že se klient umí o sebe postarat.⁴⁶

Gestalt terapie je jedinečným příkladem propojení behaviorálního a fenomenologického přístupu.⁴⁷ Gestalt terapie byla silně ovlivněna tím, jak organismus pojímal Kurt Goldstein⁴⁸ a Wilhelm Reich⁴⁹, snaží se na všech funkčních úrovních porozumět jedincovu bytí zde. Terapeut začíná tím, že

klientovi líčí své postřehy: „Kdykoli začnete mluvit o své surové sestře, sevřete pusu. Vnímáte to?“ Když terapeut věrně popíše klientův vzhled, může se následně stát aktivnějším učitelem a nabídnout klientovi, aby se svou sevřeností experimentoval: „Zkuste mluvit o své surové sestře a sevřete přitom pusu ještě víc.“ Terapeut užívá celý klientův organismus, aby ho naučil něco o jeho pocitech. Chování přitom neinterpretuje. Terapeut čeká, na co si klient přijde sám: „Když sevřu pusu, zatínám i zuby a při tom si vzpomínám na to, jak jsem sestru kousl...“

Tato daseinsanalýza Gestalt terapie probíhá vždy během „tady a teď“ terapeutického sezení a pracuje s celou škálou klientových funkcí. Všechny Gestalt experimenty jsou ukotveny v klientově prožitkovém životě během doby, kdy sám sebe v dané situaci prezentuje. Nahodilá cvičení, která jsou klientovi (nebo skupině) vnucována bez prožitkového ukotvení, nepatří do oblasti fenomenologie a Gestalt terapie v její nejlepší podobě, protože nezahrnují prožitkový základ, živý kontext klienta. Nejtrvalejší poznání přijde právě v rámci živého kontextu.

Dříve popsané sezení s Harveym pokračuje s důrazem na jednání, na přehrávání jeho dilematu.

Joseph: „Chtěl bys víc prozkoumat, jaké to je být jako tvůj otec?“

Harvey: „Nelíbí se mi být jako on. Vždycky jsem si myslel, že jsem jiný. Myslím, že by to mohlo být užitečné.“

Joseph: „Takže, chovej se, jako bys mě chtěl sejmout stejným způsobem, jako by to udělal on.“

Harvey: „Začnu slovy: Jsi takový křehký mužiček. Já jsem silnější. Můžu tě takhle smést... (luskne prsty). A také jsi Žid. Jsi nenasytý a sobecký (začíná mluvit hlubším hlasem). Podvedš mě i ostatní lidi, jako jsem já...“

Joseph: „Co prožíváš?“

Harvey: „Některé části jsou moje a jiné jsou mého otce. Zvláště ty řeči o Židech... za tu část se stydím.“

⁴⁵ Rogers, C.: *On Becoming a Person*. Boston, Houghton Mifflin, 1961; *Counseling and Psychotherapy*. New York, Houghton Mifflin, 1942; „A Process Conception of Psychotherapy“. In: *American Psychologist*. 1958, 13, 142–149.

⁴⁶ Rogers připouští, že jedním z důvodů, proč neužívá experimenty, je to, že mu nejsou příjmené a nedokáže je využívat tak obratně jako někteří jiní terapeuté.

⁴⁷ Perls, F.: *Ego, Hunger and Aggression*. San Francisco, Orbit Graphic Arts, 1966. Perls, F. – Hefferline, R. F. – Goodman, P.: *Gestalt Therapy*. New York, Julian Press, 1951.

⁴⁸ Goldstein, K.: *The Organism*. Boston, Beacon Press, 1963.

⁴⁹ Reich, W.: *Character Analysis*. New York, Oregon Press, 1949; *The Function of Orgasm*. New York, Oregon Press, 1942 – česky: *Funkce orgasmu*. Concordie, Praha, 1993.

Joseph: „Mohl bys to říct svému otci, jako kdyby tady byl teď s námi?“

Harvey: „Ano... Tati, jsem tělesně silný tak jako ty a mám také rád svůj hlas. V tom se ti podobám. A tyhle věci mám na sobě rád.“

Joseph: „Zůstaň u toho.“

Harvey: „Líbí se mi být tělesně silný. A kdyby mě Joseph praštil, vymlátíl bych z něj duši, kdybych chtěl. Ale co se týká těch keců o Židech, nejsem jako ty. To nemůžu strávit. Nech si své předsudky... kašlu na ně. Nebudu tuhle zátěž nosit za tebe.“

Joseph: „A co je pro tebe důležité právě teď, se mnou? Jaké to je, sejmut mě?“

Harvey: „Když se dostanu do toho místa v sobě, cítím toho víc. Cítím se víc tady – jako bych byl tělesně větší nebo tak nějak. Ano, tenhle pokoj vypadá trochu menší a ty nejsi ten obr, kterého jsem z tebe udělal. Jsi Joseph. Jen člověk. Důvěřuji ti (dívá se mi přímo do očí). Nebojím se tě, Josephe.“

Snažil jsem se Harveymu pomoci odfiltrovat rozdíly, které mezi ním a jeho otcem v současné době jsou, aby začal zvažovat, které stránky otcovy povahy si chce ponechat a kterých se chce zbavit. Pohled z pozice otcovy síly poskytuje podporu. Pohled z pozice předsudků přivádí Harveyho do kontaktu s vlastními skutečnými hodnotami. Tento experiment mu umožnil nahlédnout, které části svého otce nosí dosud s sebou, a na konkrétním případě si vyzkoušet, co mu nabízí jeho vlastní vnitřní svět a jak ho může začít pozměňovat.

Tak vypadá práce s „tady a teď“ v Gestalt terapii. Nyní se mi znovu vrací na mysl E. E. Cummings. Doufám jen, že se mi částečně podařilo napravit jeho postesknutí: „Nemáte ani nejmenší, letmou představu o bytí tady a teď, o tom, co znamená být sám a být sám sebou.“ Cummings dále pokračuje: „... pamatujte si jednu jedinou věc: jen vy sami – nikdo jiný – určujete svůj osud a rozhodujete o svém údělu. Nikdo jiný nemůže žít za vás ani vy nemůžete žít za nikoho jiného. Tomášové mohou být Richardy a Richardové mohou být Jindřichy, ale nikdo z nich nemůže nikdy být vámi. V tom je odpovědnost umělce; ta nejděsivější odpovědnost na světě. Pokud ji můžete přijmout, přijměte ji – a buďte. Pokud nemůžete, vzchopte se a dělejte práci za druhé; dělejte (nebo ničte) ji, dokud nepadnete.“⁵⁰

⁵⁰ Cummings, E. E.: *Six Nonlectures*. New York, Antheneum, 1971.

USPOKOJOVÁNÍ POTŘEB: CYKLUS UVĚDOMĚNÍ – VZRUŠENÍ – KONTAKT

Duševní život každého člověka probíhá v cyklech. Cyklus souvisí s uspokojováním potřeb a někdy se o něm mluví jako o cyklu self-regulace organismu.⁵¹

Tento cyklus začíná vjemem: sedím tady, a jak pracuji, začínám pociťovat jakési svírání v žaludku. Toto svírání provází pocit suchosti v ústech. Když pokračuji v práci, svírání zesiluje a já pociťuji lehkou nevolnost. Prožívám tento soubor vjemů jako „hlad“.

Vjemy se stávají uvědoměním. Dokáží tento smyslový mechanismus pojmenovat a popsat. Na rozdíl od dítěte si nepřipadám, že jsem těmto vjemům vydán na milost. Víím, jak s nimi naložit. Uvědomění mi tedy umožňuje porozumět, co mé tělo v tuto chvíli potřebuje. Z předchozí zkušenosti víím, že když hladu nebudu věnovat pozornost, dalším vjemem bude bolest hlavy. Uvědomění je požehnáním, poněvadž mi umožňuje rozumět tomu, co se ve mně děje a co mohu udělat pro to, abych se cítil lépe.

Jakmile si uvědomím, že mám hlad, moje tělo se zmobilizuje. Cítím, jak se mi určité svaly na nohou rozcvičují. Představuji si, že jdu k lednici a беру si sýr, chleba a ovoce. Při této představě vnímám své zrychlené dýchání a celkovou mobilizaci energie v těle. Vstupuji do fáze vzrušení či mobilizace energie. Kdybych tuto energii neměl, nemohl bych vypnout magnetofon, postavit se na nohy, jít do kuchyně a dostat se k jídlu. Často tuto energii považujeme za samozřejmou.

Zvedám se a jdu do kuchyně. Tento proces vyžaduje činnost svalů nohou a paží; zrychlené dýchání i srdeční tep moji činnost podporují. Toto je fáze akce.

Následující bod cyklu se nazývá kontakt. Při tom, jak si беру sýr a začínám ho žvýkat, se mi žaludek uklidňuje. Užívám si chuť jídla. Kontakt je psychologický proces, při kterém se stávám součástí jídla. Útočím na jídlo. Středem pozornosti se stává zbytek mého zažívacího ústrojí, který přeměňuje to, co bylo původně kouskem sýra, oddělenou částí okolí, v něco, co se nakonec stane Josephem. Jídlo a já se stáváme jedním.

Jak pokračuji v jídle a pití, začínám si v žaludku uvědomovat nasycenost. Nyní jsem uspokojen. Cítím se sytý a trochu malátný. Vstupuji do fáze

⁵¹ Harmon, R. L.: „Goals of Gestalt Therapy“. *Professional Psychology*, květen 1974, str. 178–184.



Pohyb od vjemu ke kontaktu, stažení a zpět k vjemu.

stažení do sebe, odpočinku, nabírání sil, lhostejnosti. Všichni známe ten pocit: dobře se najíme v příjemné restauraci, a když pak při odchodu zahlédneme nedojedené zbytky, pocítíme až nevolnost z jídla, na které jsme pouze několik minut předtím měli takovou chuť. Jakmile se nasýtíme, dostaví se naprostá lhostejnost.

Se vstupem do fáze stažení a uspokojení potřeb si začínám uvědomovat práci, od které jsem odešel. Nejsem už dále rozptylován hladem sužujícím můj žaludek a opět mohu zaměřit své uvědomění na započatý úkol. Práce se objevuje jako živoucí potřeba a mé vjemy, uvědomění, energie a jednání jsou všechny zde, aby mi pomohly se s ní vypořádat. Tento pohyb od vjemu ke kontaktu, stažení a zpět k vjemu je typický pro každý organismus. Ve zdravé podobě je tento cyklus plynulý, nepřerušovaný a elegantní.

FIGURA-POZADÍ

Dalším důležitým konceptem Gestalt teorie je fenomén figura-pozadí, který před mnoha lety popsali Kohler, Koffka a Wertheimer.⁵² Tito Gestalt psychologové mluvili o figuře a pozadí v souvislosti s percepčním a kognitivním fenoménem. Gestalt terapeuté se zajímají o figuru-pozadí ve vztahu s veškerými funkcemi organismu.

⁵² Kohler, W.: *Gestalt Psychology*. New York, Liveright Publishing Corp., 1947; Koffka, K.: *Principles of Gestalt Psychology*. New York, Harcourt, Brace and World, 1935; Wertheimer, M.: „Gestalt Therapy“. In: *Social Reserch*. 1944, 11.



Na této ukázce percepce můžeme jako figuru vnímat buď vázu, nebo obličej.

Kohler, Koffka a Wertheimer zjistili, že když své okolí zakoušíme vizuálně, vybereme si určité ohnisko zájmu, které vystupuje oproti neurčitému pozadí. To, co vystupuje, se nazývá figura, ostatní je pozadí. Když se například dívám do svých poznámek, vidím stranu, na které je velkým zeleným písmem napsáno „Energie“. Tato strana je pro mě právě teď figurou. Vizuálně je pozadím zbývající část mého stolu, vypadá zaneřádná množstvím věcí, které pro mne mají druhotný význam. Tyto další věci kolem stránky v sešitě jsou pozadím mého vizuálního prožitku. Když teď otočím hlavu a rozhlédnu se, vidím krásnou vázu. Nyní se tato váza pro mne stává figurou mého zájmu a ta stránka v sešitě, která byla figurou, se stává pozadím.

Zdravý člověk dokáže prožívat a zřetelně rozlišovat to, co ho zaujme a upoutá od toho, co zajímavé není. Zakouší pronikavost a zřetelnost figury a málo si všímá splývajícího pozadí. U narušených lidí existuje zmatečnost mezi figurou a pozadím. Schází jim záměr a zacílení, takže když sledují určitou situaci, nejsou schopni si vybrat to, co je pro ně hlavní, co je pro ně důležité. Nejsou schopni okamžitě po okamžiku oddělovat věci pro ně důležité od věcí nedůležitých.

ZÁVĚREČNÁ INTEGRACE

Rozvoj uvědomění můžeme přirovnat k vynoření zřetelné figury. Fáze asimilace a stažení je podobná destrukci figury na splývající pozadí. Cyklus vjem – uvědomění – kontakt je tedy *proces*, kterým se figura rozvíjí.

Jak tu sedím a uvědomuji si vjemy v žaludku, figura, kterou je moje práce, se začíná rozostřovat. Tím, jak přesunu své uvědomění na jídlo a zmobilizuji se, abych udělal něco pro svou obživu, figura mé práce postupně bledne a já se přesouvám k nové figuře jídla. Zanechám práci u stolu a ta pak převezme pozici pozadí. U zdravého člověka je tento přesun snadný a plynulý, není nepříjemný nebo rušivý. Člověk se pohybuje od jedné figurální potřeby k jiné vyvstávající potřebě, jakmile první potřeba zmizí. To je přirozený rytmus života.

Z pohledu těchto modelů má Gestalt terapie relativně jednoduchý cíl: každý člověk by měl být schopný si plně uvědomovat své potřeby a jednat v souladu s nimi. Měl by být schopný zařadit se do svého okolí se všemi svými dovednostmi a zdroji, aby pro sebe obstaral to, co potřebuje. Jakmile se uspokojí, ztratí dočasně zájem o jednu situaci a přesune se k dalšímu ohnisku pozornosti. Uspokojování potřeb, pokud má být zdravé, se uskutečňuje přibližně v době, kdy se potřeby objevují, ačkoli existují situace, kdy se uspokojení musí odložit ve prospěch naléhavějších záležitostí. Většina z nás se naučila odkládat uspokojování některých potřeb kvůli dlouhodobým cílům.

Náš zájem na uspokojování potřeb nevede k filozofii hédonismu. Vyjadřuje prostě to, že pokud si člověk uvědomuje, co se v něm děje, a něco s tím dělá, bude mít ze sebe lepší pocit než člověk, který toto uvědomění nemá nebo odkládá své uspokojení.

Důsledky tohoto prostého tvrzení jsou ohromné. Pokud vím, co chci, nebudu se rozhlížet po jiných lidech, aby mi řekli, co chci, ani nebudu projíkovat své potřeby na druhé. Z existenciálního hlediska mi moje uvědomění umožní, abych převzal zodpovědnost za své jednání, kterým dosahuji toho, co mne uspokojí. Když mi druhý člověk řekne něco, co mne rozzlobí, a já s pocitem, který v tu chvíli mám, zůstanu sám, přetrvává ve mně určitý blok. Stane se to buď proto, že si v daném okamžiku svou zlost neuvědomuji, nebo proto, že vyjádřit ji se zdá příliš riskantní. Sdílet zlost je lepší než ji vůbec nevyjádřit. S pozdějším vyjádřením se zachází těžko, protože obě strany se již vůči původnímu prožitku zatvrdily.

Gestalt terapie zdůrazňuje nikoli to, že žijeme pro tento okamžik, ale že žijeme *v tomto okamžiku*; nikoli to, že vyhovíme svým potřebám okamžitě, ale že jsme přítomni sami pro sebe ve svém prostředí.

Kapitola 5

Cíle a aspirace

Gestalt terapie je existenciální lidské setkání. Umožňuje člověku odkrývat se v procesu takového setkání a neosobuje si předem daný, nezvratitelný názor na lidstvo. Z tohoto důvodu se Gestalt terapie dává do služeb tvořivosti, zdůrazňuje odhalování věcí v čisté, přirozené podobě. Přestože se Gestalt terapie nesnaží vtěsnat lidi do škatulek, bylo by nerealistické popírat, že implicitní cíle v terapii existují.

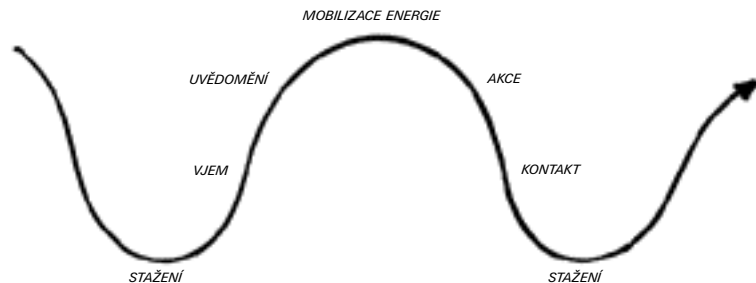
Doufám, že člověk, který se tvůrčím způsobem zapojí do Gestalt procesu:

- směřuje k většímu uvědomění sebe sama – svého těla, svých pocitů, svého okolí;
- učí se přivlastnit si své prožitky a neprojíkovat je na druhé;
- učí se uvědomovat si své potřeby a rozvíjet dovednosti, které vedou k jejich uspokojování, aniž by ubližoval druhým;
- směřuje k většímu kontaktu se svými vjemy – učí se čichat, chutnat, dotýkat se, slyšet a vidět, učí se vychutnávat všechny aspekty sebe;
- směřuje k prožitku vlastní síly a schopnosti podporovat sám sebe, místo aby se spoléhal na druhé, naříkal, obviňoval nebo vytvářel pocit viny za účelem mobilizace podpory z okolního prostředí;
- stává se citlivým ke svému okolí, přesto bude zároveň obrněn pro situace, které jsou potenciálně destruktivní nebo škodlivé;
- učí se přijímat odpovědnost za své činy a jejich důsledky;
- cítí se příjemně, když si uvědomuje vlastní fantazijní život a projevuje ho navenek.

Jak práce postupuje, člověk ve větší pohodě vnímá plynutí vlastní energie a užívá ji způsobem, který mu umožní žít naplno. Jedná, aniž by plýtval energií, učí se tvořivě integrovat konfliktní pocity v sobě, nevzpírá se proti vlastnímu organismu ani nevyhrocuje své jednání. To jsou některé z obecných cílů Gestalt terapie. Nadcházející kapitola se bude podrobně zabývat tím, jak koncepty popsané v předchozí kapitole používat v praxi, abychom těchto cílů dosáhli.

PŘEMOSTOVÁNÍ PŘERUŠENÉHO CYKLU UVĚDOMĚNÍ – VZRUŠENÍ – KONTAKT

Gestalt terapeutovi velmi záleží na přemostování zablokovaného cyklu uvědomění – vzrušení – kontakt v klientovi. Přerušování tohoto cyklu může souviset s psychopatologií, jak ji popisuje psychiatrická terminologie.



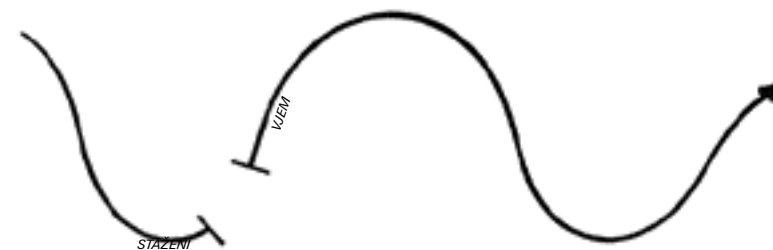
Pro ty z nás, kteří si zvykli formulovat myšlenky pomocí konvenčních psychopatologických termínů, může být následující diskuse užitečná při integraci Gestalt teorie s psychoanalytickým myšlením.

O všech stavech přerušování je také užitečné diskutovat z pohledu obranných mechanismů. Například člověk, který vytváří blok mezi vjemem a uvědoměním, se uchyluje k obraně vytěsněním. Neumožní, aby se uvědomění objevilo na základě prostých smyslových informací. Člověk, který tvoří blok mezi uvědoměním a mobilizací energie, trpí introjekcí; spolkl názory druhých na to, co je správně nebo špatně, a není schopen nalézt svoji vlastní energii. Člověk, který odděluje své jednání od energie, retroflektuje; dělá sobě to, co by měl dělat okolí. Například si užívá žaludek (výsledkem je žaludeční vřed) – živí se sám sebou místo toho, aby se živil energií, kterou má k dispozici z okolí. Člověk, který odděluje své jednání od kontaktování, trpí afektivní izolací a depersonalizací; nedokáže propojit své jednání s tím, co prožívá.

Přerušování mezi stažením a vjemem

Když se člověk není schopen vynořit ze stavu stažení zpět ke smyslovému prožívání, je pravděpodobně v narkóze, semikomatózním hlubokém non-REM spánku nebo v hypnotickém transu. Můžeme se na to také dívat tak, že se člověk ocitá v disociovaném stavu. Takto je možné popisovat některé

závažné poruchy, jako například nediferencované schizofrenní stavy, při kterých se zdá, že člověk nereaguje na senzorní impulsy vlastního těla. Hluboce stažený člověk vypadá, že neslyší druhé lidi, nebo na ně nereaguje. Buď nechce nebo není schopen porozumět smyslovým vjemům svého těla. Následkem toho se třeba přejídá, hladoví nebo je inkontinentní.



Přerušování mezi stažením a vjemem

Před několika lety, když jsem učil na univerzitě, jsem se rozhodl studentům předvést, jak funguje hypnóza. Vybral jsem jednoho staršího, zrale vypadajícího člověka, položil jsem mu několik krátkých otázek ohledně jeho minulosti a rozhodl jsem se, že bude vhodným objektem. Naneštěstí se mi ten člověk zapomněl zmínit, že má již roky zkušeností s různými drogami a z četných sezení s LSD měl několik flashbacků. Poté, co jsem ho uvedl do dosti hlubokého transu, jsem se rozhodl přivést ho zpět. Měl příkázáno, aby celou dobu poslouchal můj hlas a aby vystoupil z transu, jakmile mu přikážu: „Vrať se k nám.“ Ale vypadalo to, že se ho můj příkaz netýká. Zdálo se, že setrvává v disociovaném stavu a že je mu docela příjemné být mimo probíhající dění.

Začal jsem na něho mluvit klidným hlasem, přikázal jsem mu, ať poslouchá moje slova a přikývnutím potvrdí, že mě slyšel. Pomalu jsem přezkoušel jeho další smysly. Vzal jsem jeho dlaň do své a požádal jsem ho, aby se soustředil na pocity ve své ruce a paži. Postupně začal používat jednoduchá slova jako „pěkné“ a „dobré.“ Celou tu dobu nechával zavřené oči. Pak jsem ho požádal, aby pomalu oči otevřel, rozhlédl se a řekl mi, co vidí, počínaje čím, jak vnímá pohledem mne. Potom jsem chtěl, aby otočil hlavu a podíval se na ostatní studenty. Začal rozpoznávat své přátele a vracet se do přítomné situace, i když byl stále ještě zmatený. Nakonec jsem chtěl, aby se dotýkal sám sebe – svých rukou, hrudi, tváře. Požádal jsem

ho, aby nám řekl své jméno a věk a podělil se s námi o pocity z tohoto zážitku. (Tehdy nám právě řekl o svých tripech s LSD.)

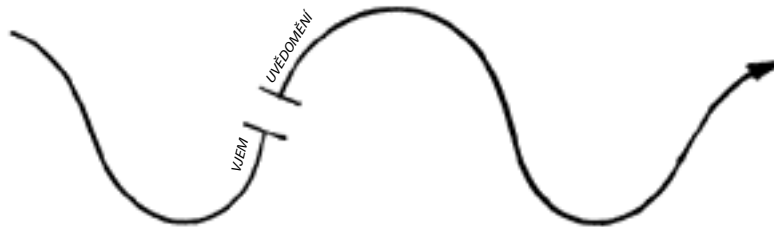
Přemostování mezi stažením a vjemem je pomalý proces. Takové stavy se často vyskytují v případě hluboce depresivních nebo konverzních stavů. Tvořivý terapeut musí najít způsob, jak vplynou do té části klientova prožívání, která je ještě živá. Odtud pak zaměřuje jeho uvědomění a učí tak klienta ukotvovat se v okolním prostředí. To může zahrnovat jeho uvědomění těla, zatížení křesla, pozici v prostoru, nepatrné zvuky a pohyby.

Přerušení mezi vjemem a uvědoměním

Když člověk vytvoří blok mezi vjemem a uvědoměním, může vnímat některé ze svých vjemů, nerozumí však tomu, co znamenají. Signály vlastního těla jsou mu cizí a mohou být až děsivé.

Například v situaci vyvolávající úzkost se může stát, že si člověk hyperventilaci a zrychlený tep mylně vyloží a prožívá je jako „infarkt“, a ne jako projev tísně. Schizoidní a schizofrenní osoby si mohou například chyběně vykládat jisté pocity v hlavě a domnívat se, že hlava obsahuje nádor. Jeden takový klient mi řekl: „Připadá mi, že mám hlavu jako dutou nádobu plnou krve.“ Pocity v podbřišku a v pánvi, které často mívají sexuální konotace, jsou pro některé osoby obzvlášť děsivé a tito lidé je prožívají jako svírání, bolest břicha, křeče, bolest v kříži a různé další mylné výklady vjemů. Člověk konverzně hysterický může prožívat znečitlivění nebo dočasné ochrnutí a nespojuje si vědomě tyto zablokované vjemy a pohyby se sexualitou.

Je také mnoho lidí, kteří své uvědomování prostě ochuzují pomocí širokého spektra vytěšňování, které zahrnuje chybné interpretace bolestivé plynatosti břicha či úzkost z různých myšlenek, představ a emocionálních



Přerušení mezi vjemem a uvědoměním

stavů. V takovém případě klienta žádám, aby se soustředil na své smyslové prožívání.

„Johne, co cítíš ve svém těle právě teď?“ ptám se muže blokujícího hněv.

„Cítím napětí v pažích a zvlášť v zápěstích,“ odpovídá.

„Co bys mohl pažemi udělat, abys to napětí vyjádřil?“ V tuto chvíli ho vedu k tomu, aby přemýšlel o napětí v těch nejobyčejnějších pojmech – na té úrovni uvědomění, která je mu nejpříjemnější.

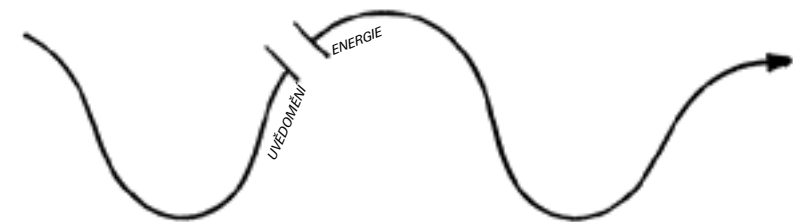
John pohybuje pažemi nahoru a dolů a říká, že by s nimi mohl houpat nebo se protáhnout. V tuto chvíli neví, co jeho napětí „chce udělat.“ Žádám ho, aby v těch pohybech pokračoval: „Hýbej pažemi dál a dej mi vědět, co prožíváš.“

Jak John houpat pažemi nahoru a dolů, dobrácký výraz jeho tváře se zvolna mění. Začíná jevit známky napětí. „Chtěl bych pěstmi do něčeho praštit.“ Dochází k pomalé proměně prostého uvědomění pocitu ve svalch v komplexnější vyjádření pocitu. Nakonec je John schopen prohlásit, že je „nasraný“ – transformuje původní smyslový prožitek do zřetelného uvědomění hněvu. Když dělá rukama pohyby, jako by někoho mlátil, mohl bych ho požádat, aby si objekt svého hněvu představil. Zde tedy muž, který skrýval všechny své pocity nelibosti, byl schopen s těmito pocity vstoupit do kontaktu na úrovni svalového vjemu.

Přerušení mezi uvědoměním a mobilizací energie

Tento typ přerušení je běžný mezi mnoha intelektuály a obsedantně kompulzivními jedinci, kteří se možná v sobě dobře vyznají rozumově, přesto si však připadají ochablí, depresivní a neschopní zmobilizovat se k činu.

Mnozí lidé, přestože si uvědomují, co potřebují udělat, nejsou schopni vyvinout dostatečný impulz a vykonat to, co pro sebe považují za jedině



Přerušení mezi uvědoměním a mobilizací energie

správné a vhodné. Takový člověk říká: „Vím, že bych měl přestat kouřit, ale prostě nemám motivaci.“ Nebo: „Vím, že chci svému učiteli říct, že s ním nesouhlasím, ale v tu chvíli mi připadá, jako bych měl omdlít.“ Nebo: „Chápu, že je v pořádku, když rodičům řeknu ‚Ne‘, ale když je mám na telefonu, začnu se trást a prostě to nemůžu udělat, nemůžu se k tomu donutit, nemám na to žaludek.“

Energie je nejčastěji blokována strachem ze vzrušení nebo silné emoce. Tyto emoce zahrnují sexualitu a hněv stejně jako vyjádření sebedůvěry, sebeúcty, sebeprosazení, něhy a lásky. Mnoha lidem připadá, že kdyby si dovolili zuřit, své okolí by sprovodili ze světa; kdyby se projevíli sexuálně, chovali by se šíleně a perverzně; kdyby vyjádřili lásku, druhého by zahltili a zadusili; kdyby si dovolili pochlubit se, zesměšlili by se a ostatní by je zavrhli.

Zablokování doprovázející strach ze vzrušení se na tělesné úrovni často odehrává při dýchání. Člověk nevědomě dýchá povrchněji, sníží okysličování těla a okrádá se tím o energii. Neurotičtí a schizoidní lidé obecně dýchají povrchně. Alexander Lowen popsal, že psychotický jedinec je fixován v poloze výdechu, to znamená, že jeho hrud' zůstává splasklá, protože se bojí přijmout do sebe vnější svět. To je jedna forma přerušení toku mezi uvědoměním a sebedopůrným energetickým systémem. Lowen tvrdí, že neurotici jsou fixováni v poloze nádechu, jejich hrud' je obecně příliš nafouknutá, protože nevydechují úplně.⁵³

Tato forma energetického vyčerpání nedovoluje zdravé vyjádření vlastních pocitů. Myslím na zástupy depresivních lidí, kteří si stěžují na únavu, ochablost, nedostatek elánu. Depresivní člověk často svůj projev retroflektuje, bojí se vyjádřit nespokojenost nebo hněv vůči „milované osobě“. Místo toho dopouští, aby se jeho kritika odrážela od druhých a pronikala do jeho života, trpí svými vlastními kritikami, nespokojeností a hněvem.

Retroflektoři se raději obrací sám proti sobě, než aby se obrátil proti těm, kteří jsou na něj nepříjemní. Při jiné formě retroflexe člověk dělá sobě to, co si přeje od druhých. A tak hladí sám sebe, místo aby se přiblížil k tomu, kdo by ho mohl pohladit. Potají (a často s pocitem hanby) masturbuje, místo aby se přiblížil k potenciálnímu sexuálnímu partnerovi. Platí za to – mimo jiné – tím, že využívá své vlastní energie, místo aby se dobíjel druhým člověkem. Odměnou mu je jeho nezávislost, soukromí – spoléhá

⁵³ Lowen, A.: *Betrayal of the Body*. Londýn, Collier Books, 1967.

se sám na sebe, udělá si vše lépe, než by mohl někdo druhý, a rozvíjí své individuální schopnosti a talent.⁵⁴

Když vražedně rozzuřený člověk přežene své retrofektování, zabije sám sebe (což je z mého pohledu lepší, než zabít jiné).⁵⁵ Naneštěstí se příliš mnoho lidí obrací proti sobě, okrádají své životy o energii potřebnou k vyjádření vlastních schopností, tvořivosti, vynalézavosti a potřeby sociální změny.

Retroflektoři obvykle trpí tělesnými (svalově kosterními) symptomy, které ukazují, kde energie uvízla. Tak můžete očekávat tupou bolest na hrudi u člověka, který přerušuje energii velmi povrchním dýcháním nebo nadýmáním hrudi bez přiměřeného vydechování. Napětí v krku, ramenou a pažích může odrážet přerušení energie, která souvisí s potřebami v kontaktu s druhými – potřeby přidržovat se, přimknout se, praštit, zaútočit.

Velkou část své práce věnuji hledání ohniska přerušené energie a vedu klienta k uvědomění těchto vjemů. Je užitečné, když si klient před uvolněním energie vytvoří určitý druh racionálního naprogramování, které říká: „Když začnu dýchat víc zhluboka, budu cítit více energie a to mi pomůže zbavit se deprese.“ Když člověk toto uvědomění jednou zintegruje, je schopen přistoupit k provádění dechových cvičení. Jestliže se například dozví, že bude mít silnější a mohutnější hlas, když si před řečí naplní plíce vzduchem, získá dobrý důvod věnovat se svému dýchání.

Přemostění bloků mezi uvědoměním a energií je zásadní. Představte si ty stovky lidí, kteří se „učí“ porozumět sami sobě, svým manželstvím, rodinám či situaci ve světě tak, že mluví s přáteli a čtou. Tento způsob učení je omezený: slova příliš často plodí pouze další slova. To, co nabízí Gestalt terapie, je dodávání energie akčním systémům, které tato slova navozují. Když teď čtete tuto stránku, zaměřte se na své dýchání. (Dýchejte z plných plic, ale ne rychle, jinak budete hyperventilovat a omdlíte.) Nechte dýchání, aby ovlivnilo vaše uvědomění. Jaké procesy ve vašem těle vystupují do popředí? Tlak v měchýři? Naplněné vnitřnosti? Sucho v ústech?

⁵⁴ Je třeba mít na mysli, že každé přerušení, každá „obrana“ je zároveň systémem ochrany „self“, vlastní podpory, posílení a ochrany.

⁵⁵ Často jsme o tomto tématu diskutovali s přítelkyní a kolegyní Cynthií Harrisovou. Cynthia tvrdila, že retroflexe je známkou civilizované společnosti. Představte si, jaký chaos by vznikl, kdyby se každý v New Yorku rozhodl uvolnit své retroflexe!

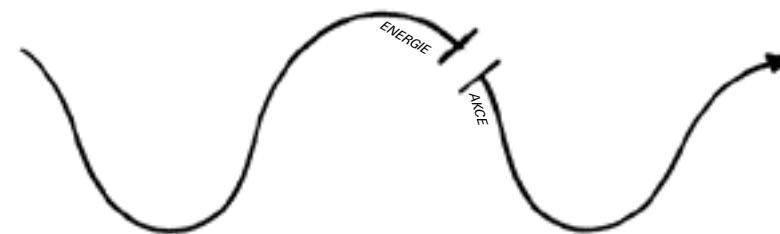
Rozostření zorného pole? Napětí v genitáliích, svěrači, hrudi, ramenou nebo v křížci? Odložte knihu, pokračujte zlehka v dýchání a přitom se soustředte na oblast, která nejvíce upoutává vaši pozornost. Nechte tuto oblast „rozehřát“ energií, jakoby váš dech plnil tuto část těla teplem, pobídkou k akci. Jaký druh akce nebo pohybu vám vytane na mysli?

Slova sama o sobě vaše chování nezmění – to udělá pouze zmobilizování vaší vnitřní čilost. Přesto tisíce poradců, sociálních pracovníků, terapeutů a analytiků nejdou v práci se svými klienty dál než ke slovním výměnám. Krása Gestalt práce spočívá v tom, že propojuje slovní projev s pohybem svalů, s činností. Zde Gestalt vstupuje na pole behaviorismu, Reichiánské analýzy a bioenergetiky. Vybízí člověka k tomu, aby vyjádřil to, co již částečně chápe na základě porozumění minulosti a konceptuálních vhlédů.

„Vyjádření“ („acting out“) v Gestalt terapii neodpovídá „agování“, jak je popisováno v psychoanalytické literatuře. Pro analytika se pojí s tím, že klient opustí pracovní a chová se způsobem, který není integrovaný s egem – jde o impuls vedený podstatou neurózy samotné. Jedná se o projev symptomu – člověk například koupí drahé auto, i když je těžce zadlužený, nebo začne být promiskuitní, aniž by znal motivy svého chování. V Gestalt terapii se vyjádření uskutečňuje jako kontrolované experimentování, často v terapeutově pracovní. Klient svým chováním vyjadřuje energii, se kterou navázal kontakt, a zaměřuje ji směrem k systému, který dlouho nepoužíval. Může zvýšit hlas, chodit po místnosti nebo mlátit do polštářů. Může být tak dojatý, že vezme terapeuta za ruku nebo se schoulí do kouta. Může si dovolit volat o pomoc nebo tančit nebo se chovat jako malé dítě. Procvičuje používání energie, kterou nyní poprvé zmobilizoval. Klient může dostat za „domácí úkol“, aby experimentoval s tím, že si bude všimnout svého uvědomění a rozvede ho do konkrétního tělesného vyjádření.

Přerušování mezi mobilizací energie a akcí

Při této formě zablokování se člověku „protáčí kola“, není schopen následovat své impulzy. Může být zmobilizovaný, přesto nedokáže použít svoji energii ve prospěch činnosti, která by mu přinesla, co si přeje. Jeho dlouhodobě nevyjádřená mobilizace může vyústit do tělesných příznaků, včetně hyperventilace, vysokého krevního tlaku a chronického svalového napětí. Dysfunkce jiného druhu je například impotence, situace, při které člověk může být v kontaktu se svou sexuální energií, ale není schopen do-



Přerušování mezi mobilizací energie a akcí

sáhnout plné erekce nebo ejakulace. Extrémním případem přerušování mezi velkou energií a akcí jsou takové stavy katatonní schizofrenie, při kterých člověk může být rozrušený, ale vypadá schliple a trpí buď úplnou svalovou ochablostí nebo velmi výraznou spasticitou.

Při většině těchto stavů je úkolem a cílem terapeuta, aby umožnil pacientovi vyjádřit energii, kterou v sobě cítí, i kdyby to mělo být pouze nepatrným a omezeným způsobem. Ten člověk má dobrý důvod držet se zpátky, takže je důležité, aby se projevil v takovém rozsahu a na takové úrovni, které mu jsou příjemné. Začínající terapeut musí mít základní znalost psychopatologie, aby klienta nenutil k jednání, na které není připravený. Například katatonní schizofrenik se musí naučit celé škále uvědomění, kontaktu a jejich vzájemnému vztahu v celém rozsahu své energie; pouze potom může dojít k jejímu úplnému vyjádření. Pro takového člověka jsou malé dávky slovně projevovaného hněvu bezpečným a přiměřeným cílem. Potřebuje se naučit, jak ovládat, stupňovat a modulovat svůj hněv, spíše než vybuchovat vzteky.

Ve většině případů Gestalt terapeut pracuje s neurotiky, kteří často nejsou schopni zapojit nezákladnější pocity a energii do akce. Terapeut vynalézá experimenty, při kterých mohou být akční stavy zkoumány v relativním bezpečí terapeutovy pracovní. Domnívám se, že do této kategorie patří lidé ze střední a vyšší střední společenské vrstvy. Víím, že je to nebezpečné zjednodušení, ale stojí za to ho použít z jednoho důvodu. Tím důvodem je skutečnost, že většina těchto lidí od sebe odhání své životy různými „kdybych jenom“. Kdybych jenom mohl prožít dovolenou na ostrově, kdybych jenom mohl požádat o povýšení, kdyby jenom moje děti věděly, jak tvrdě pracuji, kdybych jenom měl rád to vydělávání peněz atd.

Velmi často si takový člověk uvědomuje své přání a dokonce i energii. Co se stane? Co udělá v tom drahocenném okamžiku, kdy je energie zde? Čas-

to energii deflektuje, zapne televizi, jde do kina nebo se nechá unést nemsmyšlnými úvahami o „tom, jaké by to bylo“ nebo „jak by to mělo být.“ Energií, která se objeví, takový člověk zničí kvůli strachu z neúspěchu nebo zasměšnění, ze zklamání nebo odsouzení druhými. Je také pravda, že často se takový člověk nedostane dál než k pouhému uvědomění svého přání a ani nerozpozná, že má k dispozici energii k tomu, co potřebuje udělat.

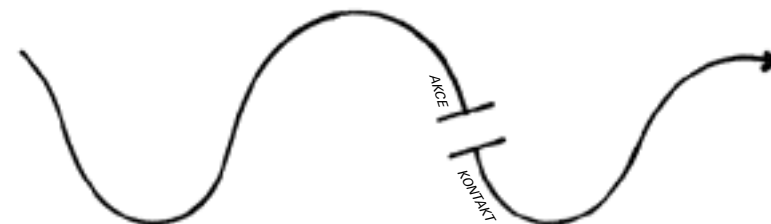
Většinou pracuji s univerzitními učiteli, terapeuti, studenty a profesionály obecně. Často jsou bystří, nadaní, nenarušení a zároveň uvízlí. Na rozdíl od lidí z nižší společenské vrstvy, kteří se možná učí impulzy přetvářet v jednání až příliš ukvapeně (další ošklivá generalizace), většina lidí, se kterými pracuji, uvízne v bažině myšlenkových sebeklamů a racionalizací.⁵⁶ Při své práci se proto věnuji tomu, abych některé z jejich myšlenek učinil věrohodnými, abych objevoval energetické systémy nalézající se za těmito pojmy a – to je nejdůležitější – abych jim pomohl jejich potřeby a přesvědčení převést do akce. Chcete se naučit plavat? Jak prožíváte tento nedostatek? Kde je energie skrývající se za tímto nedostatkem? Co můžete s touto energií udělat, abyste začali s plaváním? Chcete změnit republikány? Co to pro vás znamená, když zůstanou pořád stejní? Máte energii na to, abyste s tím něco udělali? Co byste mohli udělat zítra ráno?

Moji klienti jsou ona mlčící většina – až na to, že vlastně nemlčí. Stěžují si a bědují a chtěli by, abych je hladil a říkal: „No tak, no tak, to bude dobré.“ Nic takového – pokud nejste ochotni vzdát se myšlenkového balastu a myšlenky přetvořit do nějakého, byť sebenicotnějšího a sebenepatrnějšího (ale pro vás důležitého) chování, pak neděláme Gestalt terapii!

Přerušování mezi akcí a kontaktem

Takový člověk je často klinicky „hysterický“. Jeho pocity jsou nezřetelné, má spoustu řečí a strašně moc toho dělá, ale nemůže svůj prožitek vstřebat.

⁵⁶ Člověk z nižší společenské vrstvy, kulturně deprivovaný, který žije v ghettu, je svým způsobem přímým protikladem těch, o nichž mluvím. Takový člověk se potřebuje naučit být si plně vědom prožitku a navíc jej intelektuálně vstřebat; mohl by použít něco z intelektuálního přemítání lidí střední třídy. Když popíjí v baru a někdo řekne, že jeho sestra je děvka, mohlo by mu pomoci zůstat se svým uvědoměním okamžiků nebo dva před tím, než vytáhne pistoli a začne střílet. V Gestalt terapii by si tento muž vizuálně představil situaci a své pocity v baru. Mohl by si uvědomit své zděšení nebo pocit viny či ponížení. On všechny tyto myšlenky/pocity přeskočí rovnou k impulzivnímu chování. Výsledně pak ani to, jak se projeví, neintegruje sám v sobě.



Přerušování mezi akcí a kontaktem

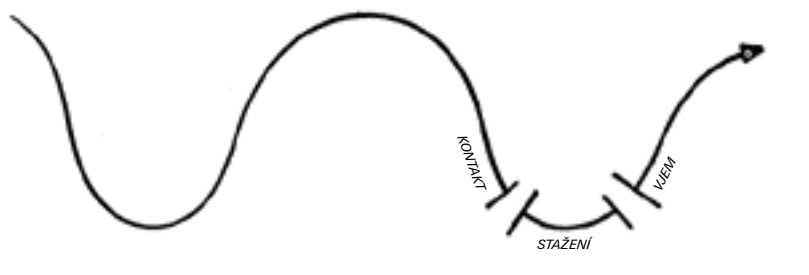
Není v kontaktu s tím, co dělá, nevyživuje se vlastním energetickým výkonem nebo důsledky své velkorysosti v jednání. Jeho energie je rozptýlena po hranicích těla a není zacílena do jednoho určitého systému, nepodporuje jednotlivou funkci. Není schopen jednat cíleně; je všude, poletuje jak šílený. Když jí, nemůže jídlo vychutnat. Když se miluje, má pouze neurčité genitální pocity. Když běží, neuvědomuje si stahování a uvolňování svalových skupin. Když hraje tenis, prudce se ohání a nesleduje míček pozorně.

Tyto dysfunkce mu dávají pocit vnitřní neskutečnosti. Často si připadá, že není v kontaktu se svým okolím, a někdy prožívá povrchnost nebo prázdnotu svého vnitřního života, což se může tělesně projevit jako pocit prázdnoty v hrudi nebo v břichu. Pociť prázdnoty se může snažit kompenzovat přílišnou sexuální aktivitou, jídlem nebo užíváním drog. Zvýrazněný vjem mu umožňuje kontakt se sebou, jakkoli omezený. V takových chvílích jeho uvědomování sebe přestává splývat a mění v jasně uvědomované figury.

Tento takzvaný hysterik potřebuje pomoci s tím, aby si plně uvědomil malé úseky vlastního chování a jejich důsledky. Cílem terapeuta je pomoci klientovi lokalizovat jeho vnitřní energii, věnovat jí pozornost a zabránit jí, aby vyrazila ven předčasně. Terapeut může klienta například požádat, aby chodil po místnosti a dovolil si plně uvědomovat svou činnost, aniž by pospíchal nebo propadal zmatku. Také může provádět kontrolované experimenty se zaměřením na sexuální aktivitu nebo vyjádření hněvu. Takový člověk se pak může neustále zaměřovat na to, co ho vyživuje, a učí se zřetelně vyjádřit slovy, jak a jakým způsobem je v kontaktu se svou sexualitou nebo hněvem.

Přerušení mezi kontaktem a stažením, stažením a vjemem: narušení rytmu

Kontakt a stažení se odehrávají v určitém rytmu. Člověk se učí, jak věnovat pozornost vlastním potřebám, jak si počínat, aby je uspokojil, a jak se poté stáhnout a odpočívat. Být neustále zmobilizovaný je také druh choroby, choroby z nedostatku klidu. Mnozí lidé vnímají štěstí nebo sebeaktualizaci schématicky. Chtějí být „nahore“ nebo „vysoko“, a ne „dole“. Být dole si vykládají jako chorobu nebo jako stav, který je neužitečný, a ne jako součást cyklu jejich každodenního života.



Narušení rytmu

Konkrétním příkladem takového cyklu je bdění a spánek. Psychologové zabývající se fyziologií zjistili, že každý z nás má cykly bdění. Během 24hodinové periody se opakovaně pohybujeme od duševní a tělesné otupělosti k duševní a tělesné bystrosti. Jsme rozrušení a za chvíli jsme v klidu; mluvíme a potom mlčíme; pracujeme a potom odpočíváme. Někdy jsme tolerantní, jindy se vymezujeme; někdy jsme veselí a za chvíli jsme smutní; někdy nás to žene k druhým lidem a jindy potřebujeme samotu.

Naše kultura vytváří předsudky vůči prožívání tohoto přirozeného rytmu. Je přijatelnější mluvit než mlčet. Důsledná produktivita má přednost před „leností“. Konfluencí má přednost před konfrontací. Nabádá se k veselosti a odrazuje se od smutku. Být společenský má přednost před samotářstvím⁵⁷. Mnohdy se více cení spokojenost se sebou než nespokojenost. Mít všechno pod kontrolou se upřednostňuje před plachostí nebo rozpaky.

⁵⁷ Pro mnohé samota představuje opuštěnost. Pro tvořivé, zdravé jedince je samota stavem, ve kterém se člověk cítí uzemněně, pevně, příjemně a je sám sobě oporou. Někteří lidé to vidí jinak, považují osamění za stav nouze.

Jistota je lepší než zmatek. energii se dává přednost před únavou. Tyto západní kulturní preference jsou odmítnutím života, který má rytmus, rozmanitost pohybu a kontinuitu.

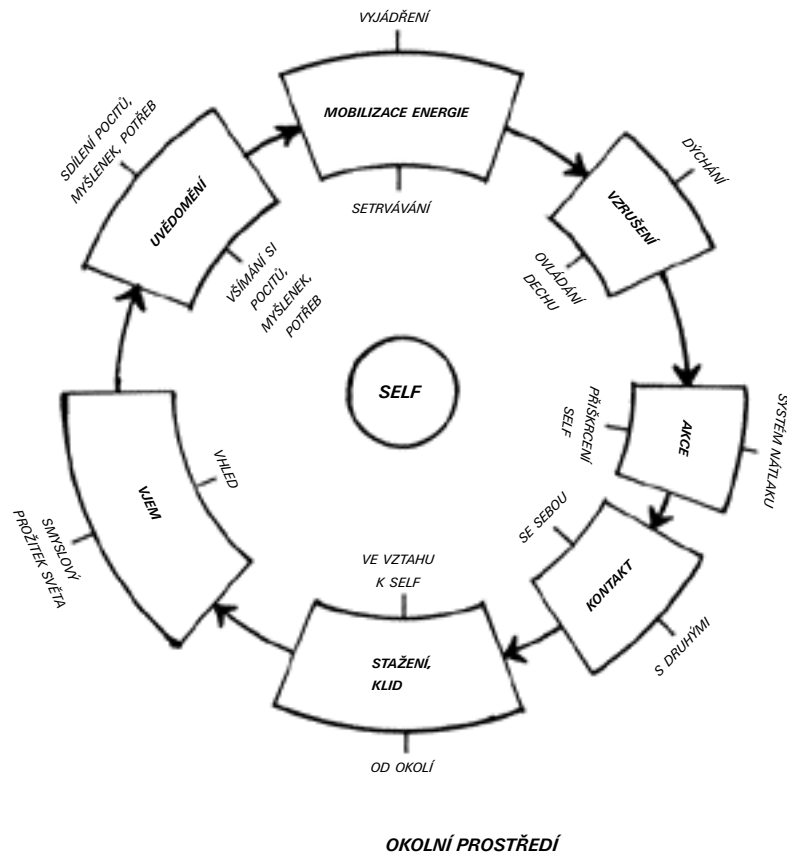
Člověk, který přerušuje cyklus mezi kontaktem a stažením, není schopen nechat věcem volný průběh ve chvíli, kdy jeho prožitek vrcholí. Lpí na prožitku i poté, kdy je nejvhodnější čas k návratu, a použije třeba obranu popřením, aby zapudil pocity únavy, tíhy nebo skleslosti. Na hranici kontaktu, kde se děj odehrává ve vztahu se světem, propadá zmatku. Neví, jestli měl dostatek stimulace nebo jestli stimulace vskutku proběhla. Když drží druhého člověka za ruku, zřejmě nevnímá jeho potřebu vymáknout se ze sevření. Může se k druhému přiblížit příliš blízko nebo příliš rychle, nevnímá, kdy je pro druhého kontakt příjemný a kdy je potřeba kontakt ukončit. Má potíže i s mírou kontaktu, neví, kolik má dát nebo dostat. Má také tendenci neposlouchat, co mu druzí sdělují. Výsledně si může připadat odmítaný a je zmatený ze vzdálenosti mezi ním a ostatními. Tak může udržovat příliš „velký“ odstup od druhých a neužívá si výživy, když je k dispozici.

Stejně tak má problém dodržet míru vůči sobě samému. Může se přepracovávat, protože si narušil cit pro to, kdy je mu dobře. Nebo pokud uvízl mezi stažením a vjemem, obtížně se vrací k bdělosti a akci. Nemusí rozeznat vjemy, které poukazují na únavu a ospalost. Na úrovni neurózy takový člověk honí sám sebe nebo upadá do deprese a nebo se zmítá mezi oběma těmito stavy. Maniodepresivní člověk představuje pouze zvýrazněnou formu takových obtíží, částečně podpořenou biologickými faktory. Obavy z osamění nebo nečinnosti pramení ze strachu z definitivního klidu – ze smrti. Člověk, který se snaží nevzdát se dne a zůstává vzhůru do čtyř do rána, má možná strach z denního rytmu žití a umírání.

Jedním z cílů terapeutické zkušenosti je otevřít se různorodosti rytmů našeho života. Tím se vystavujeme bohatství ticha a potřebě odpočívat. Když klient náhle zmlkne a pocítí úzkost, vybízím ho, aby věnoval pozornost tomu, jakou hodnotu má, že jsme zde beze slov, a jaké vjemy jsou s tím spojeny. Slova vyplňují mezeru úzkosti; úzkost nechává vystoupit specifická témata, do té doby skrytá, a poskytuje palivo k řešení problémů.

Dal bych přednost takovému životu, kdy mohu být s druhými, když si to vyberu, a mohu si užívat samotu, když ji potřebuji. Daleko radši bych si dovolil být nespokojený nebo kritický sám k sobě, než abych zveličoval ty části svého života, které jsou dobré a správné. Chtěl bych učit své klienty setrvávat v kráse, svěžesti a čistotě jejich studu a rozpaků a nechat

toto rozpoložení vyzařovat do nově objeveného uvědomění. Dětské dovednosti a hravost jsou v rytmu života stejně důležité jako „serióznost dospělých“. Je důležité ocenit svůj zmatek a setrvat v něm, dokud se nezrodí porozumění.



OKOLNÍ PROSTŘEDÍ

1976

Self, okolí. Cyklus uvědomění–vzrušení–kontakt

Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod nebem svůj čas. Je čas rození a čas umírání. Čas sázet i čas sklízet. Je čas zabíjet i čas léčit. Čas bořit i čas stavět. Je čas plakat i čas smát se. Čas truchlit i čas tancovat. Je čas kameny rozhazovat i čas kameny sbírat. Čas objímat i čas objímání zanechat. Je čas hledat i čas ztrácet. Čas opatrovat i čas se zbavovat. Je čas trhat i čas sešívát. Čas mlčet i čas mluvit. Je čas milovat i čas nenávidět. Čas boje i čas pokoje.⁵⁸

Případ Carol

Carol na začátku své práce ve skupině naznačuje, že nemá skoro nic, co by řekla. Následuje dlouhé ticho, Carol vypadá zadumaně a dívá se do země. Po několika minutách sděluje skupině, že má potíže s vyjadřováním, protože se cítí nekompetentní. Rozvine se diskuse o kompetentnosti: Carol se nezdá, že právě toto slovo zcela vystihuje její prožitek; souvisí s profesionálním nedostatkem a to není přesně to, co má na mysli. Navrhuji slovo „méněcenná“ a Carol je spokojena.

Její smyslové prožívání se zdá nevýrazné. Tuším, že jakkoli mohou být její pocity bohaté, neproniknou do uvědomění kvůli úzkosti z toho, že by se o ně musela podělit se skupinou. Moje kolegyně terapeutka navrhuje, že by nám Carol mohla třeba říct něco o svém pocitu méněcennosti v každodenních životních situacích. Já tento návrh upravím a požádám ji, aby každému členu skupiny řekla, jak se vůči němu cítí podřadná.

Carol se po pečlivém zvažování obrátí na mne a řekne mi, v čem se vůči mně cítí méněcenná a v čem rovnocenná. Pak se obrátí na dalšího člena skupiny a řekne mu něco víc o své méněcennosti.

Po několika sděleních členům skupiny následuje dlouhé ticho a já si uvědomuji, jak pečlivě Carol zvažuje vše, co říká. Mluví monotónním hlasem a dýchá velice mělce. Vyjadřuje velmi málo pocitů a vypadá, že nemá žádnou energii. Věty pronáší pomalu a se strastiplnou obezřetností.

Z toho, jakým způsobem se vyjadřuje, usuzuji, že její uvědomění je již značně bohaté. Přesto zůstává před skupinou skryta ve službách sebeobraného postoje. Setrvává sama v sobě, ve svých myšlenkách, je napěchovaná myšlenkami. Svoji energii retroflektuje, obrací dovnitř. Pracuje sama proti sobě, proti svému uvědomění a proti potenciálnímu kontaktu

⁵⁸ Kniha Kazatel 3:1–9: Bible – písmo svaté Starého i Nového Zákona. Česká biblická společnost, Praha, 2002.

s druhými. Výsledkem je nezáživný projev s neustálým blokováním na všech úrovních cyklu uvědomění – kontakt. Následně spousta energie přichází ode mne, od mé kolegyně a od dalších členů skupiny.

Mám podezření, že na pochybnosti o sobě reaguje narcisticky a to jí dovozuje představovat si, že je něco víc než ostatní. Říkám jí: „Carol, pod tvými pocity méněcennosti je představa tvé dokonalosti a mám podezření, že vlastně myslíš na to, v čem všem jsi lepší nebo alespoň stejně dobrá jako každý z nás.“

„Ano,“ říká, „měla jsem právě velké potíže najít někoho, vůči komu jsem jasně podřadná.“

„Tak se tedy,“ říkám, „ponoř do svých pocitů dokonalosti a řekni, kolika lidem jen můžeš, v čem jsi vůči nim nadřazená.“

Zdalo se, že pro Carol je tento úkol výzvou a má nyní více energie. Obrací se postupně na členy skupiny a říká každému – napřed devalvujícím způsobem a pak s větší jistotou a v pozitivním smyslu – v čem je lepší než on.

Přesto zůstávají mezi jejími větami tíživé odmlky – v místnosti je jakési mrtvolné, zlověstné ticho. Říkám jí: „Jako člověku, který potřebuje být lepší než ostatní, ti zřejmě připadá, že bys měla volit slova, která jsou dokonalá, abys druhého popsala přesně. Kdybys volila obyčejná slova, pak jsi buď pod námi nebo na naší úrovni. Zatěžuješ sama sebe tím, že musíš hledat precizní vyjádření.“

Margaret navrhuje, aby si Carol všechny prohlédla a popsala, co se jí honí hlavou během toho, když se rozhoduje, co říct. Při této nabídce Carol ožije a po určité počáteční nervozitě začne: „Dívám se na tebe, John, a nemůžu přijít na nic, v čem bych tě převyšovala. Tak se dívám vedle na Mary a myslím, že ti můžu něco říct, Mary, ale cítím, že tě chci chránit...“

Když Carol popisuje, jak sama pro sebe vnímá jednotlivé lidi ve skupině, začíná se do toho dostávat. Vnímám její vzrůstající zaujetí tímto procesem. Jak pokračuje, cítí více energie a vkládá ji do toho, co říká.

Ačkoli se Carol nyní dokáže plynule vyjadřovat, obličej i chování jsou stále bez výrazu. Její oči jsou však velice výmluvné. Povzbuzuji ji, aby své pocity vůči lidem ve skupině vyjádřila konkrétnějším způsobem, více tělesně. Moje kolegyně navrhuje Carol, aby začala tím, že bude na lidi vrhat různé pohledy. Během tohoto procesu si Carol poprvé stoupne. Přibližuje se k lidem a sleduje, civí a mrká nebo na ně hravě mhouří oči.

Když takto pokračuje v navazování kontaktů s lidmi, v místnosti nastává velký ruch a oživení. Jednu chvíli se přiblíží k Harriete a hledí na ni velmi upřeně a intenzivně. Před chvílí Harriete řekla, že si připadá víc ukotvená než ona. Teď se zdá, jako by Carol Harriete učarovala. Harrieta se rozplácne a pak se obejmou. Když Harrieta sděluje, jaký pocit klidu s Carol zažívá, je mezi nimi plno vřelých a intenzivních pocitů.

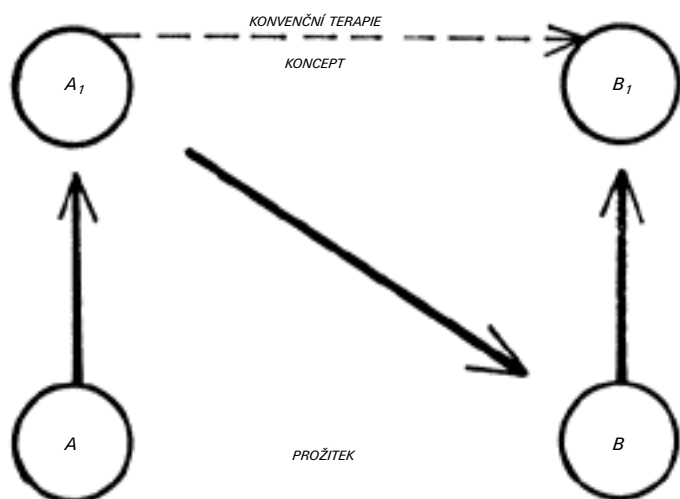
V tu chvíli Carol vybědnu, aby se zabývala svým dechem a dívala se na lidi, jako by dýchala očima. Tato instrukce jí pomůže posunout se dále k završení svého prožitku. Začíná být aktivní, hravá a vůči lidem se výrazně tělesně projevuje, teď zrovna s některými členy skupiny zápasí. Její bezprostřednost je zřejmá z toho, jak ožila, i z autentického vztahu ke skupině.

Nakonec se Carol posadí. V obličeji má uvolněný výraz, dýchá volně. Skupina jí dává zpětnou vazbu a některé z postřehů, zpočátku letmých a zkusmých, se najednou dají lépe vstřebat. Před koncem sezení Carol říká: „Učím se, že svět je poddajnější, než jsem si myslela. Také se učím nezabývat se tolik zkoumáním sebe a nebýt tak obezřetná, když je kolem takové bohatství a tolik příležitostí, jak se projevit.“

Tato žena proseděla většinu workshopu, aniž by se aspoň minimálně zapojila. Cítila se silně ohrožena a myšlenka, že by mohla něco udělat, jí byla naprosto vzdálená, dokud terapeut nezačal pracovat s vyjadřováním chování, které se přímo vztahovalo k jejímu osobnímu projevu, tedy s jejím živým pohledem. Překážky a odpor se proměnily v interaktivní příhody, které měly smysl jak pro ni, tak pro zbytek skupiny. Carol pokročila od své pohlcující, vyčerpávající a tíživé zádumčivosti, která postrádala život, ke slovní a tělesné interakci a aktivnímu vztahu s ostatními lidmi ve skupině. Na konci sezení již začínala jako první a byla schopna se sama podpořit. Postupná mobilizace energie ji oživila. Na každém stupni cyklu jsem – uvědomění – kontakt měla k dispozici více energie, takže se mohla pustit do činnosti, která byla potřebná k prožitku završení, stažení a odpočinku.

OBJEVOVÁNÍ NOVÝCH KONCEPTŮ

Řekněme, že mám určitý prožitek, *prožitek A*. Tento *prožitek A* mě vede k tomu, abych věřil určitým domněnkám o sobě – *konceptu A1*. Ta naučena domněnka je, že jsem tělesně slabý. Tato domněnka mi není k žádnému užítku, zvláště když podle většiny kritérií jsem vcelku „normální“. Přesto s sebou vleču tento koncept o své tělesné slabosti a to mne omezuje při vykonávání určitých úkonů: nejsem ochotný zvedat těžké předměty nebo se zapojit do nějakých jiných fyzických aktivit, které si označím jako příliš nebezpečné nebo náročné.



Objevování nových konceptů

Při své vlastní terapii jsem o svém konceptu slabosti mluvil s Ervingem Polsterem. Během společné práce mne pobízel, abych tancoval, dával najevo svůj šarm a tělesnou sílu. Dokonce jsem se naučil stát na hlavě. Díky těmto experimentům jsem o svém těle získal odlišné mínění. Přesunul jsem se z *prožitku A* a *konceptu A1* (slabost) k *prožitku B*, který znamená novou tělesnou zkušenost se sebou samým. V dalším kroku z tohoto nového prožitku vytvořím nový *koncept B1*, který je nezvyklým tvrzením o mně. Toto nové tvrzení může být něco jako: „Možná jsem hubený, ale jsem silný“ nebo „Mé tělo se ostatním může zdát slabé, ale jsem elegantní“ nebo „Možná vypadám křehce, ale jsem mrštný a rychlý.“

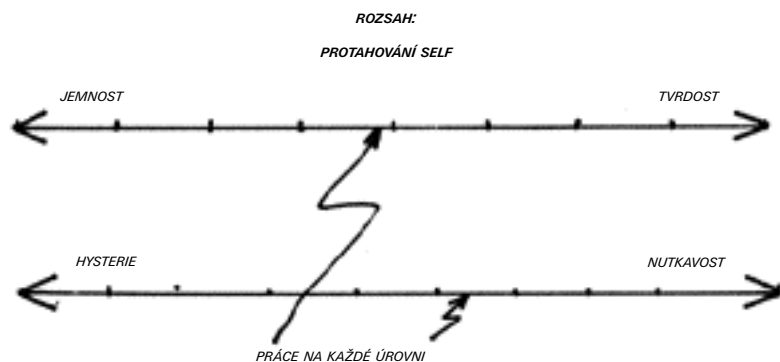
Gestalt terapii můžeme pojmut jako rozvíjení nových konceptů sebe pomocí nalézání nových prožitků sebe v terapeutické situaci. Taková přeměna je z hlediska učení efektivnější než přeměna *konceptu A* do *konceptu B*. Jinými slovy, když s někým mluvím a řeknu mu: „Jsem na tom fyzicky špatně“ a on řekne: „Mně tak nepřipadáš“ a já odpovím: „Myslím, že máš pravdu, vlastně nevypadám nemocně“, asimilace nového konceptu je mnohem obtížnější, než když koncept vychází z konkrétního prožitku v terapeutické situaci.

Psychoanalýzu si spojuji s laterálním učením, při kterém se člověk pohybuje od *konceptu A* přes *koncept B* ke *konceptu C*, aniž by si pro tento nový koncept osvojil základní prožitkové a fyziologické nosné prvky. Učení vycházející z konkrétního prožitku, který se objevuje při experimentu, je jako učení napřeskáčku. Člověk dospěje k určitému prožitku a udělá si na sebe názory, ke kterým takové chování vede a které další podobné chování usnadňují.

Vraťme se k případu Carol. Začínala svoji práci se dvěma základními druhy sebepojetí (self-konceptů); s neschopností projevit se navenek a s pocitem méněcennosti. Během práce se postupně zapojila do experimentů, při kterých se projevovala navenek vůči členům skupiny. Měla příležitost konkrétně se porovnávat s ostatními tím, že shromažďovala údaje, a také se s nimi setkala na tělesné úrovni. Její konceptuální porozumění sobě se začalo měnit. Vytvořila si nový pohled na sebe jako na člověka, který se může pohybovat v poddajnějším světě, může prožívat jeho bohatost a projevit navenek svůj vnitřní život. Výsledkem bylo, že se její pojetí sebe i druhých změnilo z určité retrofektující „obežřetnosti“ k realističtější vyváženému ocenění sebe a svého okolí. Tyto poznatky byly podloženy chováním – vryly se do jejího hlasu, očí, pohybů, do celého jejího organismu. Domnívám se, že tyto živé poznatky mají trvalejší sílu než kognitivně naučená zkušenost, při které člověk „odečte“ jeden koncept a „připočte“ náhradní koncept self.

ROZŠÍŘENÍ ROZSAHU PROŽITKŮ

Dalším cílem psychoterapie je osvojení velkého rozsahu vnitřního prožitku self. Člověk může nejenom poznat obě strany určitého fenoménu, ale může také prožít všechny mezistupně tohoto fenoménu. Gestalt terapie nepojímá „symptomy“ jako samostatné jevy, ale jako zmenšení rozsahu určitého souboru funkcí. Reakce člověka na situaci může být tak omezená, že mrzačí jeho proměnlivost a pružnost fungování.



Řekněme, že člověk se ve vztahu k okolí chová buď hystericky, nebo nutkavě. Pokud reaguje hystericky, reakční čas je velmi rychlý a prožitek intenzivní jako náhlá potopa. Má obrovské problémy se vstřebáváním prožitku, naučí se z něj velmi málo. Jeho potenciál učení je jako voda, která se žene potrubím a nemá, na čem by ulpěla.

Při nutkavém stylu člověk odpovídá tak váhavě, tak pomalu a tak hluboce zkoumá sám sebe ve vztahu k podnětu, že není schopen fungovat dost pružně nebo rychle, aby sám mohl čerpat sílu.

Carol v této konkrétní polarizaci zabředla do nutkavého extrému. Na nutkavosti není nic špatného, pokud je vhodná k určitému úkolu. Ale pokud umrtvuje klientův projev jako v případě Carol, pak by klient mohl použít trochu „hysterické“ expresivity. Cílem nebylo pomoci Carol k tomu, aby bezmyšlenkovitě vyjadřovala vše, ale pomoci jí najít, kde mezi nutkavostí a hysterií může proměnlivě a tvořivě fungovat. Ve skupině si byla schopna pohrát se svým rozsahem chování natolik, aby se naučila, že výrazová bohatost, která je ohleduplná a nepoškozuje její integritu, je nejspokojivější. Gestalt terapie nám pomáhá najít takovéto mezistupně chování, abychom mohli využívat celý potenciál našeho prožitkového rozsahu.

META-POTŘEBY A META-TERAPEUTICKÉ CÍLE

Abraham Maslow mluvil o škále lidských potřeb, včetně „meta-potřeb“. Meta-potřebami měl na mysli potřeby, které se již nedají více redukovat na menší složky.⁵⁹ Meta-potřeby zahrnují potřebu opravdovosti, spravedl-

nosti, krásy, pravdy. Kdybyste se zeptali právníka, proč se zaobírá právem, a on by vám odpověděl: „Protože miluji spravedlnost“, vy byste se ho zeptali: „Proč milujete spravedlnost?“ a on by řekl: „Protože miluji spravedlnost.“ Sdělil by vám tím, že spravedlnost je pro něj usilí, které není dále vysvětlitelné něčím, co je za ním. Je to, jako když Jehova říká: „Jsem, který jsem.“ Znamená to: „Jsem absolutno, které už není možné dál redukovat. Moje platnost je sama od sebe.“

Maslow pak usoudil, že kdykoli jsou meta-potřeby frustrovány, výsledkem je meta-nemoc. Když člověk žije v ošklivém prostředí a má potřebu krásy, bude trpět syndromy, které pramení z ošklivosti prostředí. Když žije v totalitním státě a není schopen snášet nedostatek svobody, pravdy nebo svobodného pohybu, začne trpět bolestí, která se vztahuje k tomuto frustrujícímu stavu. Tyto potřeby jsou tak silné, že se může rozhodnout přelézt zeď ke svobodě, i když má malou naději na přežití. Raději by zemřel, než aby se nechal omezovat.

Symptomy, které vyplývají z frustrací běžných lidských potřeb, jako je tělesné pohodlí, ochrana, bezpečí, láska, sounáležitost a přijetí, ústí do neuróz, psychóz a dalších poruch popsaných v psychoanalytické literatuře. Na druhé straně frustrace meta-potřeb, přestože může vyústit v patologii, která napodobuje výše zmíněné, vyžaduje odlišný druh léčebného prožitku. Vzhledem k tomu, že většina terapií je konstruována tak, aby léčila „běžné“ patologie, které jsou důsledkem frustrací potřeb nižší úrovně, se tyto terapie nezaměřují na frustrace meta-potřeb a na meta-choroby naší společnosti, utrpení ducha a nejušlechtlejších lidských možností.

Když vyučujeme techniky léčení symptomů jako při systematické desenzibilizaci nebo při terapii podmiňováním, učíme, jak vymýtit symptomy, a nevěnujeme se nejhlubším rovinám lidského ducha. Učíme, jak vykořenit symptomy. Doufám, že většina terapeutů je řádně vybavena pro práci s běžnou symptomatikou, ale předpokládám, že většina z nás není vybavena na zacházení s meta-chorobami. To je důvod, proč se mnoho východních myšlenkových škol nebo kombinací východních škol a západní psychoterapie stalo během posledních let v Americe tak populárními. Jak se zlepšuje zdravotnická péče a více lidí přežívá tělesně, začínáme brát na vědomí lidi, kteří trpí nemocí duše, nemocí ducha. Tento druh deprivace vyžaduje léčebné postupy, které jsou transpersonální a orientují se více hlubinně. Příklad takové metody terapie nacházíme ve škole Arica („Arica School“).

⁵⁹ Maslow, A.: *Toward A Psychology of Being* (2nd. Ed.). Van Nostrand, New York, 1958.

Gestalt terapeut, který je sám schopen růst a jít i za úroveň technické způsobilosti směrem k osobnímu vzepětí, hloubce a spiritualitě, dokáže lépe pracovat s meta-chorobami než ten, kdo se pouze naučil techniky, jak přizpůsobit lidi jejich aktuálnímu okolí. Ti druzí, terapeuti, kteří „promazávají a uhlazují“, udržují společnost na úrovni přizpůsobování. Poskytují společnosti mazadlo, díky kterému může fungovat ze dne na den, díky kterému mohou lidé žít své životy a přizpůsobovat se nárokům každodenního života.

Jak prožívám svůj vlastní růst, více usiluji o to, abych pochopil člověka na úrovni, která je pro něj nejvýznamnější. Čas od času je také důležité inspirovat lidi, ukázat jim plný rozsah lidství, který je postrčí k cílům, jaké nikdy nechápali ani o nich neuvažovali.

Obecně řečeno, Gestalt metody se spíše než na samotný intelektuální vzhled orientují na změnu chování. Během let jsme se naučili, že člověk může „porozumět“ sám sobě do velké hloubky, přesto se nadále chová stejně dysfunkčně. Gestalt terapie přemostuje mezeru mezi kognitivními terapiemi a modifikacemi chování. Vystavujeme člověka prožitkovým vhlédům. To jsou některé z cílů. Tyto cíle v žádném případě nepostihují celý systém ani náležitě neocenují jeho respekt k vynalézavosti, individuálním stylům a ke komplexitě lidského fungování.

Občas mi připadá, že jsme ve svých cílech a úsilí příliš ambiciózní, že „střílíme po hvězdách“ dříve, než si osvojíme jednoduchou a konkrétní prožitkovou podporu v nás samých i s našimi blízkými. Musíme se naučit, jak žvýkat slané tyčinky, ochutnávat je a přivonět k nim, než si můžeme vychutnat pochoutku pro labužníky. Musíme si nejprve osvojit vnitřní bohatství, než budeme schopni z rozsahu životních zkušeností vydestilovat osobní esence. A později se musíme naučit vidět v těchto esencích vesmírnou ironii: upnout se k jakémukoli systému, včetně systému této knihy, znamená sám sebe uvěznit.

Kapitola 6

Experiment

Gestalt terapie je integrovanou verzí fenomenologie a behaviorismu.⁶⁰ Naše orientace je podobná fenomenologii, protože respektujeme individuální vnitřní prožitek: terapeutická práce je ukotvena v klientově vlastní perspektivě. Zároveň modifikujeme konkrétní chování postupným a pečlivě načasovaným způsobem. Jedinečná vlastnost Gestalt terapie tedy spočívá v důrazu, jaký klade na modifikování klientova chování přímo v terapeutické situaci. Tato systematická modifikace chování, pokud vyrůstá z klientova prožitku, se nazývá experiment.

Experiment je úhelným kamenem zážitkového učení. Mluvení o něčem přetvoří do jednání, vyčichlé vzpomínky a teoretizování do klientova plného bytí zde s veškerou jeho představivostí, energií a vzrušením. Například tím, že vyjádří starou, neukončenou situaci, je klient schopen pochopit ji v jejím nejširším kontextu a završit tento prožitek pomocí své současné moudrosti a porozumění životu.

Experimenty mohou zahrnovat všechny sféry lidského fungování, většina experimentů má nicméně jednu společnou vlastnost – požadují po klientovi, aby něco vyjádřil chováním, místo toho, aby prožitek jen rozeznával uvnitř sebe. Existují experimenty, které obsahují aktivní zapojení kognitivních procesů, jako je vizualizace, fantazie a řízená imaginace. Tyto experimenty nemusí být založeny na užívání kosterních svalů – alespoň to tak nevypadá při povrchním pohledu. Avšak při bedlivém sledování klienta, který si představuje scénu ze svého života, si často všímám změn dýchání, pozice těla, napětí ve svalech a výrazu tváře. To, že chybí větší tělesné pohyby, neznamená, že tělo není do procesu zapojeno; každý experiment má v sobě silnou behaviorální složku.

⁶⁰ Kepner, E. – Brien, L.: „Gestalt Therapy: A Behavioristic Phenomenology.“ In: Fagan, J. – Shepherd, I. L.: *Gestalt Therapy Now*. Palo Alto, Kalifornie, Science and Behavior Books, Inc., 1970.

Watt, T. W. (ed.): *Behaviorism and Phenomenology*. Chicago, The University of Chicago Press, 1964.

Povaha experimentu závisí na problémech klienta, na tom, co člověk prožívá tady a teď, stejně jako na repertoáru životních zkušeností, které jak klient, tak terapeut s sebou přináší do sezení. Experimenty mohou spočívat ve slovním vyjádření na úrovni, která je pro klienta nová a objevná. Mohu klienta požádat, aby zaměřil svoji představivost na dětství, dal dohromady „vzpomínku“ na ně a slovně ji sdělil. Experiment může spočívat v pohybu určitými částmi těla nebo v zaměření se na některé aspekty klientova tělesného fungování, jako je dýchání nebo napětí ve svalech. Mohu klienta požádat, aby mluvil k imaginárním silám v sobě, aby oslovoval lidi ze svého života, aby zpíval nebo tančil, aby skákal nebo měnil hlas, aby bušil do polštářů, aby zaujal drsný, tvrdý, něžný, vzteklý, laskavý nebo sentimentální postoj.

Experiment od klienta vyžaduje, aby aktivně zkoumal sám sebe. Klient se stává hlavním manažerem svého prožitku nabývání vědomostí. Pomáhá připravit cestu, kterou se lze k problému přiblížit, a při uskutečňování svého plánu se řídí vlastním úsudkem. Postupuje vpřed s podporou, povzbuzováním a vynalézavými návrhy terapeuta. Ten vystupuje v úloze konzultanta a režiséra při vytváření scény, které klient dodává obsah a emoci. Vše ožívá v terapeutické hodině tady a teď. Tento proces proměňuje sny, fantazie, vzpomínky a naděje v živé, nepřetržité a dynamické dění mezi terapeutem a klientem.

V určité chvíli během tohoto spontánního dění klient zažívá „Aha!“. Říká: „Teď chápu, jaký jsem“ nebo „Ano, to je ono, tak se cítím“ nebo „Teď vím, co potřebuji udělat, jak se musím chovat, abych v této situaci dostal to, co chci.“ Je svým vlastním učitelem. Jeho vlastní „Aha!“ se nedá nahradit zkušeností, návrhy nebo interpretacemi druhého člověka. Jeho objev stojí pevně na vlastních nohou. Pracovna se stává živou laboratoří, mikrokosmem, ve kterém klient zkoumá sám sebe na realistické úrovni a bez strachu z odmítnutí nebo kritiky.

Tvůrčí experiment, pokud funguje správně, pomáhá klientovi ponořit se do vlastního nového projevu, nebo ho aspoň postrkuje k hranicím, k mezím, kde jediné může růst. Dlouhodobým cílem experimentu je zvýšení klientova rozsahu uvědomění a porozumění sobě, rozšíření jeho svobody k efektivnímu jednání v prostředí, které ho obklopuje, a rozšíření repertoáru jeho chování v rozličných životních situacích. Konkrétněji řečeno, cíle tvůrčího experimentu v terapeutické situaci jsou:

- rozšiřovat klientův repertoár chování;



*V určité chvíli klient prožívá „Aha!“.
Říká: „Teď už vím, co potřebuji udělat.“*

- vytvářet podmínky, za kterých může klient vidět svůj život jako *svůj vlastní výtvor* (terapeutické přivlastnění);
- podněcovat klientovo zážitkové učení a vývoj nových sebepojetí (self-konceptů) na základě tvořivého chování;
- završovat neukončené situace a překonávat bloky v cyklu uvědomění – vzrušení – kontakt;
- objevovat polarity, které nejsou uvědomované;
- podněcovat integraci konfliktních sil v rámci osobnosti;
- uvolňovat a znovu integrovat introjekty a obecně umístit „chybně zařazené“ pocity, myšlenky a jednání tam, kam v osobnosti patří;
- zvýrazňovat takové podmínky, za kterých může klient být ve svých pocitech i jednání silnější a zdatnější, může se více podporovat a zkoumat, jak aktivněji nést zodpovědnost sám za sebe.

Experiment není uzavřeným případem, který vyřeší ústřední problém a úhledně ho zabalí do elegantní struktury terapeutického sezení. Expe-

riment je nástroj, způsob, jak s klientem pracovat zážitkově. Experimenty se mohou často používat k vyhrocení otázek, ne jen k odpovědím:

Klient: „Nevím, na čem chci dnes pracovat.“

Joseph: „Chtěl by sis pohrát s tou představou „nevědění“, abys viděl, jestli v ní není něco pro tebe?“

Klient: „Jo, o tom jsem nikdy nepřemýšlel. Často sám sebe shazuju, protože něco nevím předem...“

Zde, místo aby usiloval o to, na čem se má pracovat, experiment zkoumá klientův přístup ke stylu, jakým prožívá vlastní způsob přístupu k problémům.

Joseph: „Dobrá, vstup do stavu nevědění; rozhlédni se po místnosti a začni mi říkat, co vidíš a prožíváš z této pozice ‚nevědoucího‘.“

Zde experiment pátrá po tématu, které je pro klienta více důležité.

Klient: „Dívám se na abstraktní obrazy. Nerozumím tomu, co znamenají. Můj otec, jak víš, je malíř, a já jsem se vždycky cítil méněcenný, když šlo o pochopení abstraktního umění.“

Tímto způsobem se terapeutické sezení může stát sérií malých prožitkových situací, které se vzájemně přirozeně proplétají, každá událost má pro klienta určitou funkci a skrývá potenciální překvapení, objev pro klienta i terapeuta naprosto nečekaný. Na rozdíl od přísně strukturovaného vědeckého postupu je Gestalt experiment způsobem přemýšlení nahlas, konkretizováním vlastní představivosti, tvůrčím dobrodružstvím.

VÝVOJ EXPERIMENTU

Experiment se odehrává v poli psychické energie mezi dvěma nebo více lidmi. Jednomu člověku říkáme terapeut nebo poradce a druhému pacient nebo klient. Tato označení nevystihují spleťtá jednání, kterými dva lidé vytvářejí v určitém místě a časovém sledu dramatickou událost, která často mění jejich životy. Jako když pozorujeme milence, nemůžeme říct, kdo dává a kdo přijímá. Nemůžeme zobecňovat, že jeden člověk pokyny uděluje a druhý je plní.

Provádění experimentu je složitý tanec, společná výprava. Terapeut bývá průvodcem, který často upozorňuje na důležité pozoruhodnosti. Špiní si ruce při prozkoumávání cesty. Klient zdaleka není jen pasivním následovatelem. Často si uvědomuje, kterým směrem se dostane blíž k vlastní se-

beaktualizaci. Aby věci byly ještě spleťtější, „klientem“ může být celá skupina lidí nebo jeden člověk může být terapeutem i klientem zároveň, jako v případě práce na sobě v období krize.

Proces, jak se experiment rozvíjí, je složitý a je obtížné ho popsat. Jako u mnoha dalších výtvorů, je lákavé říct „prostě to tak přišlo,“ nebo „práce se tak vyvinula“ nebo „sleduj, co dělám, a přijď na to sám.“ Zároveň však vím, že postup mé práce má zákonitou posloupnost, určitý řád. Ačkoli se posloupnost, obsah a forma v průběhu doby mění, chtěl bych ukázat obecnou kognitivní mapu, kterou je možné popsat.

Experiment se obecně rozvíjí v následující posloupnosti:

- pokládání základů;⁶¹
- vyjednání konsenzu mezi terapeutem a klientem;
- odstupňování práce podle obtížnosti pro klienta;
- vynoření klientova uvědomění;
- nalezení klientovy energie;
- zaměření uvědomění a energie směrem k rozvoji tématu;
- vytvoření sebedopory pro klienta i pro terapeuta;
- volba určitého experimentu;
- přehrání experimentu;
- vyslechnutí klientovy zprávy – vhled a završení.

Když přemýšlím o těchto úrovních vývoje experimentu, uvědomuji si, že posloupnost může být libovolná. Například pokládání základů může vlastně následovat po konsenzu nebo práce na hledání energie může ihned vyplynout z přirozeného běhu událostí mezi lidmi. Dávám přednost tomu, aby se na tyto varianty pohlíželo jako na jednotlivé prvky, které připlouvají a odplouvají během procesu přirozeně, jak se experiment postupem času vyvíjí.

⁶¹ Pojmy: základy, shoda a odstupňování skvěle formulovala ve své výuce dr. Sonia Nevis, Gestalt Institute of Cleveland.

Základy

Dříve než vám na pozemku může něco vyrůst, musíte porozumět složení půdy, musíte být ochotni vysbírat kameny a dobře půdu obdělávat. Stejně tak je tomu s tvorbou experimentu během terapeutického sezení.

Nejprve a především musí být člověk ochoten zkoumat úhel pohledu toho druhého: Na jakém osobním zázemí vzniká způsob komunikace druhého člověka? Je to něco z jeho dětství? Je samá stíznost? Souvisí s jeho současnými vztahy k jiným lidem? Je plný tělesných bolestí a soužení nebo jiných tělesných obtíží? Souvisí s jeho předsudky nebo je hystericky rozptýlený anebo ochromený obsedantním perfekcionismem?

Abychom mohli pochopit prožitek druhého člověka, musíme navázat spojení na začátku každého sezení. Je to rozehrivací proces opětovného navazování kontaktu, vždy znovu a znovu. Na počátku sezení je důležité klienta nepřerušovat, ale dovolit mu, aby rozvíjel pocity a myšlenky, které se mu spontánně vynořují, abychom mohli plně porozumět tomu, co má na mysli. Klient se často nechá přerušit, ba dokonce přesměřovat do oblasti zájmu terapeuta, a pokud se experiment vyvine z takového přerušování, bude pro klienta málo důležitý či přínosný.

Když terapeut klienta povzbuzuje, aby spontánně sděloval své pocity a prožitky tady a teď, utvoří se mnoho komunikačních nitek, ze kterých terapeut postupně vytáhne jednotící téma. To pak může propracovávat formou experimentu. Je však důležité, aby se na počátku jedna z těchto nitek rozvinula více a položila základy jednotícímu tématu.

Použiji příklad. Na jednom z posledních workshopů jsem mluvil s mladým terapeutem, budu mu říkat Dick. Hovořil o tom, jak se ve vztahu s „vyhlášenými terapeuty“ vždy cítí v „podřadné“ pozici. Jak tak mluvil, ukazovalo se, že potřebuje pracovat na svých pocitech méněcennosti ve vztazích s významnými lidmi, stejně jako s pocity vůči autoritám, včetně vlastního otce. Pro mne však v popředí nebylo ani tak to, co říkal, jako rychlost, kterou mi to sděloval.

Když mluvil, vyvstal přede mnou následující obraz. Viděl jsem ho oblečeného, jako bývají běžci na dlouhé trati. Běžel velice rychle venkovskou krajinou. Někde na okraji cesty byli jeho otec s matkou, jeho kněz a někteří důležití učitelé z jeho života. Bylo léto, krajina byla jasná a plná barev. Ale Dick byl tak zaměřen na svou rychlost a na dosažení cíle, že se mu zakalil zrak a neviděl kolem cesty nic. Nemohl vidět svého otce nato-

lik jasně, aby porozuměl jeho poselstvím. Je ten starý muž potěšený, má nějaké výhrady, nebo pláče radostí ze svého syna?

Zeptal jsem se Dicka na jeho překotný způsob řeči. Nejprve byl zaražený, neuvědomoval si úplně, co mám na mysli. Potom, po chvíli uvažování, řekl: „Protože se bojím, že to, co chci říct, pro tebe nebude zajímavé. Chci to mít za sebou.“

Základem práce s Dickem byla žádost, aby mluvil pomaleji. Nejen aby mezi slovy nechával časovou mezeru, ale aby také pečlivě a soustředěně vyslovoval každé slovo. Tímto způsobem si mohl Dick ve svém slovním projevu i chování nastavit správné načasování, které bylo nakonec užitečné k získání maximálního užitku z experimentů, které souvisely s jeho pocity nepatřičnosti a nedostatku síly. I když by se tato fáze práce mohla zdát okrajová, odehrál se zde velmi důležitý proces rozehrívání. Připravoval jsem ho, aby mohl hlouběji a ve větším rozsahu vstřebávat budoucí podněty a odezvy, které se vztahují k jeho vlastní síle a důležitosti.

Pro každý proces učení je důležitá příprava a načasování. Pokud terapeut neumí nechat čas k vybudování pole, v rámci kterého může experiment řádně proběhnout, klient se toho příliš nenaučí ani si nezapamatuje podstatné výsledky takového prožitku. Dokonce i když tento experiment může být velmi působivý pro vnějšího pozorovatele, klient sám může mít problémy se vstřebáním jeho významu a důsledků.

Dalším důležitým aspektem práce na základech je terapeutova zvědavost. Musí mít o druhou lidskou bytost uctivý zájem, divit se podstatě jiného života. Takový zájem umožní rozvinout bohaté pozadí, na kterém druhý člověk vyjadřuje své pocity. Výsledná experimentální práce má často kořeny v minulosti, bez kterých se ocitá v nebezpečí, že bude povrchním a stereotypním úkonem.

Konsenzus

Proces domlouvání se s klientem na tom, jak bude experiment vypadat, a klientova ochota podílet se na něm se nazývá konsenzus. Klient potřebuje vědět, že jsem tam pro něj – že není sám.

Konsenzus je základním kamenem práce některých mých kolegů. Potřebují jasnou dohodu – minikontrakt s klientem k vykonání určitého úkolu; v každém kritickém úseku práce dává terapeut klientovi jasně najevo, že může buď souhlasit se zkušebními něčeho nového, nebo nesouhlasit.

Způsob, jakým konsenzus probíhá, je věcí osobního stylu. Pokud mám s člověkem, s kterým pracuji, dobrý vztah, necítím potřebu opakovaně slovně žádat o souhlas. Občas může takové jednání deflektovat plynutí procesu terapeutického setkání. Připravuji svého klienta, aby řekl, co potřebuje, a aby vyjádřil, co prožívá v jednotlivých okamžicích tak, jak jdou po sobě. Jsou výjimky, samozřejmě, a lidé opouštějí moji pracovnu s pocitem, že jsem je k něčemu nutil. Pak, v příštím sezení, je potřeba, aby mi svoji zlost sdělili.

Obecně je konsenzus něčím, co předpokládám, pokud klient neprotestuje nebo jiným neverbálním způsobem mým návrhům neodporuje. Když se tak stane, snažím se přijít na experimenty, které vyplývají z obsahu odporu. Zřetelný souhlas klienta je obzvlášť důležitý, když pracuji se skupinou v cizím městě během jednoho víkendu nebo podobně krátké doby. V takovém případě druhého člověka dost dobře neznám, nemám s ním kontinuální vztah. Pak je podstatné, že v takovémto novém vztahu je jen málo věcí samozřejmostí. Klienta bychom měli předem upozorňovat experiment od experimentu, že má možnost odmítnout a že je potřeba, aby si pouze vyzkoušel takové chování, které je pro něj vhodné, bezpečné a příjemné. Konsenzus se také využívá pro skupinu jako celek, její očekávání a společné normy.

Odstupňování

Odstupňováním nazývám pomoc klientovi při provádění experimentu na takové úrovni, na které je připraven ho v daném terapeutickém sezení uskutečnit. Pokud není schopen se podílet na určitém zkoumání, protože je příliš obtížné, terapeut by měl být připraven úkol zjednodušit tak, aby měl klient větší šanci ve svém snažení uspět.

Řekněme, že požádám nějakou plachou ženu, která se cítí jako žena méněcenná, aby chodila po místnosti, jako by byla velmi smyslnou osobou. Takový požadavek by se mohl zdát celkem snadný pro někoho, kdo má zkušenosti s experimentováním s novými způsoby chování, se změnou sebevnímání takovýmto způsobem. Ale jestli se tato žena nikdy neúčastnila podobného „teatrálního výstupu“, o jaký mi jde, potřebuje se na něj připravit. V takovém případě, pokud je experiment příliš složitý, mohu zmírnit svůj požadavek a požádat tu ženu, aby použila svůj hlas, jako by to byl hlas svůdné dívky. Použití hlasu pro ni může být v tomto kontextu mnohem snazší než použití celého těla.

Moje kolegyně Sonia Nevis mluví o odstupňování na vyšší a na nižší úroveň. Terapeut odstupňuje experiment na vyšší úroveň, když je pod úrovní klientova fungování. Když je prostě experiment pro klienta příliš snadný, neznamená pro něj výzvu a nepřinese mu novou zkušenost. Terapeut odstupňuje experiment na nižší úroveň, pokud je pro klienta příliš obtížný, jako v případě, který jsem právě popsals.

Odstupňování experimentu na vyšší a nižší úroveň klade určité nároky na porozumění lidskému fungování a také tvůrčí představivost, protože tento proces nezbytně zahrnuje stejný systém fungování. Pokud například chci, aby klient experimentoval s novým způsobem tělesného pohybu, a pro něj je to příliš obtížné, mohu navrhnout, aby počáteční experiment proběhl na verbální úrovni. Požádám ho třeba, aby mluvil způsobem, ve kterém by byl tento nový pohyb znát, nebo ho poprosím, aby začal tím, že si pouze představí situaci, ve které by se mohl takovým způsobem projevit.

Vraťme se k oné plaché ženě a nazvěme ji Sadie. Sadie je třicet pět let. Žije sama. Má akademický titul z chemie a pracuje jako laboratorní technik ve velkém podniku. V přítomnosti jiných lidí je plachá. Před mnoha lety, ještě na vysoké škole, se zamilovala do jednoho mladého muže, ale jejich vztah skončil, když se začal scházet s jednou z jejích kamarádek. Zlomilo jí to srdce a obviňovala se za selhání jejich vztahu.

Sadie není těžce narušená. Je schopná odvádět v zaměstnání dobrou práci a celkem dobře ve světě přežívat. Nicméně jí vždy byly bližší věci než lidé: „Cítím určitou blízkost a porozumění s materiálem v laboratoři. Také ráda dělám výzdobu, ale s lidmi se necítím dobře, zvláště s muži. Připadám si ošklivá a nemotorná. Zablokovala jsem svoji touhu vůči všem. Uzavřela jsem se do své práce.“ Sadie je bystrá žena. Je schopna výstižně popsat své pocity, ale při slovním projevu si připadá zablokovaná. Nedávno se připojila ke Gestalt skupině, neměla žádné předchozí zkušenosti se skupinovou psychoterapií. Ačkoli má určitý intelektuální vhled do svých potíží s projevováním sexuality a do toho, z čeho pocházejí, je pro ni velmi obtížné uvést toto své poznání do vztahu se současnou situací.

Když se Sadie mluvím na skupině, začínám si dávat dohromady okruh experimentů, které by mohly být užitečné při zkoumání jejího sexuálního chování ve společnosti. Napadá mě prostě přejít přes místnost a cítit se při chůzi smyslně. Představuji si různé chodce, které vídám v místním nákupním středisku. Někteří lidé, říkám si pro sebe, si skutečně libují ve svém těle, když se pohybují prostorem. Sadie při vstupu do místnosti vy-

padala ztuhle a prkenně. Říkám si, že by bylo pěkné ji dostat od slov ke konkrétním činům.

Joseph: „Sadie, jaké by to pro tebe bylo, kdyby ses měla procházet po místnosti tak, aby sis připadala opravdu smyslná?“

Sadie: „To mě děsí. Nechci to dělat. Cítím, že se mi chvěje hlas, jen když ti to říkám.“

(V mé hlavě) Jo, to jsem opravdu přehnal, když jsem navrhl takový experiment. Vypadá to, že se svým hlasem si rozumí a také je s ním více v kontaktu.

Joseph: „Jak teď vnímáš svůj hlas?“

Sadie: „Je vysoký a ustrašený.“ (Odmlka) „Jako dítě jsem často zpívala. Obvykle mám svůj hlas ráda.“

(V mé hlavě) Zkusím to s hlasem a k jejím sexuálním pocitům se vrátím později.

Joseph: „Bylo by pro tebe příjemnější experimentovat s hlasem?“

Sadie: „Myslím, že ano.“

Joseph: „Dobrá, co kdybys mi řekla, co teď cítíš ve svém hlase?“

(V mé hlavě) Začnu přesně tam, kde teď ona je.

Sadie: „Je teď méně ustrašený. Připadá mi, že začínám mluvit hlubším hlasem, když si povídáme.“

Joseph: „Teď zní úplně jinak, skoro trošku chraplavě.“

Člen skupiny: „Sadie, zčervenala jsi na krku, když mluvíš s Josephem. Taky ti to sluší, když máš ve tváři takovouhle barvu.“

Sadie: „Opravdu?“

Joseph: „Sadie, uvědomuješ si svůj obličej?“

Sadie: (Ke skupině) „Stydím se a zároveň mě to i vzrušuje.“

Joseph: „Teď vnímám smyslnost tvého hlasu.“

Sadie: „Ano, trochu to cítím.“

Joseph: „Mohla bys s námi dál mluvit s tím smyslným zabarvením v hlase?“

Sadie: „Ano, jistě.“ (Odmlčí se a obrátí se k jinému členu skupiny). „Víš, Johnne, vždycky se mi líbilo, jak vypadáš.“ (Všichni se smejí. V místnosti je cítit vzrušení.)

(V mé hlavě) Teď vypadá dobře. Dýchá méně povrchně a vypadá, jako by načerpávala plno energie. Je vzrušená ze sebe a ze svého hlasu, skupina také. Jestli na to bude čas, rád bych, aby se na těch smyslných pocitech více podílelo její tělo. Třeba to chození, o kterém jsem předtím přemýšlel, nebo by se mohla po lidech dívat svůdně. Ne, myslím, že prostá chůze by byla snazší a víc by zapojila celé tělo. Myslím, že teď má energii na to, aby ten skok zvládla. Nechám ji ještě chvíli pracovat s hlasem s jednotlivými členy skupiny, abychom neskočili do další fáze moc rychle. Bude mít také možnost vstřebat nejdříve prožitek vlastního smyslného hlasu. Nemá cenu něco dobrého uspěchat.

Při právě proběhlém odstupňování na vyšší úroveň se Sadie pohybovala od uvědomění ustrašenosti v hlase k hlubšímu a chraplavému hlasu, k pocitu smyslnosti a k navázání kontaktu s Johnem. Je hezké vidět, jak se nám Sadie mění přímo před očima.

Následující diagram ukazuje, jak může probíhat vystupňování experimentů se Sadie v budoucích sezeních. Je to jen jedna z možných cest, během které dochází ke skoku od hlasu k rozsáhlejším pohybům. Přirozeně

ODSTUPŇOVÁNÍ NA NIŽŠÍ ÚROVEŇ →

"PŘEDSTAV SI, ŽE JSI VELMI ATRAKTIVNÍ, SMYSLNÝ ČLOVĚK. NIKDO ZDE Z TEBE NEMŮŽE SPUSTIT OČI. TVÉ TĚLO JE UVOLNĚNÉ. A ROZVLNĚNÉ. CÍTIŠ, JAK V TOBĚ PROUDÍ ENERGIE. NĚCO SI PRO SEBE BROUKÁŠ, JAK SI PROHLÍŽÍŠ LIDI (MĚ) KOLEM SEBE. TVÉ BOKY SE VLNÍ. ČAS OD ČASU SE NĚKOGO DOTKNEŠ, JEN NA POZDRAV, ALE TEN ČLOVĚK NIKDY NEZAPOMENE TVŮJ LETMÝ DOTEK..."	"JAK KRÁČÍŠ PO MÍSTNOSTI, VOLNĚ POHYBUJ TĚLEM, POHUPUJ BOKY. MŮŽEŠ SI BROUKAT NĚJAKOU RYTMICKOU MELODIÍ, PŘI KTERÉ SE BUDEŠ CÍTIT SMYSLNĚ. KONTAKTUJ MNE (NEBO OSTATNÍ) OČIMA."	"PROJDI SE PO MÍSTNOSTI A VĚDOMĚ POHUPUJ BOKY ZE STRANY NA STRANU, DÁVEJ SI PLNOU FYZICKOU PODPORU."	"PROJDI SE PO MÍSTNOSTI POMALEJI, SPOČIŇ PLNOU VAHOU NA KAŽDÉ NOZE ZVLÁŠŤ."	"PROSÍM, PROJDI SE PO MÍSTNOSTI SVÝM OBVYKLÝM ZPŮSOBEM."	"MLUV HLASEM SVŮDNĚ ŽENY."
---	---	--	---	--	----------------------------

← ODSTUPŇOVÁNÍ NA VYŠŠÍ ÚROVEŇ

Téma: sociálně-sexuální chování (expresivní chování)

by se dalo pracovat i s rozšiřováním toho, jak si Sadie uvědomuje propojení svého hlasu s dýcháním. Mohl bych ji požádat, aby mluvila k jednotlivým členům skupiny tak smyslně, jak jen může, a poté aby podala zprávu o tom, jak sama sebe tělesně podporuje, když takový hlas používá. Mohla by to završit tím, že by nám zapívala krásnou milostnou píseň – hlubší a dojímavější prožitek, než s jakým začínala – a to už by bylo pořádné rozšíření možností!

Rozšíření možností ve smyslu většího tělesného pohybu se může odložit na pozdější sezení nebo se může úplně vypustit, pokud se nebude hodit k Sadiinu prožitku příště ve skupině. Zůstává však ve mně jako kognitivní mapa. Spolu s podněty, které průběžně od Sadie dostávám, tyto představy vytváří paletu potenciálních experimentálních situací, které lze v budoucnu zkoumat. Prozatím jsem spokojen s tím, že jsem zůstal se Sadiiným prožitkem hlasu a rozšířil možnosti vyjadřování v této oblasti na úroveň, která je pro ni významná.

Uvědomění

Při vývoji experimentu hraje velkou roli moje vnímavost i ocenění obsahu a kvality klientova uvědomění. Vjem je obecně nevyřčená příprava k uvědomění a uvědomění člověka je neustále doprovázeno bohatou škálou smyslových vstupů. Když se věnuji klientovým vjemům i uvědomění a propojím to s nejrůznějšími bezprostředními postřehy ohledně jeho tělesného projevu, dostanu dosti zřetelný, nebo možná matoucí obrázek toho, o co v případě toho člověka jde.

Když klient vypráví bolestný příběh a na obličeji má nalepený úsměv, matoucí zpráva, které se mi dostává, musí mít nějaký matoucí protějšek v něm samém. Experiment se následně může rozvinout jako pokus vyjasnit toto zmatení. Mohu například takovému člověku říct: „Mohl byste pokračovat ve vyprávění o nemoci vaší matky a pokusit se usmívat a smát během toho, když mluvíte? Pokud je klient ochotný zvýraznit toto protikladné chování, může mu to přinést nenadálé prozření: hysterický smích se může náhle proměnit v upřímný pláč.

Klientův vjem a uvědomění spolu s mým vlastním průběžným pozorováním děje se stávají základními stavebními kameny při výstavbě experimentu.

Budu dále pokračovat v pojednání o rozvoji experimentu v kontextu mé vlastní práce na sobě v době, kdy před pár lety můj bratr podstoupil těžkou operaci.

Sedím zde, v čekárně nemocnice, a čekám, až se dozvím, jak na tom bratr je. Teď právě podstoupil operaci srdce. Jak diktuji do magnetofonu, uvědomuji si, že můj hlas je tichý a hluboký. V břiše cítím lehký pocit nevolnosti. Je mi těžko a jaksi smutně. Trochu mě bolí záda. Sedím nahrbený. Cítím se velice osaměle. V duchu si říkám, že tu není nikdo, kdo by mě utěšoval nebo se mnou sdílel mé pocity týkající se bratra. Nesu celé břemeno odpovědnosti této nejisté situace. To je mé uvědomění.

Teď, když mluvím, moje uvědomění se začíná měnit a více se zaměřuje na dýchání. Miniaturní magnetofon se mi opírá o hrud; představuji si bratra a jak se mu obtížně dýchá; je k němu připojena spousta hadiček, včetně jedné velké, která vede dolů do průdušnice. (Představuji si to na základě minulé návštěvy u Teda.)

Energie

Nyní se zaměřuji na dýchání a moje energie je převážně v hrudi. Předtím to vypadalo, že moje energie je zablokovaná v hrdle a můj hlas zněl dost nudně. Teď ve svém hlase cítím lehké oživení.

Při práci s klientem se věnuji tomu, kde je jeho organismus aktivován, kde je „nabuzený“. Jakmile jednou lokalizujeme jeho zdroj sebepodpory, klient může své vzrušení doslova propůjčit našemu terapeutickému sezení. V případě, že terapeut bude jediným zdrojem energie, experiment se poleče.

O energii se dá uvažovat jako o celkovém „náboji“, který vyzařuje z povrchu člověka; například z bytosti těžce depresivního člověka vychází nízká hladina energie. Nebo je možné o energii přemýšlet více lokalizovaně, hledat vzrušení nebo ztuhlost v klientově obličeji, rukou, krku, ramenou, hrudi, břichu, pánvi, zadku, nohách. Přítomnost energie se dá zjistit podle způsobu pohybu, hloubky dýchání, barvy kůže, vzájemné pozice různých částí těla, postoje.

V ideálním případě chce klient pracovat na té oblasti svého života, do které investoval energii nebo kde cítí výrazný nedostatek vzrušení. Klient si pak uvědomuje, že jeho práce vychází z určitého energetického náboje, který v sobě má anebo z toho, že tento náboj právě chybí.

Ohnisko

V tuto chvíli vidím experiment jako způsob, jak řešit problém. Mým problémem právě teď je, že potřebuji nějakou formu podpory. Kdybych

byl svým vlastním terapeutem, vytvořil bych experiment, který by se vztahoval k mé sebedopře.

Aby bylo možné experiment rozvinout, musím najít psychické „místo“ nebo událost, za kterou je třeba jít dál nebo ji stopovat. Pokud tedy v tomto smyslu lokalizuji klientovu energii a přesunu tam svoji pozornost, zaostřím svou práci na oblast, ve které se může uskutečnit potenciální experiment. V průběhu terapeutického sezení se ohnisko může několikrát změnit, záleží to samozřejmě na povaze prožitku klienta a jeho nasměrování. Nicméně ohnisko tu musí být neustále, protože bez něj práce vyzní naprázdno, ztratí pro klienta smysl a sníží se možnost, že dosáhne náležitě užitečného prožitku.

Přípravná sebedopora

Jeden druh experimentů se může týkat mé tělesné polohy. Mohu na sobě chtít, abych si sedl zpřímá, do pozice optimální tělesné podpory – a tak to teď udělám. Chodidla pevně přitisknu k podlaze. Začnu zhluboka dýchat. Díky této sérii tělesných změn si poskytnu větší a zřetelnější fyzickou podporu.

Řídím se vlastními instrukcemi a začínám cítit, jak se mi energie rozlévá do nohou a vzhůru do hlavy. Když se dívám na své zápisky, vypadají zřetelnější a dobře čitelné. Vnímám, že jsem přítomen – zde v této místnosti – více, než jsem byl předtím.

Sledovali jste někdy, jak si koncertní klavírista pečlivě upravuje židli, než začne hrát? Nebo jakým způsobem se houslista během vystoupení postaví? Nebo všimli jste si, jak si stoupane zedník k cihlám a maltě, jaké tempo udržuje při práci? Ti všichni si zařídí takové podmínky ve svém těle i v okolí, které budou poskytovat optimální podporu jejich konkrétním činnostem.

Když pracuji s klientem, dávám pozor na vlastní tělesnou polohu a dýchání, stejně jako na možná rozptýlení, která mohou odvádět moji pozornost od právě probíhající práce. Také se snažím, abych svého klienta naučil, jak podporovat své vlastní aktivity tak, aby vše, co z něj vychází, bylo „dobře ukotvené“, plně podporované jeho organismem. Jeho (nebo moje) slova nesmí být třeba jako hejno ptáků, které poletuje po místnosti a dělá rámus. V ideálním případě musí být dobře zvolena, dobře rytmizována a dobře podpořena hlubokým dýcháním, takže jim oba dva můžeme s respektem naslouchat a sytit se jimi.

Rozvíjení tématu

Jak tu tak dál sedím a cítím podporu svého těla, opět si uvědomuji svoji osamocenost. Toto téma se týká lidí, kteří zde v místnosti chybí: mé matky a mého otce, mé manželky, mých dětí, ženy mého bratra, dětí mého bratra.

Zatímco „ohnisko“ určuje proces a směřování terapeutického sezení, téma se vztahuje k jeho obsahu. Terapeut se setkává s množstvím nejrůznějších obsahů, které musí pročistit, zhustit, shrnout, pojmenovat, sjednotit. Pojmenování, které se vytvoří z toho, co klienta zajímá, se nazývá téma. Stejně jako v případě zaostřování, ani téma experimentu nezůstává statické. Témata se splétají jedno s druhým a vytvářejí bohatou prožitkovou tkaninu v dané (existenciální) situaci.

Témata se mohou vyskytovat v rozdílných celcích nebo velikostech, jak v terapeutickém sezení, tak v životě klienta. Můžeme se vracet k jednotlivému tématu znovu a znovu, ale přistupujeme k němu na různé náročných úrovních. Má osamělost v čekárně se tedy zpočátku vztahuje k potřebě sociální podpory v dané situaci, představa osamělosti může však mít zároveň hlubší rozměr z hlediska mého setkání s vlastní konečností ve smrti.

Dobrý experiment je založen na daném tématu. Směřuje buď k tomu, aby důkladněji zkoumal a analyzoval určité vlastnosti tématu, nebo aby ho nasměroval k možnému řešení. Klient by měl být na závěr, když obdělal půdu části své existence, schopen pojmenovat, jak tématu rozumí nebo jak ho vnímá na nové úrovni. Pak může prozkoumávat dál, jak tato nová zkušenost „pasuje“ na jeho ostatní prožitky v životě.

Výběr experimentu

V rámci experimentu mohu sám sebe požádat, abych si představil, že tito lidé sedí kolem mne. Co bych jim řekl? „Podívejte, lidi, vy byste měli být tady, potřebuji vás. Potřebuji vaši podporu. Potřebuji vám říci, jak bratr vypadal, když jsem ho teď viděl. Potřebuji, abyste mi vyprávěli, jaké to bylo, když jste vy byli na operaci. Potřebuji s vámi mluvit o tom, že Ted může umřít. Musíme být v téhle kritické situaci pohromadě, držet se za ruce, možná si společně poplakat.“

Když to říkám, trochu se mi točí hlava. Nevím, jestli je to rozrušením nebo mírným pocitem strachu. Potřeboval bych pomoci tento experi-

ment upravit tak, aby vedl k určitému završení. Teď vnímám, že jsem aspoň zavolal o pomoc.

V roli vlastního terapeuta jsem chtěl sám po sobě, abych mluvil za lidi, kteří tu se mnou nejsou. Jako manželka mého bratra, Helena, říkám: „Víš, on nechtěl, abych přišla. Nechtěl, abych se vracela do nemocnice, dokud nebude mít operaci za sebou, tak jsem zůstala doma. Udělala jsem to, jak si přál.“

A pak jí já (Joseph) odpovídám: „Jsi tolerantní člověk. Přesto se mi zdá, že jsi ho neměla brát tak doslova. Víš, že tě potřebuje, a také víš, že ty a já se potřebujeme, abychom se navzájem podporovali a utěšovali.“

Tento dialog mi přinejmenším pomohl na rozumové úrovni vyjasnit téma spojená s mou osamělostí zde v čekárně, takže jsem se mohl nějak smířit s tím, jaký má smysl, že jsem tu sám.

Teď se ohniskem stává jiná moje část – pocit, že se mi opravdu líbí, jak se o sebe starám i co se sebou dělám v takovémto stavu osamění. Je pravda, že si většinou samotou užívám. Dobrá společnost. Zajímavé myšlenky. Radost při psaní nebo čtení u krbu. Rád maluji a poslouchám hudbu. Samota je často příjemná – dokonce i teď, v tuto chvíli, ze sebe mám dobrý pocit. Cítím podporu ve své samotě. Uvědomuji si, že když se nedokáži podpořit ve své osamělosti (tak jsem si připadal před chvílí), prožívám úzkost nebo nudu nebo samotou. Kdybych měl s sebou někoho z kolegů, mohl bych snad posunout toto téma někam dál, kam nevidím.

Jiný experiment by se mohl zabývat dvěma vnitřními silami, které ve mně jsou. První by byla nevolnost v břiše, ve které rozpoznávám strach z umírání. Druhou by byla síla dechu v mé hrudi, kterou vnímám jako dech života. Mohl bych spolu nechat rozmlouvat svůj strach z umírání a svůj dech života.

Vybavily se mi nové myšlenky, které se vztahují k několika neukončeným situacím mého života a týkají se smrti těch, které jsem miloval, když jsem byl malý. Jako svůj terapeut sám sobě navrhuji, abych si přehrál situace, ze kterých jsem já vyvázl živý, když jiní zahynuli.

Experiment

Přesedám si v této prázdné místnosti z jedné židle na druhou. Hrají tři postavy. Nejdříve jsem svůj terapeut; jsem také člověk, který před-

kládá vlastní neukončenou situaci – klient; později přehrávám rozhovor s tetou Paulou, při kterém jsem jak sám sebou, tak svojí tetou.

Terapeut: „Na co vzpomínáš?“

Klient: „Je toho hodně. Vzpomínky, které souvisí s tématem smrti a umírání. Jedna se mi vnucuje, nedá se vymazat. Nikdy nezapomenu...“

Terapeut: „Říkej to v přítomném čase, jako by se to dělo teď.“

Klient: „Je válka. Město hoří. Němci ho už zčásti obsadili. Většina lidí, kteří jsou dosud naživu, se krčí ve sklepích. Strýček Wolf, lékař, zařídil, aby nás sanitka z jeho kliniky odvezla společně s personálem ven z města. Máme sraz na rohu ulice, sanitka ve spěchu vyzvedne mé rodiče, bratra a mne. Mačkáme se v zadní části malé, zelené, hranaté dodávky. Je plná doktorů z kliniky. Sedím úplně vzadu a dívám se ven prosklenými zadními dveřmi. Na další zastávce se máme setkat s matčinou jedinou sestrou Paulou, jejím manželem a jejich malým dítětem. Dodávka zastavuje ve správné ulici. Čekáme. Asi o patnáct vteřin později se dodávka začíná rozjíždět. V dále vidím tetu Paulu, jak běží za dodávkou. Jsem němý. Jsem ochromený. Jsem zticha. Zkameněl jsem. Možná, že křičím. Myslím, že nekřičím... Nepamatuji si přesně.“

Terapeut: „Zakřič na ni, Josephe.“

Klient: „Je tam teta Paula! Zastavte to auto! Stát! Okamžitě zastavte! Vypadá to, že mě nikdo neslyší! Dodávka se rozjíždí rychleji a rychleji. Teta Paula stále běží, levou rukou drží dítě a pravou na nás mává. Její manžel běží hned za ní, mává rukama. Má otevřenou pusou. Určitě něco křičí, ale já nic neslyším, protože dveře jsou zamčené.“

Terapeut: „Josephe, zakřič na řidiče, na svoje rodiče.“

Klient: „Zastavte ten zatracenej auťák! Zastavte, vy zbabělí hajzlové! Ulice je prázdná, žádní Němci na dohled. Zastavte – můžeme je sem nacpat. Vejdou se sem.‘ (Pláču a naříkám.) ‚Zachráníme je! Mám rád tetu Paulu! Chci je mít tady u sebe!‘ Dodávka je už daleko od nich. Jsou z nich jenom tečky na konci ulice. Zabili je krátce potom, co jsme odjeli.“

Terapeut: „Vrať sem teď tetu Paulu, Josephe. Vrať ji zpátky a řekni jí, jak se cítíš.“

Klient: „Teto Paulo, je mi to líto. Bylo mi jenom sedm let. Nikdy jsem si neodpustil tvoji smrt, smrt strýce Meyera a vašeho malého dítěte. Je mi to líto.“

Terapeut: „Co říká ona?“

Paula: „Můj maličký Josephe. Vždycky jsem tě měla tak ráda. Byl jsi můj oblíbený synovec. Nemohl jsi nic dělat. Odpouštím ti, jestli potřebuješ odpuštění. Tisíckrát ti odpouštím. Prosím, nech mne teď odpočívat v pokoji. Nech mě odejít a nech odejít svoji noční můru – tuhle tajnou noční můru. Žij šťastně. Pohřbi mne v pokoji. Raduj se ze svého života, ze své rodiny, ze své práce.“

Klient: (Pláče) „Pláču kvůli tobě, kvůli nám všem – kvůli tomu utrpení, kvůli těm tragédiím. Ještě než řeknu sbohem, chci jenom, abys věděla, že jsem po tobě pojmenoval jednu ze svých dcer – Karen Paulu – je moc milá... Sbohem. (K terapeutovi) Tahle scéna je pro mě tak živá. Zápasím s tou vinou už 34 let. (K Paule) Paulo, byla bys na mě hrdá, kdybys teď žila. Vím to. Tvoje láska nepřišla nazmar. Tvoje pravdivost je zde, v mém nitru.“ (Dlouhé ticho)

Terapeut: „Co cítíš teď?“

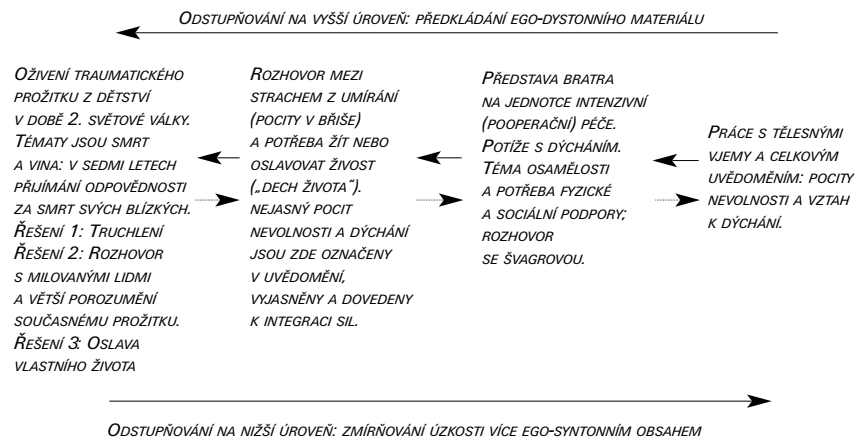
Klient: „Jsem rád, že jsem to udělal. Jsem rád, že jsem naživu. Přeji si, abych teď mohl tančit – jako Řek Zorba na pláži. Pořád je mi trochu těžko. Je tak těžké rozloučit se s pocitem tragédie.“

Terapeut: „Můžeš se pro tuhle chvíli rozloučit se svým smutkem?“

Klient: „Sbohem smutku. Potřebuju si teď odpočinout.“

Byla to pro mne silná, osvobozující zkušenost. Dovolil jsem si vyvrhnout, vypustit, emocionálně oživit a vyplivnout nejniternější a nejbolestnější zkušenost svého života. Překvapil jsem sám sebe živostí těch starých událostí, jak se objevovaly během mé práce. Měl jsem dojem, že jsem částečně vyřešil velice obtížnou neukončenou situaci. Na konci jsem se cítil vyčerpaný a zároveň se mi ulevilo.

Experimentální práce se sebou samým přinesla proces přirozeného, nenuceného vystupňování od materiálu, s kterým se dalo celkem jednoduše zacházet (ego-syntonní) směrem k obsahu s kořeny hluboko v minulosti, se kterým byly spojené bolestné pocity (ego-dystonní). Následující diagram znázorňuje tento proces přirozeného, neplánového odstupňování; na každém stupni si nakládám takovou dávku obtížnosti, jakou mohu v danou chvíli zvládnout.



Ego-syntonní versus ego-dystonní odstupňování v autorových experimentech se sebou

Vhled a dokončení

Náhle se pro mne toto téma uzavřelo do kruhu. Můj příběh se týkal osamění, smrti a viny. Připadal jsem si osamělý a osobně vinný za Paulinu smrt. Při své dětské omnipotenci jsem se cítil výhradně zodpovědný za záchranu Paulina života. Vyčítal jsem si také vlastní dobrý osud. Ve chvíli, kdy jsem osaměl v čekárně a můj bratr byl krůček od smrti, vrátily se mi podobné pocity a oživilo toto staré téma.

Ale nyní jsem dospělý. Vím, že jestli Ted nepřežije, budu velmi smutný a bude mi to velmi líto, ale nevezmu zodpovědnost na sebe. Říkám si: „Pro tu operaci ses rozhodl sám, Tede, a měl jsi obrovskou kuráž. Jsem rád, že ses tak rozhodl. Jsem také rád sám za sebe, že jsem v dobré tělesné kondici, že jsem naživu.“

Toto poznání jsem zažil po sérii experimentů. Citlivý čtenář přijde nepochybně na množství důležitých vhledů, které se mě týkají, se kterými jsem ale nebyl v tomto okamžiku vědomě v kontaktu.

Z toho plyne poučení: nikdy nepředpokládejte, že se váš klient z ukončeného prožitku naučil to, co vy. Zeptejte se ho, co se naučil. Přestože jeho slovní vyjádření nemusí odpovídat celkovému prožitku jeho organismu, stále nicméně sděluje své současné poznání. Jeho poznání bude velmi často znít neuvěřitelně zjednodušeně a omezeně v kontrastu s hloubkou vašeho porozumění tomu, co proběhlo. Mnohá poznání se obtížně vyjadřují slovy a potřebují nějaký čas v organismu klienta zrát. Jednoho dne to pak

klient objeví jako mimořádný, „zbrusu nový“ vhled, zatímco terapeut o tom konkrétním fenoménu věděl již měsíce.

Když jsem na sobě začal pracovat, neměl jsem o možných výsledcích experimentů žádnou představu. V zásadě jsem spoléhal na své uvědomění, představivost a zejména na víru ve svůj vnitřní proces. Tato víra mi sděluje: „Zůstávej s tím, co je, a na cestě dál důvěřuj svým pocitům, tušením a intuicím. Nestane se nic strašného, co bys nemohl zvládnout. Kdybys totiž něco opravdu nemohl zvládnout, stejně se prostě vyhneš tomu, abys to uviděl. Navíc je tu šance, že se na konci stane něco dobrého, pokud se sebou vydržíš dost dlouho, abys dosáhl částečného dokončení práce.“

DVA KLASICKÉ EXPERIMENTY

Jisté Gestalt experimenty se staly klasickými. Experiment *Zpětného přehraní* umožní člověku „oživit“ neukončenou životní situaci, takže ji lze upravit v živém okamžiku „tady a teď“, a to i pomocí oživených schopností klienta. *Přehraní* se může použít při práci se snem nebo představou; klienta požádáme, aby zahrál svůj sen a jeho důležité složky. Poté se může věnovat dialogu mezi postavami ze snu, aby se seznámil s polarizovanými aspekty své povahy. Experimenty *Prázdná židle* a *Kolem světa*, které jsou popsány níže, představují způsoby práce s integrací protichůdných sil v rámci osobnosti.

Experimenty, které zde popisují, odrážejí můj vlastní styl, jak se utváří při práci s mými klienty. „Klasické“ experimenty jsou užitečné, jen když jsou šité na míru jednotlivým situacím s jednotlivými klienty, a přinášejí jen průměrné výsledky, když jsou nesprávně užívány jako rigidní postupy. Experimenty jsou nástroje a jako takové je terapeut má neustále upravovat, místo aby je předváděl jako „odborné trofeje“.

Kolem světa

Jeden muž, který je bystrý a zajímavý, když jsme spolu, si stěžuje, že pro jiné lidi je těžkopádný a nudný. V rámci toho, co nazývám experiment *Kolem světa*, žádám Morta, aby se „ponořil“ do své těžkopádnosti a nudnosti zde se mnou, aby se stal touto částí sebe tak moc, jak je jen schopen.

Začínáme tím, že akceptujeme závažnost Mortova prožívání – téma těžkopádnosti je pro něj skutečné. Pak se s ním dostávám do jeho nudy a hlouposti, dávám mu svolení prozkoumat vlastnosti, kterých se obává. Domnívám se, že pokud bude Mort schopen otevřít se plně své současné těžkopádnosti,

přijde nakonec z druhé strany k opačné polaritě, ke své bystrosti. Tedy, cesta kolem světa.

Mort začíná pomalu a ztěžka, sděluje mi jakési informace o molekulárním výzkumu v laboratoři, kde pracuje. Povzbuzuji ho, aby byl tak těžkopádný, jak jen může, a zpočátku je obsah jeho řeči dost nezábavný a všední. Ale čím víc se snaží přehánět svoji těžkopádnost, tím je jeho řeč barvitější.

Jak mluví, žádám ho, aby věnoval pozornost své energii a tomu, kde se nachází, aby se soustředil a mluvil z tohoto zdroje oživení. „Ta energie,“ říká Mort, „je uvízlá uprostřed mne.“ Stěžuje si na nepříjemný pocit v hrudi. Když se zaměří na povrchní dýchání, jeho hlas získává sílu a rytmus, dýchání se trochu prohlubuje. Po chvíli se Mort spontánně zvedá ze židle, a jak pokračuje ve vysvětlování problematiky svém výzkumu, přechází po místnosti. Nechávám tomu volný průběh a netlačím na něj. Ten muž si mne podmanil svým vzrůstajícím zaujetím. Ptám se: „Co se teď děje s tvými pocity?“

Mort: „Teď zrovna se těžkopádně necítím. Opravdu jsem se s tebou do toho zabral.“

Joseph: „Cítil ses tak na začátku?“ (Nechávám ho, aby vyjádřil své uvědomění kontrastu.)

Mort: „Ne, měl jsem pocit, jako bych se vlekl, a také jsem cítil takovou tíži na prsou. Teď mne ta těžkost opouští.“

Joseph: „Jak jsi prožíval tu změnu, když jsi mluvil?“ (Žádám ho, aby přemýšlel o změnách ve svém těle, které spojuje se zápallem pro věc.)

Mort: „Nejsem si úplně jistý, Joseph, ale cítím se, jako bych si dovolil víc dýchat, a pak jsem cítil teplo v hrudi a břichu. Potom jsem také vnímal, že mluvím plynuleji. To oživení cítím pořád.“

Joseph: „Takže, Morte, jak to děláš, že jsi pro ostatní těžkopádný? Máš o tom nějakou představu?“ (Jde mi o zřetelné uvědomění způsobů, kterými vytváří vlastní těžkopádnost.)

Mort: „Nedávám si možnost být rozrušený. Sednu si a očekávám, že budu těžkopádný, kontroluji svůj dech. Celý se umrtvuji, sakra! Víš, když jsem vstal a začal jsem se procházet, v tu chvíli jsem se cítil opravdu oživlý. Sakra, Joseph, myslím, že si s tím problémem můžu poradit i v laboratoři.“

Joseph: „Dřív než se do toho pustíš, Morte, řekni mi, co můžeš udělat příště, až budeš mít strach, že se s druhými staneš těžkopádným.“ (Vedu ho k tomu, aby se v tuto chvíli zaměřil na jeden problém, a ujišťu-

ji se, že ví přesně, co se naučil a jak tyto poznatky může použít v budoucnu.)

Mort: „No, nejdřív si musím dát možnost rozmyslet se, nechat si chvíli čas. Pořád pospíchám. Tys mi opravdu nechal tolik času, kolik jsem potřeboval. Také bych měl věnovat pozornost svému dýchání a tomu, kde v sobě cítím energii. Nemůžu být úchvatný hned po prvním slově. Zdá se, že musím začít pomalu a dopracovat se k tomu, kde jsem v řeči i pohybech živější.“

Joseph: „Ano, to mi také dává smysl. Možná bys mohl s tímto procesem experimentovat během týdne. Kdykoli se začneš cítit těžkopádně, dej si na čas, soustřeď se na své dýchání, na své vzrušení a zůstaň s tím, aniž bys to předčasně vzdával. Dobrá, uvidíme se příští úterý.“ (Potvrzuji mu oprávněnost jeho poznání, „pozitivně posiluji“ a žádám ho, aby udělal domácí úkol, tedy aby pokračoval v užívání změněného chování v okolním světě.)

Tento malý experiment byl pro Morta významný. Nejdůležitější bylo, že poučnou zkušenost přijal za svou. Tím, že mi vysvětlil svůj prožitek, stal se svým vlastním učitelem. Zapojil se celou svou bytostí a byl schopen dosáhnout určitého završení. Pro mne je takový proces dynamičtější a efektivnější než klientova odezva na mé interpretace jeho chování. Takové nové poznání se „zadře pod kůži“, protože člověk dělá své vlastní objevy.

Prázdna židle

V našich životech existují jistá témata, která se neustále vrací. Souvisejí s hlasy, které se v nás hádají, nebo s našimi srážkami s tlakem okolí. Experiment *Prázdna židle* dává člověku příležitost přivlastnit si protikladné síly v sobě a tvořivě je integrovat. Prázdna židle člověku umožňuje vstoupit do dialogu s polaritou v sobě.

V jiné obměně se prázdna židle stává člověkem z klientovy minulosti, se kterým má klient nějakou neukončenou záležitost. Například Dorothy si stěžuje, že cítí pocity viny. Když se jí ptám dále, mluví o „věcech, které mne naučila matka.“ Žádám Dorothy, aby si představila, že její matka sedí na prázdne židli. Žádám ji, aby své pocity viny sdělila matce, a tím jí pomáhám dostat se do kontaktu s matčinými názory, přesvědčeními a postoji, které Dorothy přijala jako celek za své. Během tohoto procesu Dorothy začíná uvolňovat energii, která byla vázána na její internalizovanou matku.

Příliš často se cítíme „zmanipulováni“, „přinuceni“, „dotlačeni“, „zastrašeni“. Projikujeme, odhazujeme, odevzdáváme vlastní sílu svému okolí. Prázdna židle se pak stává touto silou, klient s ní mluví a později si ji bere zpět pro sebe. Prázdna židle se tedy používá často, protože je to účinný prostředek, jak získat zpět to, čeho se člověk nevědomky vzdal, a učit se brát sílu z toho, co se původně zdálo obtížné, bolestivé a odpudivé.

Když Dorothy přijde a stěžuje si, že se zlobí na církev, na rodiče nebo na manžela, experiment s prázdnu židli jí může pomoci přivlastnit si svoji vlastní rigidní morálku (přisuzovanou církvi) nebo svoji vlastní neochotu opustit domov (přisuzovanou rodičům) nebo svůj vlastní vztek a necitlivost (projikované na manžela). Aniž by popřel platnost Dorothyina pohledu na svět, experiment s prázdnu židli jí také umožní oddělit svou vlastní rigiditu od rigidity církve, vlastní neochotu opustit domov od nevyřčených signálů, které pocházejí od rodičů, nebo vlastní necitlivost od vzteku a necitlivosti svého manžela.

Pokud si Dorothy málo uvědomuje, jak církev ovlivila její hodnoty, dialog s církvi na prázdne židli slouží k tomu, aby se zaměřila na vliv této instituce. Vyprávět historiky o církvi bez nějakého konkrétního úmyslu sotva někde povede, rozptyluje energii a zřídka způsobí změnu v chování.

Experiment pomáhá Dorothy, aby se z vyprávění o svých prožitcích v církvi přeorientovala na to, že se sama přímo účastní představy církve; od mluvení se mnou – kde existuje nevyřčený příslib následné rady nebo vysvětlení – k zaměření energie na zdroj jejího prožitku děsu a úzkosti. Toto uspořádání mne uvolní z fixace jejím pohledem a dává mi svobodu k pozorování její práce, pojmenování jejího významu, plánování postupu do budoucna a dávání zpětné vazby, kterou Dorothy potřebuje, aby si vytvořila vlastní vhledy.

Dorothy se obrací na „církve“ na židli, na realitu světa, kterou přináší do této místnosti. Ve stejném experimentu je však i další rovina práce, možná o něco hlubší: v určitém stadiu vývoje Dorothy vnímá vlastní vnitřní přijetí určitých dogmatických hodnot a odmítnutí jiných. V tomto bodě nabírá experiment jiný směr:

Joseph: „Dorothy, pomyslela jsi někdy na církev jako na součást svého vnitřního života?“

Dorothy: „Co tím myslíš?“

Joseph: „No, je v tobě nějaká část, která tě neúprosně kritizuje?“

Dorothy: „Ano, zvlášť když si říkám, že sex je špatný, že bych si neměla užívat.“

Joseph: „Představ si, že dáme této tvé části nějaké jméno, jako třeba paní Dorothy Církvová, a ty si s ní promluvíš – třeba se stane něco nového.“

Dorothy: „Jestli jsem to tedy pochopila správně – tady na židli jsem Dorothy Jonesová, která si chce užívat, a na té druhé židli jsem Dorothy Církvová, která způsobuje, že se neustále cítím provinile.“

Joseph: „Ano, přesně tak. A až budeš pracovat, chci po tobě, abys ji nazývala jménem pokaždé, když si přisedneš ze židle na židli.“ (Použití vlastního jména jí pomůže dát důraz na přivlastnění postojů, které připisovala církvi.)

Dorothy: „Dorothy Církvová, nenávidím tě. Je mi z tebe špatně.“

Joseph: „Je ti ze sebe špatně. (odmlka) Zkus mluvit za paní Církvovou.“ (Zde zdůrazňuji zodpovědnost – ona, nikoli církev, je zodpovědná za to, že je jí špatně.)

Dorothy: (Sedne si na druhou židli.) „Teď udělám, aby ti bylo špatně. (Obrátí se na Josepha.) Víš, často cítím nevolnost. (Podívá se zpátky na prázdnou židli.) Zařídím, aby ti bylo špatně pokaždé, když se začneš zajímat o nějakého muže.“

Joseph: „Prosím, sedni si na druhou židli.“ (Tento fyzický přesun z jednoho místa na druhé posiluje diferenciaci – a později integraci – polarizovaných aspektů Dorothyiny povahy.)

Dorothy: „Dorothy Církvová, mám na tebe vztek.“

Joseph: „Dorothy, máš vztek sama na sebe?“ (Opět jí pomáhám, aby se podívala sama na sebe – pomáhám jí umístit pocity uvnitř sebe, místo aby obvinění projikovala.)

Dorothy vypadá, jako by moje poslední slova neslyšela. Soudím, že ještě není připravena zpracovat to, co dělá. Pracuje dál, používá dvě rozdílná jména. Pomalu začíná rozeznávat, že kromě toho, že má co dělat s církví někde venku, bojuje s nějakou ženou uvnitř sebe: paní Církvová je sadisticky kritická, vyvolává pocity viny. Jen zřídka schválně Dorothyino chování. Část této postavy je internalizovaná matka církev, jak ji Dorothy zažívala očima malého dítěte, které se živilo vším, čím ho krmili. V tuto chvíli zvažuji, jestli budeme pracovat na vyjádření jejího hněvu přímějším způsobem. Rozhoduji se ale dál tím směrem nepokračovat, protože vnímám, že v tomto bodě její práce by pro ni bylo výraznější vyjádření pocitů příliš

ohrožující. Vypadá, že si naložila právě tolik, kolik zvládne. Domnívám se, že pracuje v mezích svých možností.

Zde je další fáze našeho setkání:

Joseph: „Říkáš, že část toho je matka církev. Je tam nějaká další část?“

Dorothy: „Způsob, jak mluvím na téhle židli, mi také připomíná, jak ke mně mluvila moje matka.“

Ještě nějaký čas trávíme rozmluvou o její internalizované matce a nechávám Dorothy, aby vyjádřila hněv jak na církev, tak na matku. Pomalu jí dochází, že se ve své práci musí zaměřovat na internalizaci hodnot, a ne na projekci obviňování. Někde na této cestě si Dorothy možná uvědomí, že se musí naučit integrovat vlastní neúprosnou kritiku s potřebou žít svůj život naplno a svobodně – že se nemůže této kritiky zbavit a pohřbít ji, ale musí ji ochočit, aby více vnímala své oprávněné potřeby, potřeby zralé ženy.

Úroveň a zaměření experimentu se mění, jak Dorothy pracuje nejprve na svém vztahu s církví jako takovou a později na dialogu s Dorothy Církvovou, s těmi částmi církve, které internalizovala jako dítě. Ještě později Dorothy pracuje na tématu své matky jako internalizovaného kritika. Nakonec pracuje na integraci sebekritiky se svým expresivním self, na integraci potřeby směřodatných hodnot s vlastní aktivní účastí v životě.

V této fázi práce může Dorothy přemýšlet o aktuálních církevních problémech s dogmaty, aniž by se sama trápila. Může se na svou matku začít dívat jako na starou paní, která pochází z městečka v Irsku a potřebuje lásku – jako na jinou lidskou bytost, která uskutečňuje svůj život a zápasí s vlastními problémy. Ve svém nitru se cítí něžnější a začíná prožívat vnitřní smíření sama se sebou.

ELEGANCE EXPERIMENTŮ

Vznik experimentu připomíná vznik uměleckého díla – jak proces, tak výsledek mohou být elegantní. Elegantní proces je ten, který má správné tempo, takže klient může každý úsek práce snadno pozorovat a asimilovat. Elegance podle mne souvisí se zřetelností a srozumitelností záměru: klient určitým způsobem vnímá, že terapeutická práce se vztahuje k jeho problému nebo dilematu, a terapeutovi je jasný účel experimentu nebo to, po čem pátrá. Načasování souvisí s elegancí práce: každý aspekt experimentu přijde na řadu ve chvíli, kdy terapeut a zejména klient dospěli k tomu, že jsou na něj připraveni.

Elegantní experimenty plynule přecházejí od jednoho aspektu či dimenze klientova prožívání k druhému. Taková práce je bez zádrhelů, plynulá a neuspěchaná. Zakouším eleganci své práce v okamžiku, kdy jsem schopen zaměřit se na prožívání druhého člověka a sledovat je okamžik po okamžiku, aniž bych se nechával přehnaně rozptylovat nepodstatnými detaily. Vím, že nedělám dobře, když se uprostřed tématu, které je pro klienta důležité, zeptám na nějakou podrobnost, která souvisí s mými osobními zájmy. Jeden klient mi například sděluje, jak je sebedestruktivní a jak právě zničil své zbrusu nové auto. Zeptám se: „Co to bylo za auto?“ a přitom se zapomínám zaměřit na to, jak si připadá destruktivní nebo jak je mu smutno. Je však důležité mít na paměti, že terapeut by měl respektovat a pozorně sledovat vlastní souběžnou obrazotvornost. Právě ze surového materiálu takovéto obrazotvornosti se často rodí tvůrčí experimenty.

Tvůrčí experiment se rodí z množství představ, takže zvolená činnost se hodí k prožitku klienta – obrací se k jádru problému, a ne k okrajovému fenoménu, který se v souvislosti s ním objeví. Vraťme se k Dickovi, který byl nespokojen s vlastní podřadnou pozicí vůči ostatním (viz str. 110). Rozhodl jsem se pracovat s tempem jeho řeči pouze proto, abych ho důkladněji připravil na větší téma. Kdybych byl plně zaujat jen samotnou řečí, dopustil bych se při práci s ním hrubé taktické chyby. Přesto však člověk musí být vždy připraven na tvůrčí překvapení. Když například Dick začal mluvit pomaleji, vzpomněl si náhle, jak musel vždycky pospíchat, když chtěl otci něco říct, jinak by se otec náhle sebral a odešel z místnosti. Zde vidíme, jak přirozený vývoj experimentu směřuje od periferie k ústřednímu tématu.

Elegantní experiment, nebo přesněji série experimentů, je jako symfonie. Je tu počáteční fáze, při které se podávají informace a vyvstává základní téma. Druhá fáze má charakter pátrání, při kterém se shromažďuje mnoho detailů a obohacuje se klientovo pojetí tématu. Třetí fáze může rozkrýt důležitou vývojovou dynamiku obsáhlejšího tématu a čtvrtá končí určitým řešením a integrací provázenou oslavou self.

V Dickově případě se v první fázi jednalo o informace ohledně jeho podřadné pozice. Druhá fáze se zaměřila na to, jak sám sebe ponižuje a zneumožňuje asimilaci tím, že zrychluje své prožívání. Třetí fáze srozumitelným způsobem objasnila vztah s jeho skutečným kritickým otcem. V této fázi Dick zřetelněji porozuměl modelu, který mu otec poskytoval, a tomu, jak spolykal otcův nesouhlas. Začal také rozeznávat vlastního vnitřního

tyrana, který ho neustále sráží, a přijal za svůj vnitřní dialog mezi uspěchaným, bezmocným kloučkem a vnitřním tyranem. V poslední fázi dospěl Dick k tomu, že sám sebe pochválil, ocenil a oslavil. Byl jako Řek Zorba, radoval se vlastní podstaty a svobody.

V elegantním experimentu se terapeut otevírá celému spektru objevujících se pocitů – od tíhy po lehkost, od střízlivosti po humor, od něžnosti po drsnost, od oslavování po truchlení, od hlubokomyslnosti po dětinskou prostotu. Má cit pro to, s čím se dá esteticky pracovat: kde humor zapůsobí a kde vyzní plytce; kde ironie obohacuje a kde je neomalená, drásající a nevhodná; kde musí být přísným učitelem, který rozumí své práci, a kde může být milujícím prarodičem nebo matkou. Vycítí, kde dramatičtější umocňuje jednání a vyjasňuje témata i kde se stává povrchní a nepřirozenou.

Když píšou tyto řádky, jsem si vědom toho, jak často zaostávám za vlastním ideálem elegance. Přesto vnímám ty zvláštní okamžiky, kdy se během práce ozve v mém nitru ona symfonie se vším, co ji tvoří. Rozhovor mezi mnou a mým klientem ji pak jen vylepšuje.

Kapitola 7

Skupiny jako tvořivá společenství

V ideálním případě není skupina pouze malým soudržným společenstvím, ve kterém se lidé cítí přijímání, uznávání a konfrontování, ale je také místem a atmosférou, kde se lidé společně mohou stát tvořivými. Ideální skupina je místem testování hranic vlastního růstu, společenstvím, ve kterém se jeho členové mohou rozvinout až na nejvyšší úroveň lidských možností.

Z tohoto pohledu může být skupina definována jako učící společenství, to znamená lidé, kteří se shromáždili kolem školeného vedoucího, aby si řešili osobní a interpersonální problémy. „Problémy“ se mohou pohybovat od individuálních fobických symptomů až k pocitům izolace a odcizení mezi lidmi. Cíl skupiny může být také relativně dobře definovaný, jako v případě žen, které přicházejí pracovat na tématech životní krize nebo na narůstajících změnách rolí v jejich vztazích. Učení předpokládá změnu chování ne pouze za účelem přizpůsobení a uspořádání, ale také kvůli vze-stupu k vyšším úrovním uvědomění a sebeaktualizace.

Skupinu nemůžeme postihnout tím, že prostě dáme dohromady jednotlivce. Každá skupina je jedinečným systémem s vlastním osobitým charakterem a vlastní silou; skupina je shlukem energií vyzářujících z jednotlivých členů a vzájemně propojených do systematického vzorce. Je to celek, entita, Gestalt, jehož podstata je větší než součet jeho jednotlivých částí.

Tento vzájemně propojený vztah může být narušován nebo deflektován tajnými úmluvami, vnitřními spory, loajalitami a různými rušivými elementy. Gestalt terapeut se učí různým metodám, které slouží k zapojení energie celé skupiny do uceleného systému tvůrčí práce, systému, který je zacílen a nasměrován. Takové společné úsilí vyžaduje od skupiny přijetí jednotlivých členů a úctu k nim, stejně jako speciální dovednosti vedou-

Část této kapitoly pochází z magnetofonové nahrávky konverzace s Richardem Borofskym a Antrou Kalninsovou z 15. srpna 1972 ve Wellfleet ve státě Massachusetts. Oceňuji jejich pomoc při formulování mých myšlenek.

cího, které slouží k proměně skupinových schopností a odporů do podoby sjednoceného společenství.

Gestalt vedoucí jako katalyzátor sjednocuje rozptýlená individuální témata do spontánní skupinové tvorby. Tento proces přeměny je poměrně složitý a zahrnuje správné načasování, plynulost interakcí a posunů v probíhajícím procesu, mobilizaci energie skupiny a nepřetržitou zpětnou vazbu mezi skupinou a vedoucím. Gestalt vedoucí proto musí neustále vnímat emocionální a estetickou dimenzi skupiny.

Dříve než popíši, co považuji za Gestalt skupinový proces, rád bych ho kvůli zvýraznění vlastní práce porovnal s několika systémy skupinové terapie.

MODELY SKUPINOVÉHO PROCESU: JEJICH PODOBY A OMEZENÍ⁶²

Carl Rogers: Bezpodmínečná úcta a pokora vůdcovství

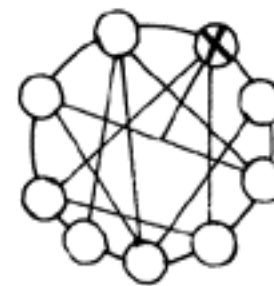
Tradičně byla skupina jako celek používána několika způsoby. Rogeriánští terapeuté stimulují skupinu nedirektivním způsobem, který slouží členům k vybudování důvěry a k nalézání způsobů, jakými se mohou navzájem podporovat. Skupina určuje svůj vlastní osud, vyjasňuje a sleduje svůj vlastní směr. Facilitátor zůstává s plynutím situace, místo aby nalézal nové jevy, které by skupina zvýrazňovala, rozvíjela, objasňovala a zkoumala.⁶³

Vnímám rogeriánskou skupinu jako kruh jedinců, každý z nich má stejnou pozici, s terapeutem (označeným v diagramu X) jako jedním ze zúčastněných členů.

Rogeriánský terapeut se snaží odevzdat všechnu moc skupině a jejímu procesu. Ve skupině sám sebe odhaluje a neprezentuje se jako expert nebo zdroj moci. Považuje se za neautoritativního facilitátora, který je pouze „na místě“, má plnou svobodu vyjadřovat své pocity, postřehy nebo odpovědi skupině. A považuje se za člena společenství, které plyne samo od sebe s důrazem na probíhající proces a objevující se pocity.

⁶² Zaměřuji se spíše na pole existenciálních terapií popsaných v kapitole 4 – „Kořeny a předpoklady“ – než na psychoanalyticky orientované terapie.

⁶³ Rogers, C.: *Carl Rogers on Encounter Groups*. New York, Harper and Row, 1970.



Vidím takového terapeuta zaměřeného na klienta jako svého druhu mateřskou postavu propůjčující podporu, formu a „pojivo“ k soudržnosti milujícího, sebeodhalujícího se společenství. Toto společenství pojmenovává své vlastní problémy a pracuje jako celek na jejich řešení. Takový proces vyžaduje dost času, možná týden, než skupina může fungovat jako integrované, soudržné společenství, které řeší problémy. Přesto je tento přístup potenciálně silný, pokud proces dospěje k vyjasnění.

Občas se mi zdá, že to je systém, ve kterém terapeut prohlašuje, že nemá žádnou autoritu, a dává najevo jistý druh nereálné pokory. Přesto, ať už se terapeut sám nazývá nebo prezentuje jakkoli, má každopádně ve skupině ohromnou moc. Pokud by například opustil skupinu v polovině sezení, jeho nepřítomnost by měla na skupinu obrovský dopad – daleko větší než absence kteréhokoli jiného člena skupiny.

Co se týče dynamiky moci působící ve skupině, vypadá to jako „nucená naivita“ vedoucího skupiny. Může existovat rozpor mezi tím, když členové skupiny očekávají od vedoucího, že bude aktivní expert a vůdce, a mezi tím, jak se on sám projevuje. Tento rozpor může způsobit, že témata moci a vůdcovství se v rámci skupiny neprojednávají otevřeně, ale existují v podzemí a mohou překrucovat a mařit práci na „nadzemních“ tématech.

Starý Gestalt: polámané kolo u vozu

V době, kdy jsem ho poznal, učil Fritz Perls Gestalt terapii na ukázkách s jedním členem skupiny. Další členové skupiny se shromáždili kolem, pozorovali a často si užívali Fritzovu řemeslnou dovednost a mistrovství při práci s jednotlivým členem. Fritz nepracoval s tím, aby zapojil skupinu do procesu, ani se o to nesnažil. Domníval se, že se lidé mohou učit pozorováním a že dokonce pouhým sledováním jeho práce mohou dospět k pro-

žitku, který povede k osobnímu růstu. Nezajímal ho skupinový proces jako takový, ale ukázkové metody práce s jednotlivci před skupinou.

Množství Perlových následovníků vzalo tento styl orientovaný na jednotlivce doslova a vyvinulo model skupinové terapie, při kterém se lidé střídají uprostřed v „práci“ s mistrem, zatímco zbytek skupiny pozoruje. Příkladem tohoto modelu je práce Jamese Simkina. Je účinná, soustředěná a elegantní. Na jeho skupinách se lidé rozhodli pracovat na určitém tématu a on se pak zabýval jedním po druhém ve středu skupiny. Klienta mohl požádat, aby se obrátil na skupinu v rámci určitého experimentu, po členech skupiny však nechtěl, aby se na experimentu aktivně podíleli.

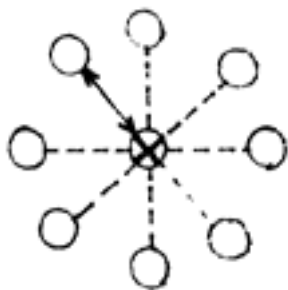


Diagram znázorňuje takový systém jako polámané kolo od vozu. Je polámané, protože je zde málo vzájemného propojení mezi členy a dosti nepřímé spojení s děním v centru. Rozbité kolo se netočí. Nejedná se o společenství v pravém slova smyslu. Lidé prožívají zprostředkovaný terapeutický kontakt s terapeutem a člověkem na „horké židli“, ale navzájem toho mají málo společného, kromě sdílené úzkosti z přesunu do středu kruhu.

Účinnost takového systému spočívá v tom, že terapeut a klient zažívají určitou podporu společenství; jako by byli obklopeni kruhem energie, který přitakává tomu, jak se jednotlivec potýká se svou prací. Tato energie je ve středu kruhu zřetelně znát a viditelně ji umocňuje občasný smích a pochvalné poznámky. Slabinou takového systému je, že nevyužívá nápady, pocity členů skupiny a jejich nadání k tvůrčímu procesu ve prospěch celé skupiny. Další nevýhodou tohoto modelu je, že všichni práci dělá terapeut sám a neumožní, aby ho skupina podpořila nebo aby se sama vyřádala s nastalou situací.

Rozhodující omezení přisuzují ústřední zásadě při práci skupin vedených Perlem a jeho nejbližšími následovníky: brát si zodpovědnost za sebe. Je

to vyjádřeno v Gestalt modlitbě: „Já jsem já a ty jsi ty, a když se náhodou setkáme, bude to skvělé. Když ne, nedá se nic dělat.“

Tento životní postoj neodráží smysl pro zodpovědnost vůči společnosti, není vhodný pro lidi, kteří se o sebe navzájem starají při skupinové terapii, nebo pro jakékoli jiné společenství.

Psychodrama: převratný posun

Další významnou podobou skupinové terapie bylo psychodrama. Členové skupiny jsou zde využíváni jako postavy dramatu jednoho člověka, který vystupuje jako protagonista. Tento protagonista zůstává ve skupině od začátku do konce ve středu terapeutické pozornosti. Z toho plynou nedostatky psychodramatu, které spočívají v zaměření na jedince a podřízení se formální struktuře a integritě dramatu jako takového. Často se tak opomíjí proces probíhající v dané situaci a nově objevené sebeuvědomění členů skupiny.

Je však důležité zdůraznit, že psychodrama představovalo ve své době skutečně převratný posun. Používáme frázi „tady a teď“, jako by se tento pojem zrodil až nyní. J. L. Moreno mluvil o „teď a tady“ ve dvacátých letech 20. století a byl průkopníkem při zdůrazňování tvůrčího řešení problémů ve společenství pomocí dramatu.⁶⁴ Právě tento důraz na vynalézavé přehrávání podpořil ducha doby padesátých let 20. století a položil základy popularity Gestalt přístupu ve skupinách.

PRINCIPY PROCESU GESTALT SKUPINY

Gestalt skupinový proces, jak byl vypracován v našem Institutu v Clevelandu, se řídí čtyřmi základními principy:

1. důraz na právě probíhající skupinový prožitek;
2. proces rozvíjení skupinového uvědomění;
3. důležitost aktivního kontaktu mezi účastníky;
4. užití interaktivních experimentů. Vedoucí je podněcuje a aktivně se zapojuje.

⁶⁴ Moreno, J. L.: *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. (Beacon, N. Y., Beacon House, Inc., 1953) a *Psychodrama: Foundations of Psychotherapy, Volume 2* (Beacon, N. Y., Beacon House, 1959).

Důraz na přítomný prožitek znamená, že pozornost je zaměřena na prožívání člověka v každém jednotlivém okamžiku. Tento princip se uplatňuje na skupinové úrovni. Ať se ve skupině děje cokoli, je to důležité a je potřeba to vyjasnit, zdůraznit a tvořivě zaměřit směrem k završení. Žádné chování ve skupině by nemělo být opominuto. Každé skupinové jednání je potenciálně závažné a reflektuje záležitosti, které vyžadují, aby se jimi členové skupiny zabývali.

Každé individuální téma je zároveň tématem sociálněinterakčním. Pokud se například jeden člověk chová jako žebrák, vždy se najde někdo, kdo mu odmítne dát, stejně jako se vždy najde někdo jiný, kdo dává až moc. A právě tím vytváříme společnost; právě tím se skupina odkrývá. Žádné individuální téma není odděleno od společného tématu. Existence žebráka může poukazovat na existenci někoho, kdo je lakomý nebo hamižný, nebo může upozornit na někoho, kdo je štedrý. Chová-li se skupinový žebrák, jako by neměl nic v porovnání s ostatními členy skupiny, kteří si mohou být vědomi svého emočního bohatství, nebudeme zkoumat pouze prožitek člověka, který si připadá jako žebrák, ale také to, co jeho sebepojetí vypovídá o ostatních lidech ve skupině – sociální Gestalt, který se v takové situaci objeví.

Vezměme si jiný příklad: takzvanou oidipální situaci. Pokud je nějaký muž přehnaně připoután ke své matce a mluví o tomto problému na skupině, je samozřejmě možné pracovat s mateřskou postavou vybranou ze skupiny. Tento muž měl však také otce, mohl mít i bratry a sestry a žil také v určitém společenství. Jeho milostný poměr s matkou se neodehrával ve vzduchoprázdnu; došlo k němu v nějakém společenském systému. Skupina jako mikrokosmos společnosti je schopna tento systém nejen znovu vytvořit, ale i pozměnit tisíci různými způsoby a umožnit tak představu toho, jak se společenství může přetvořit a jak se problémy dají řešit miliony způsoby.

Uvědomění v Gestalt terapii prostě znamená, že se člověk věnuje svému prožívání. Na úrovni skupinového procesu se to projevuje formou společných zájmů a témat. Ačkoli tato témata nemusí zajímat všechny, v daný okamžik mohou skupinu ovládnout. Jako by téma viselo ve vzduchu nad skupinou; není snadné ho pustit z hlavy. Takové skupinové uvědomění, takové skupinové zájmy jsou více než součet individuálních uvědomění a musí se jimi zabývat každý. Při práci se skupinovým uvědoměním se postupuje nejdříve od zvýraznění nebo explicitního vyjádření takového sku-

pinového zájmu, poté se toto uvědomění převádí do vzrušení a následně do akce a interakce mezi členy skupiny.

Další zásadou Gestalt terapie je, že k růstu dochází na hranici mezi jednotlivcem a prostředím. Jinými slovy, právě setkávání toho, co jsem já, s tím, co nejsem já, mne nutí nacházet nové reakce při zacházení s prostředím a vede mne ke změně. Prostředí má na mne vliv. A díky vyváženému vstřebávání a přizpůsobování se měnícímu prostředí rostu. Gestalt skupinová práce je založena na zvýraznění setkání a kontaktů mezi lidmi.

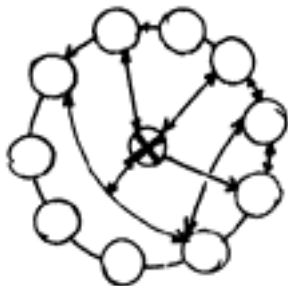
Na úrovni skupinového procesu lidé kontakt prožívají jako pocit vlastní jedinečnosti, pocit rozdílnosti a zároveň podobnosti mezi každými dvěma členy skupiny. Je to prožitek stejnosti, příbuznosti, a stejně tak i osobitosti. Každý člověk, ať už dělá cokoli, je veden k tomu, aby si uvědomoval sebe sama jako člena společnosti i svou roli ve skupině, jak se okamžik od okamžiku proměňuje.

To je rozdíl oproti skupině „polámaného kola“, ve které se lidé stáhnou do určité bezvýrazné anonymity. V takové skupině člověk stažený do sebe neuvazuje o sobě ve vztahu k ostatním. V opravdovém společenství se mlčenlivý člen učí uvědomovat si roli, jakou v daném okamžiku hraje. Prožívá své trápení jako společensky významné. Má svou dynamickou hodnotu, své místo ve skupině. Je to významná síla ve skupině, přestože původně nemusel svému mlčení přisuzovat žádnou společenskou hodnotu nebo důležitost. Lidé si uvědomí role, které na sebe berou, a přijdou na to, že jejich role existují a jsou určovány tím, že se jim druzí přizpůsobují. Aby nějaký člověk mohl mlčet, někdo jiný musí mluvit. A tak se zabýváme všemi stránkami a silami skupinového života.

Společenské prostředí se v obecném smyslu vždy přizpůsobuje. Když se policisty zeptám na cestu, buď mi ji ukáže, nebo řekne, že nemá čas. Ale i když říká, že nemá čas, přizpůsobuje svou odpověď mé žádosti. A tak podle naší metodologie formujeme skupinu jako mikrokosmos našeho aktuálního společenského prostředí. Chceme dát člověku příležitost objevit sebe a porozumět si v takovéto společenské realitě. Chceme ho také naučit schopnosti modifikovat chování druhých v relativně bezpečné a přizpůsobivé experimentální situaci.

V Rogersově systému se terapeut vzdává své autority a určitými sotva znatelnými způsoby popírá svou moc, dovednost a schopnost ovlivňovat skupinu. V Simkinově modelu se terapeut autoritářsky ujímá kontroly nad dějem. V Gestalt procesové skupině je terapeut zřetelnou autoritou,

přesto se v rámci skupiny plynule pohybuje. Může si zvolit centrální pozici a aktivně podněcovat individuální práci se členy skupiny, nebo se rozhodne upozadit, stáhnout se ze středu a účastnit se skupiny jako jeden z jejích členů. Jeho přítomnost je vždy patrná a jeho moc je zřetelně prožívána. Pobízí a podněcuje skupinu k experimentálnímu chování, k záměrnému modifikování vlastních procesů.



Existuje základní předpoklad, který stojí nad Gestalt principy: ve skupině je možné všechno, skupina má vlastní vnitřní život, vlastní energii, své jedinečné možnosti a vlastní příslib experimentování s naplněním proměn životů svých jednotlivých členů. Taková tvořivost pomáhá lidem zabývat se obtížemi, které prožívají, a využívá se také k řešení problémů společenství jako celku.

Základní pravidla pro účastníky Gestalt skupin

Vedoucí Gestalt skupiny podněcuje skupinové uvědomění, vzrušení a kontakt tím, že se snaží předat účastníkům soubor základních pravidel. Někteří vedoucí tato pravidla jasně vysvětlují od samého začátku, jiní je skupině sdělují, až když se jim to zdá přiměřené skupinovému procesu. Zde jsou některá ze základních pravidel:

- Ujměte se vlády nad svým jazykem a chováním. Když máte na mysli „já“, řekněte „já“, a ne „ty“ nebo „to“ nebo různá jiná slova, která často užíváme, abychom se vyhnuli zřetelnému vlastnictví toho, co říkáme, a kterými se do diskuse zapojujeme neosobně a všeobecně.⁶⁵

- Dávejte přednost tomu, co prožíváte tady a teď. Podělte se o své aktuální, neustále přítomné pocity, myšlenky, názory.
- Všimněte si způsobu, jakým nasloucháte ostatním. Jackson se ptá studentů: „Posloucháte člověka, který právě mluví, nebo vypínáte a jenom čekáte na příležitost vmísit se do hovoru?“⁶⁶
- Když se ptáte, často je to jen bezpečný způsob, jak se vyhnout přímému tvrzení. Pokud vám opravdu nejde o informaci, například: „Kolik je ti let?“, udělejte z otázky tvrzení. Příklad: „Bereš ohled na zájmy lidí v této skupině?“ je vyhýbáním se větě: „Cítím, že jsem ti úplně ukradený.“
- Snažte se mluvit přímo k druhému člověku a ne do prostoru uprostřed místnosti; budete mít větší vliv na druhé.
- Naslouchejte pocitům druhých lidí a reagujte na ně. Nesnažte se interpretovat „skutečný“ význam toho, co druhý člověk říká. Také se nesnažte hledat příčiny toho, jak se druhý právě cítí, například: „Cítíš úzkost, protože...“
- Věnujte pozornost vlastnímu tělesnému prožívání a také měnícím se polohám nebo gestům ostatních. Pokud se například začínáte cítit nepříjemně a bolí vás hlava, když někdo mluví od věci, sdělte mu svůj prožitek.
- „Mějte za důvěrné, co druzí říkají, pokud není zřetelná dohoda o jiném postupu.“⁶⁷
- „Experimentujte s riskováním, když se zapojujete do diskuse.“⁶⁸ Skupina je lidská laboratoř, kde si můžete testovat vliv chování, které pro vás bylo doposud nepřijatelné. Může se stát, že lidi odradíte. I v takovém případě může být vaše reakce na podobné odezvy důležitá pro váš osobní růst. Můžete si například představovat: „Když dám najevo svůj vztek, někoho zničím.“ Poté, co se projevíte vztekle, můžete zjistit, že se to druhého hluboce dotklo nebo je vyděšený, ale je stále naživu a dýchá.

⁶⁶ Jackson, C. W.: *Lecture*. Gestalt Institute of Cleveland, Ohio, 1973.

⁶⁷ Nevis, E.: „Ways of Heightening Contact.“ In: *Lecture*. Gestalt Institute of Cleveland, Ohio, 1975.

⁶⁸ Jackson, C. W.: *Lecture*. Gestalt Institute of Cleveland, Ohio, 1973.

⁶⁵ Jackson, C. W.: *Lecture*. Gestalt Institute of Cleveland, Ohio, 1973.

- Naučte se „uzávorkovat“ nebo odložit pocity nebo projevy, které by určitě přerušily důležitou právě probíhající událost ve skupině. Pokud to neuděláte sami od sebe, druzí to udělají za vás, když jim přijde, že jste je vyrušili.
- Respektujte psychický prostor druhých tak, jak byste chtěli být sami respektováni. Pokud je někdo sklíčený a stažený do sebe, respektujte jeho přání zůstat chvíli „opuštěný“. Ačkoli povzbuzujeme lidi, aby se měnili, „neznásilňujeme“ je k novému chování.

Musíme mít na paměti, že tato pravidla se neuplatňují v rigidním, autoritářském duchu. Takové zastrašování ubíjí zárodky potenciálního sebeodhalení a rozvoj tvůrčího skupinového procesu. Záměry, které mají usnadnit mobilizaci energie a kontakt, mohou být sdělovány způsobem, který potlačuje vzrušení a vytváří zastrašující nedůvěru. Zde hraje důležitou roli komunikační styl vedoucího skupiny.

SKUPINOVÝ EXPERIMENT

Gestalt systém integruje Rogersovu prožitkovou opravdovost na jedné straně a Simkinův zřetelně strukturovaný přístup na straně druhé. Skupinové dění se vždy odvíjí od průběžně přítomného prožitku členů skupiny, a ne od předem dané interakce mezi dvěma lidmi nebo od nahodilého cvičení.

Skupinové *cvičení* je učební pomůckou připravenou pro skupinu před vlastním setkáním. Obecně nesměřuje k přirozenému rozkrývání skupinového procesu. Vedoucí například začne sezení tím, že požádá lidi, aby se rozdělili do dvojic a dvacet minut se spolu bavili. Poté, co se dvojice vrátí na místo, mají jeden druhého představit skupině. Zde bych chtěl letmo zmínit takzvané skupiny vnímavosti („sensitivity groups“). Ty jsou sestaveny ze souboru předem připravených, naplánovaných cvičení, která vedoucí skupině postupně zadává bez ohledu na skupinový proces.

Skupinový *experiment* je naproti tomu tvůrčí událostí, která vyrůstá ze skupinového prožitku. Tato událost není předem daná a výsledek nemůžeme předvídat; je výtvořem celé skupiny. Uvedu nyní příklad takové události.

Někteří členové skupiny začínají být kritičtí k vedoucím. Zdá se, že každý má svůj osobitý styl, jak s tímto problémem zachází: někteří se hlasitě a zřetelně vyjadřují, jiní nekomunikují atd. Vedoucí se skupiny ptají, jestli tato situace nepřipomíná nějaký prožitek z jejich minulosti. Někdo

vypráví příběh rodiny, ve které se rodiče spolu dobře baví, ale děti si nevnímají. Zdá se, že všichni se s touto analogií ztotožňují, a vedoucí každého zvlášť pobídne, aby si představil sebe jako člena zmíněné rodiny. Jak se hra rozvíjí, skupina nahlíží svůj vztah k vedoucím. Jak například podle tajné dohody rodiče i děti vytvářejí nespokojenost a vzpurnost. Každý člověk má příležitost zkoumat svou pozici v této hře. Experiment také pomáhá skupině objevit nový kontext zkoumání vlastních problémů, aniž by se přitom oddělovala od vedoucích.

Dění ve skupině může začít prohlášením jednoho z členů skupiny nebo rozhovorem mezi několika lidmi. Tato interakce může zahrnovat slovní intervence terapeuta, jiné členy skupiny, kteří se zapojí do diskuse, nebo skupinu jako celek. Experiment vždy vyrůstá z údajů, které jsou již přítomny, z existence skupiny „tady a teď“, rozvádí tuto konkrétní situaci dále a pohání ji vpřed. Když se experiment uplatní naplno, představuje pro skupinu objevný výtvar, kterým se vyřeší problém a ve kterém se každý člen o sobě dozví něco jedinečného.

Experimenty se mohou vyvinout z prožitků jednotlivých členů, jako jsou fantazie nebo sny, nebo mohou vzniknout z dilematu, ve kterém se skupina nachází. Celá skupina může experimentovat se situacemi, které se vyskytují v každodenním životě: rodinné konflikty, problémy mezi milenci, situace ztráty a zármutku, noční můry některých lidí, problémy v souvislosti se vzděláním, naděje, denní snění, touhy, neuzavřená životní zranění. Skupina nadaná představivostí pro sebe vynalézá experimenty, které jsou šité na míru aktuální situaci. Tímto způsobem je experiment nejen zaměřen na téma skupiny, ale bere také ohled na schopnost účastníků zvládnout to, co tvůrce navrhuje.

Při tomto druhu prožitku proudí energie nejen mezi terapeutem a členy skupiny, ale v nejrůzněji obměňovaném uspořádání i mezi jednotlivými účastníky. Taková skupina využívá svou neustále přítomnou a narůstající energii. Pokud lidé svoji energii netlumí, opakovaně ožívají a neustále mohou volit, jestli skočí rovnýma nohama do děje a budou utvářet vývoj událostí.

Energie jedince může být směřována „ven“ ke skupině při pokusu změnit okolí. Skupinová energie může být také směřována „dovnitř“ k jedinci, slouží mu jako katalyzátor a podpora poznávání sebe. Skupina například může člověku pomoci nalézt nové vlastní charakteristiky tím, že po něm chce, aby se choval opačně, než je zvyklý.

Opravdové skupinové experimentování zahrnuje také testování a rozšiřování terapeutovy role. On sám se může také ocitnout v pozici, kdy musí změnit své obvyklé chování ve skupině – není to vždy vedoucí, kdo vynalézá experimenty. Jeho nejdůležitějším úkolem je vytvoření takové atmosféry nebo uspořádání ve skupině, ve kterém vyjde najevo vlastní tvořivost a vynalézavost skupiny. Skupina může přijít se závažným a tíživým tématem, jako je například zármutek. Pokud má být terapeut schopen toto téma rozehrát, je potřeba, aby čerpal z řady vlastních vnitřních zdrojů:

- klinické porozumění zármutku a podobným stavům;
- schopnost představit si „skutečnou“ situaci, která může být rozpracována v rámci skupiny, bez toho, že by nutil k akci;
- schopnost oživit skupinu, zažehnout jiskru, aby se děj mohl rozvinout směrem k završení;
- vnímavost k emocionální kapacitě skupiny – dávkování intenzity, bláznivosti, fyzického kontaktu a náročnosti;
- smysl pro hravost a humor; přizpůsobivost a ochota podřídit se skupinové vůli a představě;
- cit pro správné načasování – kdy zastavit situaci, která se jeví jako bezprostředně ohrožující členy skupiny – a cit pro završení, aby na konci sezení nikdo nebyl ponechán s bolestí.

Terapeut zvažuje dynamické vlastnosti jednotlivých členů i skupiny jako celku a zároveň improvizuje, je režisérem, který nastavuje osvětlení, hudbu a uspořádání celého představení.

Použití metafory umožňuje lidem, aby se setkali a vydali se nezvyklým směrem. Metafora je způsob propojování věcí, které obvykle propojené nejsou. „Rodinná“ metafora z předchozího příkladu poskytla skupině nové vzájemné pouto a vyvolala bohatou zásobu vzpomínek a pocitů, které dodaly přítomné situaci nový smysl a oživily ji. Lidé se na sebe mohli napojit díky prozkoumávání metafory, protože tato nová představa se rozdílými způsoby obracela na každého z nich. Rodinné zkušenosti každého se navzájem podobají, a přesto se významně liší v detailech událostí a pocitů.

Klíčový je výběr metafory nebo představy, která je přiměřeně neobvyklá – natolik odlišná, aby lidi lákalo zkoumání nových způsobů vztahování se jednoho k druhému a necítili se ohroženi. Zároveň by metafora neměla přesahovat jejich představivost natolik, že by nebyli schopni se s ní zto-

žnit a pracovat s ní. Je například jednodušší pracovat s pojmem rodiny než s představou shluků bakterií.

Skupinové experimenty vyplývající z individuálních zkušeností

Jeden člen skupiny vypráví sen. Nejprve sen propracujeme na individuální rovině a potom ho rozvíjíme do skupinového experimentu tak, aby každý mohl sklízet plody z původní představy snícího. Můj předpoklad je, že všichni sdělíme archetypální témata. Představy ze snu nebo fantazie se tedy selektivně obracejí k různým členům skupiny a dají se použít ke zvýšení porozumění sobě v rámci skupinového procesu.

Sen jednotlivce se tak dá použít ku prospěchu celé skupiny. Když jedinec přehraje svůj sen a dostane se v něm do kontaktu se sebou, může se pak tohoto dramatu zúčastnit celá skupina a aktivně se na něm podílet. Jestliže se tedy ve snu vyskytuje zchátralý dům, postižený chlapec, jeho rodiče a železniční vagon, členové skupiny si mohou rozbrat role, které odpovídají jejich vlastním životům. Někdo si třeba vybere roli postiženého chlapce. Sdělil skupině, jak si připadá impotentní v přítomnosti silných žen a že tato role by mu s tím problémem pomohla. Někdo jiný si může vybrat roli despotické matky, další zase roli zchátralého domu atd. Člověk, kterému se sen zdál, pomáhá skupině porozumět jeho postavám a terapeut umožňuje inscenaci snu jako dramatického prožitku celé skupiny.

Ve svém článku o práci se snem jako divadlem⁶⁹ dávám za příklad epizodu z výše popsaného snu, ve které účinkují pouze dvě postavy, ani jedna z nich nevyprávěla původní sen. Část snu, který původně jeden muž vyprávěl na skupině, zněla takto: „Vidím, jak se blíží moje matka, a cítím zvláštní nepříjemný pocit v hrudi...“ Roli „postiženého chlapce“ hrál John. Byl to čtyřicetiletý muž se smutným výrazem ve tváři a shrbenými rameny. Zdálo se, že dýchá povrchně. Nikoho nepřekvapil jeho návrh, že bude hrát syna, který trpí rozedmou plic. Myra, žena ve středních letech, která se často tvářila jízlivě, se přihlásila, že bude hrát roli „despotické matky“. A několik členů skupiny se usmálo a souhlasně pokývalo hlavou.

Epizoda začíná úvodem à la Perls. Muž promluví první: „Jsem postižený chlapec a nemůžu dýchat. A to je můj život.“ Žena odpovídá: „Jsem despotická matka. Držím svého chlapce v jeho postižení a to je můj život.“

⁶⁹ Zinker, J. C.: „Dream Work as Theatre“. In: *Voices*. Léto 1971.

Myra zrudne v obličeji a do očí se jí derou slzy. Vypráví skupině o svém vztahu se starším synem. Pokračují dál...

Chlapec: „Celý život jsem potřeboval, aby ses o mě starala, ale teď začínám cítit, jak mne dusíš... Chci říct, jak se dusím. Cítím, že mě rdousíš tak, že umřu.“

Matka: „Když jsi byl maličký, hodně jsi stonal a já jsem se snažila tě chránit před zbytečným nepohodlím...“

Chlapec: (Skáče jí do řeči.) „Jo. A když mi bylo sedm, bál jsem se jít sám do školy a pozvracel jsem se, když jsem tam došel.“

Joseph: „Johne, co cítíš v žaludku právě teď?“

Chlapec: „Je v pořádku, ale pořád cítím, jako by mě dusila.“

Joseph: (K matce) „Myro, dej mu ruce kolem krku a trochu zmáčkni... ať cítí to dušení.“

Matka: (Řídí se pokyny.) „Jenom se o tebe chci starat...“

Chlapec: (Odtřává její ruce a kašle.) „Slez mi ze zad! Nech mě žít!“ (Vypadá, jako by se dnes večer poprvé pořádně nadechl.)

Člen skupiny: „Ona tě neslyší.“

Chlapec: (Hlasitě křičí.) „Slez mi ze zad; nech mě dýchat; nech mě žít můj vlastní život!“ (Zhluboka lapá po dechu.)

Jiný člen skupiny: „Chci hrát Myře alter ego. (K chlapci) Když tě nechám být, když tě nechám odejít, budeš mě po celý můj život nenávidět?“

Matka: (Doplňuje větu.) „... Kdybych jenom věděla, že mě budeš mít rád, až odejdeš, nebylo by to tak těžké...“

Chlapec: „Potřebuju, abys mi pomohla odejít, a vždycky tě budu mít rád, ale jinak – jako muž, silný muž, ne mrzák.“

Spontánně se obejmou a Myra pláče, protože si uvědomila, že si bude muset promluvit se svým synem, který před šesti měsíci propadl u zkoušek ve škole a vrátil se domů.

Z prožitku jednotlivce se ve skupině může vytvořit skupinový experiment, kterého se účastní většina členů skupiny, nikoli pouze hlavní postavy. V právě uvedeném případě by si členové skupiny mohli například hrát alter ego jednotlivých postav. Alter ego projevuje sílu, pohnutku nebo ná-

zor, které „herec“ přehlíží, jiný člen skupiny je však zná z vlastní zkušenosti.

Při této technice se různí členové skupiny během přehrávání snu postaví, jdou k člověku, který hovoří, a mluví za tu část jeho prožitku, kterou si sám možná neuvědomuje. Když chlapec říká: „Celý život jsem potřeboval, aby ses o mě starala, ale teď začínám cítit, jak mne dusíš,“ někdo se může zapojit a říct: „Přesto nevím, co bych dělal, kdybys o mne celou tu dobu nepečovala.“ Když to řekne, požádám chlapce, aby větu zopakoval a dostal se tak do kontaktu s polaritní silou v sobě. V případě matky, která říká svému synovi: „Když jsi byl maličký, hodně jsi stonal a já jsem se snažila tě chránit před zbytečným nepohodlím,“ může další člověk ze skupiny reflektovat matčiny potlačené pocity hněvu: „Pokaždé, když jsi onemocněl, dostávala jsem větší a větší vztek a opravdu jsem měla chuť tě zaškrtnit. Chtěla jsem se tě zbavit. Tolik jsi zmrzačil můj život a mám na tebe kvůli tomu pořád vztek!“ Opět se matka může rozhodnout tyto věty zopakovat. Děj se komplikuje, přináší však více poučení jak matce, tak postavě „alter ega“ ve skupině, která pracuje na vlastním hněvu ve své rodné situaci.

Do takové dramatizace se mohou zapojit další důležití příbuzní a přátelé, dodat jí více opravdovosti a umožnit symbolické vyjádření dalších sil a konfliktů v životech lidí. Mohou tam být milující tety, strýcové alkoholičtí, vstřícní učitelé a další postavy důležité pro člověka, kterému se sen zdál, nebo i pro jiné členy skupiny. Každý člověk ve skupině tak může prozkoumávat neukončené situace ve svém životě.

Člověk, kterému se zdál sen, původní tvůrce představení, se v tomto procesu neztrácí. Může dramatizaci sledovat a jeho noční můra nebo splněné přání mu přímo před očima nabývají konkrétních tvarů. Může se zapojit a pozměnit děj. Může se ujmout jedné z rolí a přehrát ji i s dalšími podrobnostmi. Může experimentovat s různými výsledky: postižený chlapec se mění v supermana, sadistického učitele nebo pokryteckého rabína. Napojí se tedy na řadu vnitřních sil v sobě a testuje je v podpůrném prostoru skupiny. Může prožívat nebo jen sledovat, jak určité způsoby chování ovlivňují druhé a jakou cenu asi musí za toto chování platit.

Skupina může přehrávání snu také pozměnit a pracovat na vlastních tématech. Je to naprosto v pořádku, zvláště když už člověk, kterému se zdál sen, i jeho původní postavy dospěli k pochopení základního tématu a jeho významu pro vlastní životy.

Účastní se všichni. Lidé si vyměňují role, hrají alter ego jeden druhému a zkoušejí si různé interpretace obsahu snu. Každý se probouzí k životu během procesu, kdy porozumí nové části sebe. Každý člověk ve skupině se stává aktivním tvůrcem života některé postavy, tvaruje ji, vstupuje do ní a vystupuje, svobodněji experimentuje s různými způsoby chování v rámci fiktivního kontextu tohoto představení. Výsledně si také skupina jako společenství sen přivlastňuje tím, že spontánně uvádí různé variace procesu a obměňuje výsledek děje.

Objevování skupinových témat a rozvíjení experimentů

Terapeut rozvíjí experiment podle situace, ve které se skupina nachází. Zde je několik příkladů takových situací:

- nespokojenost s vedoucím;
- nedostatek energie ve skupině;
- nedostatek důvěrnosti nebo soudržnosti ve skupině;
- potíže se začínáním;
- uvíznutí při zakončování skupinového prožitku;
- loučení s někým, kdo skupinu opouští;
- zlost ve skupině týkající se konkrétního tématu;
- rozvíjení skupinové konfluence;
- nuda ve skupině a nedostatek podnětů;
- soutěživost a boj o moc;
- pasivně-agresivní tendence ve skupině;
- členové skupiny stereotypně radí;
- nevyřešené nedorozumění mezi dvěma nebo více členy skupiny;
- skupina se dostala do slepé uličky při práci s určitým tématem;
- členové skupiny mlží množstvím řečí a nejsou v kontaktu;
- smrt člena skupiny nebo někoho, kdo byl pro člena skupiny důležitý;
- dva lidé ze skupiny se zamilují.

To je jen několik z mnoha skupinových témat, která mají vlastní integritu a nemusí zahrnovat pouze člověka, který přináší určitý problém. Tvořivý terapeut může samozřejmě pracovat jen s prožitkovou úrovní určitého té-

matu. Může být ve skupině, aby zprůchodňoval, pobízel a vyjasňoval aktuální témata pouhým ozřejmováním a poukazováním na pozorování probíhajícího procesu. Na druhé straně může chtít umocnit a rozvést proces tím, že bude rozvíjet situační experimenty, které svou povahou spějí k řešení problému.

Vezmeme si určitou situaci ve skupině a podívejme se, jak se rozvine do experimentu, který vytvoří vedoucí nebo jiní účastníci. Takovou situaci může být nespokojenost s jedním členem skupiny: lidé si stěžují, že Mark bývá příliš unavený, často se stahuje do pozadí a někdy usíná. Skupina vnímá, že Mark nemá dost energie, a pokud ji má, nedává ji k dispozici ostatním. Pro skupinu to představuje závažný problém. Pro Marka je jednoduché zaujmout obranný postoj a uvažovat o tom, že skupinu opustí. Ale předtím, než se přistoupí k tak drastickému opatření, měla by mít skupina příležitost vyzkoušet si svou představivost a schopnosti řešit problémy.

Markovo chování rozděluje skupinu na frakce a někdo říká, že se mu zdá, jako by byli v soudní síni. Tato představa okamžitě přitáhne pozornost skupiny, protože mnohá z vyjádření jsou obviňující a odsuzující. Obraz soudní síně se pomalu mění v experiment. Beverly navrhuje, aby byl Mark „souzen“. Představa soudní síně a soudu dává skupině pocit, že od sebe může podstoupit, pohlížet na situaci z určité perspektivy a s jistým pobavením nad způsobem vlastní existence a také vnímat Marka jako reálnou lidskou bytost. Je to skupinová dramatizace s nejasným výsledkem.

Mark žádá ty, kdo ho nejhlasitěji obviňují z nevýrazné přítomnosti ve skupině, aby byli hlavními žalobci v soudní síni. Několik lidí Marka chápe a ti se hlásí jako jeho právníci a obhájci. Jiní členové skupiny poukazují na to, že ve skupině jsou někteří agresivní lidé, kteří podporují a skrytým způsobem povzbuzují Marka, aby se stahoval do sebe. Ti by také měli jít před soud. Melissa namítá: „Měli bychom v tom mít jasno; budeme mít soud jen s jedním člověkem – s Markem. O něho jde, on je náš problém.“ Skupina souhlasí.

Je zde samozřejmě otázka poroty. Skládá se ze členů skupiny, kteří v těchto věcech nejsou na žádné straně a troufají si je posuzovat. Uvedení scény ze soudní síně trvá několik hodin a všechny postavy se projevují s obnovenou vitalitou. Ačkoli se výsledky takovýchto experimentů nedají nikdy plně předvídat, často představují tvořivá završení konfliktů ve skupině. Zde jsou části postupně se rozvíjejícího experimentu.

Žalobce: „Vaše Ctihodnosti, tento muž se vysmívá skupinové terapii.“ (V pozadí kdosi říká: „Správně!“ Někdo jiný se zasměje.)

Soudce: „Klid v sále.“ (Stranou) „Tady mám příležitost vyzkoušet si pozici moci v této skupině. Teď můžu být tak neústupný, jak chci.“

Žalobce: „Ano, a já na toho muže mohu ukázat prstem. (Ukazuje na Marka.) Co dělá v této skupině? Zívá, spí a kašle na to tady. Stěží lidem odpoví a skoro nereaguje na jejich potřeby. Chová se strašně depresivně a odmítá nabízenou pomoc od svých kolegů. Prostě tuhle skupinu zatěžuje!“ (V pozadí: „Slyšte, slyšte...“)

Obhájce: „Vaše Ctihodnosti, v této skupině jsou lidé, kteří přispívají k tomu, že se Mark stahuje do pozadí a stává se netečným. Mohu předvolat Johna?“

Soudce: „Můžete.“

(John si sedá čelem ke skupině. Soudce je za Johnovými zády.)

Obhájce: „Johne, vy jste již v této skupině mnoho týdnů. Zdá se, že jste nestranný a uvážlivý. Mohl byste soudu povědět, jak někteří lidé v této skupině napomáhají Markovi, aby se stahoval do pozadí?“

John: „Tedy, vážení, všiml jsem si, že když Martha začne řečnit o ženské rovnoprávnosti a začne se hádat s Billem kvůli jeho názorům, Mark se stahuje do pozadí. Domnívám se, že to, jak se Martha prosazuje a jak je agresivní, Markovi připomíná jeho ženu... a začíná cítit úzkost.“ (Z obecenstva: „A také mu to připomíná jeho ctižádostivou italskou matku!“)

Soudce: „Ticho! Vyškrtněte prosím slovo „italskou“ ze zápisu. A navrhuji, abyste kladli otázky přímo Marthě.“

(Martha si vymění místo s Johnem.)

Martha: „Vaše Ctihodnosti, jsem, jaká jsem. Nesnažím se úmyslně o to, aby se Mark stahoval do pozadí. Nicméně teď, když o tom přemýšlím, vzpomínám si, že pokaždé, když jsem zvýšila hlas, jsem zahlédla v Markově obličejí bolestný výraz... Ráda bych tady asi byla více potichu a více pro druhé, aby Mark – kterého mám moc ráda – mohl dostat příležitost se vyjádřit.“

(Celá skupina tleská a Martha vypadá trochu dojatě.)

Soudce: „Teď se k věci vyjádří obhájce.“

Obhájce: „Ráda bych v této souvislosti zopakovala poznámku o skrytém jednání. Rozvalujeme se tu a pomáháme Markovi, aby zůstával v koutě. Každý z nás, nejenom Martha. Lidé horlivě prohlašují, že chtějí pracovat, a nevšímají si jeden druhého; neslyšíme jeden druhého.“

Diskuse pokračuje; je předvoláno několik dalších svědků. Každý zjevně velmi pečlivě popisuje svůj vztah k Markovi. Čas od času se Mark postaví a odpovídá na různé poznámky. Zaznívá potlesk, bučení a občasné výbuchy smíchu. Místnost je nabitá energií. Soudní scéna Marka zmobilizovala. Nikdy předtím nebyl tak aktivní a vtažen do děje.

Obhájce: „Vaše Ctihodnosti, obžalovaný si přeje sám promluvit k porotě na svoji obhajobu.“

(Mark se postaví. Je rudý v obličejí, spodní ret se mu lehce chvěje.)

Mark: „Dámy a pánové. Celý život mě matka a otec do něčeho nutili a poháněli. Vždycky mi říkali, co mám dělat. Jak se mám chovat správně, jak mám být agresivnější a ambicióznější ve své kariéře. Chtěl jsem být pekařem, ale matka a otec trvali na tom, abych se připojil k rodinnému podniku: nikdy jsem nebyl přijímán takový, jaký jsem. Teď jsem dospělý. Přesto většinu času cítím, že se někam ženu. V práci nemám chvilku klidu... Doma mi předhazují nezaplacené účty dřív, než si pověsím kabát v šatně... Vaše Ctihodnosti, tato skupina má pro mě zvláštní význam. Je to jediné místo na světě, kde mohu být Markem, kde mohu odpočívat a uniknout jednotvárnosti všedního života. Mohu mluvit, nebo být zticha. Mohu se smát nebo plakat – tak jako teď. Dokonce si mohu na chvilku zdřímnout, když se mi chce... A teď, v tomto útočišti, v této oáze, mne do něčeho nutí, pohánějí a obviňují! Přemlouvají mne a zavražďují, abych se choval společensky přijatelným způsobem. Vaše Ctihodnosti, dámy a pánové, žádám vás, aby mi bylo dovoleno být Markem, starým obyčejným Markem. Aby mi bylo dovoleno rozvíjet se a měnit *svým* tempem a *svým* způsobem.“

(V místnosti zavládne ticho. Někdo posmrkává. Martha vezme Marka kolem ramen a něžně ho políbí.)

Předseda poroty: „Vaše Ctihodnosti, neshledáváme, že by se obžalovaný provinil a byl méněcenným členem skupiny. Rádi bychom ho povzbudili, aby k nám byl otevřenější. Tak, jako byl během tohoto soudu – protože byl výřečný, obdivuhodný a byl tu s námi. Svou přítomností nás velmi potěšil.“

Mark se stal sám sobě silným a výmluvným obhájcem. Když si nově vyzkoušel vlastní sílu a energii, jeho role ve skupině se proměnila. Ostatní ho vnímali jako aktivnějšího člena skupiny, který může přispívat k jejímu životu a rozvoji. Navíc se některé vztahy ve skupině projasnily, jiné se posílily. Prostřednictvím soudního procesu mohla skupina zkoumat, jaká je. Stará tajná spojenectví zmizela a utvořily se nové druhy spolupráce.

Je možné vynalézat rozdílné skupinové experimenty podle toho, v jaké situaci se skupina nachází. Zmíním zde některé experimenty, které jsem zažil během let práce se skupinami. Většina těchto příhod je založena na metaforickém pohledu skupiny na sebe samu.

Skupina je v kosmické lodi nebo v nějakém jiném dopravním prostředku, který se vydal na dlouhou pouť. (Ukázku takové metafory uvedu později v této kapitole.)

Skupina rekonstruuje traumatickou vzpomínku jednoho ze svých členů.

Skupina znázorní smrt, pohřeb a zmrtnýchvstání jednoho z členů, kterému dělá starosti jeho malá „živost“.

Skupina sama sebe vnímá jako církevní sbor a přehrává shromáždění s modlitbami a požehnáním.

Skupina je prvobytně pospolným kmenem, který oslavuje něco velmi významného.

Skupina přehrává rituál narození, nejdříve se dva členové symbolicky milují a pak všichni pomáhají na porodním sále.

Skupina je institucí – vězením, školou, psychiatrickou léčebnou, určitou pracovní situací atd.

Skupina je domem, budovou nebo hradem, ve kterém každý člen hraje určitou část stavby podle svého životního tématu.

Skupina jako zoo, ve kterém si každý člověk vybere, jakým bude zvířetem.

Skupina jako nějaké zvíře, každý člověk hraje určitou část tohoto zvířete – jeho svěrače, genitálie, břicho, kožešinu, silný hřbet atd.

Skupina přehrává fantazii, která obsahuje existenciální prožitek některého svého člena. Někdo může na skupině například říct: „My všichni poletujeme prostorem.“ Tuto metaforu pak mohou s plným nasazením přehrát.

Takové experimenty nejsou vymyšleny předem. Vždy vyrůstají z konkrétních témat ve skupinách a odpovídají specifickým situacím.

„MECHANISMUS“ EXPERIMENTOVÁNÍ

I když můžeme experiment vnímat nebo prožívat jako „událost“ svého druhu, není to tak, že by se „prostě jen tak udál“; vyžaduje vhléd a rozpracování ze strany vedoucího. Během celého procesu experimentování se vedoucí musí zabývat problematikou přípravy, soudržnosti, správného načasování a dostupnosti energie.

Techniky a výtvoř

Mluvit o technikách je poněkud omezující způsob jak vysvětlit naši metodologii. Spíše než o technikách nebo různých tricích můžeme mluvit o jednotlivých prostředcích, které lze použít. Jedním takovým prostředkem je divadelní způsob práce se sny, který metaforickým způsobem vyjádří existenci a prožitek skupiny.

Takový proces zahrnuje použití metafor, fantazie, přehrávání rolí, vyprávění příběhů a improvizaci. Témata mohou být archetypální, jako dobro a zlo nebo životní témata narození a smrti, odloučení, manželství, truchlení, ohrožení života, základních vztahů mezi matkami a syny, otci a dcerami.

Když vedete skupinu, zeptejte se, jaká metafora nebo analogie členy skupiny napadne, když přemýšlejí o sobě. Jsou zvířetem nebo nějakým jiným organismem? Jsou nějakou situací, třeba putováním? Jakým druhem dopravního prostředku jsou? Jaký je jejich cíl? Kdo určuje směr jejich cesty? Umožněte procesu, aby se rozvinul. Umožněte energii skupiny, aby rostla. Povzbudujte lidi, kteří se drží zpátky, aby přehráli své role ve skupinovém výtvořu nebo aby hráli své vlastní polarity.

Skupina může začít metaforou, snem nebo skupinovou fantazií a skončit tím, že spolu dohromady vytvoří celou společnost. Skupina se stává mikrokosmem všech polarit, všech lidských prožitků. Skupina má sílu nejen znovu ztvárnit život tak, jak ho její členové prožili, ale také začít život nanovo, vytvořit společnost, jaká dosud neexistovala. Lidé mohou tento druh experimentování vnímat tak intenzivně, může je natolik vtáhnout, že samotný proces prožití takové zkušenosti je esteticky uspokojivý a jasně srozumitelný. Není nutné ještě říkat: „Tento prožitek má takový a takový smysl,“ nebo „z tohoto prožitku vyplývají takové a takové závěry.“

Není třeba takový prožitek interpretovat – jeho dopad je zřetelný sám o sobě.

Příprava a odstupňování

Vymyslet experiment nestačí. Je nutné zvážit, jestli je skupina schopna takový experiment uskutečnit, jestli pro ni není příliš obtížný, příliš snadný nebo příliš náročný na představitost, aby byla schopna experiment uchopit a něco z něj vytvořit. Celý proces přípravy na provedení experimentu je zásadní a nelze ho opomenout, aniž by vznikly potíže.

Uvedená tabulka uvádí odstupňování jednoho experimentu, který se zabývá tématem chybějící komunikace ve skupině.

První sloupec popisuje konkrétní situaci mezi Mary a Johnem. Dále jsou úrovně 1, 2, 3, 4 a 5, kde se experiment buduje a skupina se postupně větší měrou zapojuje. Každá úroveň má ukázat zjevný materiál, který jsou

SITUACE	ÚROVEŇ 1	ÚROVEŇ 2	ÚROVEŇ 3	ÚROVEŇ 4	ÚROVEŇ 5
VYPADÁ TO, ŽE SE LIDÉ NAVZÁJEM NEPOSLOUČAJÍ – ZVLÁŠTĚ URČITÉ DVOJICE, KTERÉ SE ROZČILUJÍ A NEPLODNĚ SE HÁDAJÍ. MARY A JOHN SE OPĚT HÁDAJÍ A JOHNA TO TAK ZNECHUTILO, ŽE VYPADÁ, JAKO BY UŽ NECHTĚL PROMLUVIT NIKDY. OSTATNÍ ČLENOVÉ SKUPINY VYPADAJÍ FRUSTROVANĚ A NETRPĚLIVĚ.	„NEJSEM SI JISTÝ, JOHNĚ, ŽE SPRÁVNĚ ROZUMÍŠ TOMU, CO TI MARY ŘÍKÁ.“ (JEDNODUCHÁ INTERVENČE)	„JOHNE, PŘEMÝŠLÍM, JESTLI BYS MOHL MARY ŘÍCT, CO SI MYSLÍŠ, ŽE JSI JI SLYŠEL ŘÍKAT.“ (JEDNODUCHÝ EXPERIMENT)	„MARY, MOHLA BYS ŘÍCT JOHNŮVI, CO VYJÁDRIL PŘESNĚ A TAKÉ KDY PŘEKROUTIL TO, CO JSI MU ŘÍKALA?“	PROTOŽE TO VYPADÁ, ŽE VE SKUPINĚ JSOU PROBLÉMY S NASLOUCHÁNÍM, NAVRHL BYCH NÁSLEDUJÍCÍ EXPERIMENT: „VYBERTE SI ČLOVĚKA, SE KTERÝM SE CÍTÍTE NEJMĚNĚ V KONTAKTU NEBO SI S NÍM NEJMĚNĚ ROZUMÍTE; ODEJDETE NĚKAM DO ROHU A OPAKUJTE TO, CO DĚLALI JOHN A MARY. POTOM SE VYMĚŇTE, ABYSTE OBA DOSTALI PŘÍLEŽITOST VYZKOUŠET SI, JAK JE K VÁM TEN DRUHÝ POZORNÝ A JAK VÁM NASLOUCHÁ.“	„PROMLUVME SI O VAŠEM PROŽITKU. STALO SE, ŽE PŘI URČITÝCH TÉMATECH VÁS NASLOUCHÁNÍ NUDILO NEBO BYLO OBTÍŽNÉ?“

Stupňování skupinových experimentů

jednotliví členové schopni zpracovat. Úroveň 1 může být pouhou intervencí, jako například: „Nejsem si jistý, Johně, že správně rozumíš tomu, co ti Mary říká.“ Tato úroveň není experimentem; vyjadřuje terapeutův dojem z toho, co probíhá mezi Johnem a Mary. Na této úrovni se budou John a Mary schopni zamyslet nad svým problémem v komunikaci a připravit se na další úroveň, kde zapojí chování a vykonají jednoduchý experiment, který je uveden v tabulce na úrovni 2.

Experiment se poté buduje postupnými kroky tak, že každý krok přispívá k řešení problému, až se zapojí celá skupina. V tomto případě je tabulka velmi zjednodušená, proto nemůže obsáhnout různé spletené intervence a interakce mezi členy skupiny. Protože experiment je možné upravovat podle specifických reakcí členů skupiny, neměl by ani na chvíli ztratit plynulost a přirozenost, která souzní s pocitem skupiny.

Energie a načasování

Skupina je jako milénka. Terapeut musí dbát na její pocity, potřeby a dostupné zásoby energie. Otázka přiměřené energie je mimořádně důležitá. Podívejte se na skupinu. Sledujte jejich oči, jejich tělesné pozice, jejich dýchání. Jak jsou pozorní jeden k druhému i každý sám k sobě? Jak vypadají? Zdá se, že by jim přišla vhod přestávka na kávu, nebo vypadají, že by potřebovali více podnětů? Každý učitel pozná, kdy jeho hodina začíná druhé nudit. Pokud se nenaučí tomuto základnímu sledování skupinové energie, stává se nudným, sebestředným profesionálem, který skupinu ztrácí po dvou nebo třech setkáních.

Terapeut je v podobné situaci. Potřebuje vědět, jaká je ve skupině energie, a neměl by se zdráhat ověřit si ve skupině své domněnky. Terapeut může být například plný energie a projikovat ji na skupinu, aniž by si uvědomil, že zbytek lidí nesdílí jeho zájem a vzrušení. Není žádný hřích mít špatný odhad a přináší velké uspokojení, když skupina potvrdí správnost nějaké domněnky.

Problematika správného načasování se špatně popisuje. Je zapotřebí zvláštní citlivosti, aby člověk věděl, kdy něco bude fungovat a kdy ne. Terapeut musí v každém okamžiku zvažovat, jak doba pokročila, jaká je vnímavost a vzájemné vztahy jednotlivých členů skupiny. Někdy je prozřívavé prostě dění ukončit, protože téma se rozvinulo do té míry, v jaké ho společenství v danou dobu ještě unese. Jindy je potřeba, aby terapeut v tom správném okamžiku ověřil, jestli je skupina připravena na tvůrčí skok. Brilantní, intuitivní experiment provedený v nevhodném časovém

rámci skončí nezdarem. Špatné načasování experimentu by nicméně nemělo vypovídat nic o samotné jeho hodnotě.

Skupinová soudržnost

K tvůrčímu experimentování je třeba pracovitá, spolupracující skupina lidí, kteří svého vedoucího respektují, jsou s ním rádi a vnímají ho jako opravdového živého člověka. Bez alespoň minimální soudržnosti, spolupráce a ochoty zapojit terapeuta se bude skupina marně snažit být tvořivá.

Existuje několik ukazatelů skupinové soudržnosti. Pozitivním příznakem je, když lidé ve skupině vypadají, že vynakládají energii k naslouchání a pobízení toho, kdo právě mluví. Načasování odpovědi je také ukazatelem soudržnosti, i když nespolehlivým. Okamžitá odpověď na dotaz může znamenat opravdový zájem, je však třeba naslouchat obsahu odpovědi. Občas se lidé snaží zaslechnout v řeči druhého vodítko, které nepoužijí ani tak k tomu, aby tomu druhému porozuměli, ale aby mohli sami začít vyprávět vlastní příběh:

John: „Mám strach z pololetních zkoušek; skoro jsem se neučil.“

Bob: (Deflektuje.) „Dřív jsem míval ve zvyku nechávat práci na poslední chvíli. Vzpomínám si, že v posledním ročníku jsem...“

V některých skupinách je soudržnost patrná z nenuceného fyzického kontaktu mezi členy; v jiných je fyzický kontakt způsobem, jak se vyhnout opravdové důvěrnosti. Oční kontakt také odráží jednotu skupiny, zvlášť když se na něj zaměříme jako na součást celého skupinového života. Všiml jsem si, že v některých rodinách jsou pro sebe lidé navzájem doslova neviditelní. Jako bychom toho, kdo mluví, už „znali“ a nebylo nutné se na něj dívat. „John už je takový; teď si určitě začne stěžovat a bude fňukat,“ nebo „Beverly je pořád v depresi; bude se tvářit smutně a každou chvíli se rozpláče,“ nebo „Joe musí být v opozici, bude protestovat asi proti všemu.“ Zjednotvárnění rolí a škatulkování znemožňuje svěží kontakt a oslabuje skupinovou soudržnost.

Skupinová soudržnost někdy souvisí se samotným smyslem skupiny. Pokud lidé vypadají dezorientovaně, možná potřebují, aby se jich někdo zeptal na to, proč se tváří tak zmateně. Vždy jsem klidnější, když vím předem, co je hlavním cílem skupiny, zvlášť když je skupina časově omezená. Dostal jsem v tomto dobrou lekci: před časem mě ředitel psychiatrické léčebny v Midwestu požádal, abych strávil den se skupinou psychiatrů. Mým úkolem bylo objasnit, jak pracuje Gestalt terapeut. Souhlasil jsem

a měl jsem za to, že členové skupiny jsou s tímto konkrétním plánem obeznámeni. Když jsem s nimi pracoval šest nepříjemných, vyčerpávajících hodin, zjistil jsem, že nikdo ze skupiny (ředitel zde nebyl) nikdy neslyšel o mně, o Gestalt terapii ani o konkrétním důvodu mé přítomnosti. Jakmile se vzduch vyčistil, strávili jsme dvě velmi užitečné hodiny tím, že jsme se učili jeden od druhého a také o principech Gestalt terapie.

Lidé v soudržných skupinách často projevují silné pocity náklonnosti a pohnutí. To může být patrné v tom, jak příjemně reagují jeden na druhého, tak i v tom, jak si dovolí svobodně se navzájem konfrontovat v podstatných záležitostech. Konfrontace není jedovatá, ale odráží individualitu každého člověka a vzájemnou důvěru. Konfluentní přitakávání je na druhé straně známkou povrchního kontaktu. Soudržnost také závisí na množství důvěry ve skupině a projeví se obvykle odkrýváním emočně citlivých otázek.

Obecně vzato, při budování soudržnosti je potřeba vytvářet odpovídající kontakt mezi členy skupiny a upozorňovat na to, kde skupina ztrácí svoji propojenost. Vraťme se k předchozímu příkladu Johna a Boba:

Bob: (Deflektuje.) „Dřív jsem míval ve zvyku... Vzpomínám si, že v posledním ročníku...“

Joseph: „Myslím si, Bobe, že Johna nezajímají tvé zkušenosti z posledního ročníku. Snaží se nám říct o svém strachu.“

Beverly: „Jo, ty jsi odvedl řeč jinam. Chci slyšet víc od tebe, Johne.“

John: „Prostě si připadám, jako bych ničil sám sebe tím, že nepracuji, když je to opravdu potřeba. Musím si dobře rozmyslet, co od školy chci...“

Johnovo téma se začíná rozvíjet za podpory zbytku skupiny. Je to ten druh podpory, který chyběl ve skupině z Belville, o níž budu mluvit dále.

EXISTENCIÁLNÍ PUTOVÁNÍ

S belvillskou skupinou jsme se scházeli několik víkendů. Pozoruhodné u této skupiny bylo, že bez ohledu na to, jak horlivě jsme pracovali na individuálních problémech, z nichž některé byly dost závažné, atmosféra ve skupině se nezměnila. V této skupině vládl neustále duch podezírání, nespokojenosti, hádavosti a nedostatek pospolitosti.

Přijel jsem na další víkendové setkání a cítil jsem nejistotu z toho, jak budu zacházet s těmito obtížemi ve skupině. Zdálo se mi, že potřebujeme ně-

jaký prostředek, kterým by každý mohl bezpečně vyjádřit své názory na život v této skupině. Domníval jsem se, že fantazie by mohla mít tu výhodu, že by nevyzněla jako přímá konfrontace nebo otevřená výzva k boji a neplodnému hádání. Když lidé své fantazie vysloví, je možné je navzájem kombinovat a může z nich vzniknout příběh o skupinových problémech. Protože kombinace abstraktních představ je do určité míry vzdálena nevábné a ohrožující realitě skupinové vztahovosti, došel jsem k závěru, že by se tyto nápadití lidé mohli nechat strhnout sprádaním příběhu, který je natolik vzdálený jejich společenství, aby je neděsil. Konečný výtvar by představoval symbolické vyjádření skupinového života a výklad tohoto abstraktního vyjádření by snad mohl odhalit konkrétní skupinové potíže a existenciální dilemata.

Začal jsem tedy večer tím, že jsem každého ze skupiny požádal, aby napsal fantazii nebo sen o tom, jaké pro něj/ni je být v této skupině. Předčítání těchto představ pak bylo sledem nočních můr a hororových příběhů plných oblud, hořících meteoritů, prehistorických zvířat a mořských netvorů, kteří požírali a ničili v krajinách osamění, bídy a odloučení. Cokoli krásného zde bylo zároveň nestálé, nejisté a málo bezpečné. Tento proces zabral celý večer a při líčení osobních snů vzrůstal pocit přijetí sdílených obtíží.

Ráno jsme postoupili od individuálních fantazií a snů k budování skupinové fantazie. Doufal jsem, že nakonec bude možné skupinový sen použít jako určitý prostředek pro skupinu, aby byla schopna zkoumat sama sebe otevřeněji a pozorněji. Mark začal vytvářet společný sen a Jack ho měl zapisovat. Ostatní do děje snu přispívali, jak se jim chtělo, a čerpali přitom z vlastních snů z předešlého večera. Zde je sen, jak jej skupina vytvořila:

„Zapněte si bezpečnostní pásy,“ říká letuška, která se jmenuje Brenda. Má kouzelný proutek ve tvaru kropicí konvičky, zalévá lidi. Z reproduktorů se ozývá podivné hučení – hudba sfér. Mort si osedlal Pégase, vznáší se a volá: „Hej, Silvere!“, když tu náhle z nádrže letadla vylézá tygr. „Kde jsou ti ptáci?“ ptá se tygr a olizuje si pysky. Má automapu a ptá se na cestu. Každý v letadle je nějaké zvíře. Sid je smějící se, bláznivý tygr. Vedle něho je chlapík, který neustále vyrušuje a fotí. Světlo z blesku foťáku vždy na chvíli lidi oslepí. A někdo říká: „To je můj život.“ Je tu i únosce v dlouhém černém plášti. Z reproduktorů se line píseň podobná Waltzing Matildě. Objevuje se nějaký chlapík s balíčkem tarotových karet a každému podává jednu. Barbara dostala Blázna. Pilot oznamuje: „Budu nyní číst z knihy Stvoření. Připravte se na setkání se Stvořitelem. Život musí jít dál.“ Porodníci

v zadní části letadla si svlékají pracovní pláště, pod nimi mají pláštěnky. Jsou to špioni z malé pobaltské země. „Zabili jste Howarda John-sona,“ ječí. Sbor hlasů opakuje: „Ne.“ Někdo říká: „Ne, to byl drozd!“ Pilot oznamuje: „Za dvacet vteřin se probudíte.“ Cestující křičí: „Ne, ne. Nechci se probudit!“ „Připravte se na přistání!“ „Nevěřím tomu!“ Vypukne panika – nikdo neví, jak se jmenují ostatní. Otevrou se pilotovy dveře a Roger v trikotu a pláštěm s písmenem S na hrudi probíhá uličkou: „Pošlu tohle letadlo k zemi!“ Všichni se cítí hrozně, neúplně, roztráštěně, rozrušeně a pořád ještě nevědí, jak se ostatní jmenují. Potřebujeme navigátora, jinak se zřítíme. A pak se probudíme.

Když byl sen hotový, skupina požádala Jacka, aby ho přečetl nahlas. Všichni užasli. Florence poznamenala, že text snu představuje pro skupinu velké náboženské téma. Usoudil jsem, že pokud se bude skupina svými projevy zabývat v duchovní atmosféře, která navozuje lásku a vzájemný respekt, budou schopni spolu mluvit o tíze ve skupině. Navrhl jsem potom, aby David, pastor, povstal a přednesl tento sen jako náboženské kázání. A dodal jsem, že když bude číst něco důležitého, lidé, kteří se s daným výrokiem ztotožní, mohou říct: „A to je můj život!“ nebo „Takoví jsme jako skupina lidí – to jsme my.“

Byl jsem překvapen, když jsem zjistil, že při předčítání jednotlivých vět často reagovala celá skupina. Zde jsem vybral úryvek z rituálu, tak jak vznikl. „Náboženský text“ předčítal David a „shromáždění“ mu odpovídalo.

David: „... Každý v letadle je nějaké zvíře.“

Skupina: „A to je náš život.“

Florence: „Ano, a já jsem celé týdny doufala, že se k sobě můžeme chovat jako lidi.“

David: „... Sid je smějící se, bláznivý tygr...“

Sid: „A to je můj život.“

Barbara (Blázen): „Side, užívala jsem si tvoji bezstarostnou lehkovážnost, ale dnes potřebuji tvoji dospělost, tvoji zralost. A to je můj život.“

David: „... je tu i únosce v dlouhém černém plášti...“

Skupina: „A to je náš život.“

Bob (Pilot) k Tedovi (Únosci): „Jenom pro dnešek, Tede, bych si přál, abys nás nechal letět dopředu a neříkal nám o svých nejnovějších potížích a nevyhrožoval, že odejdeš, když na tebe nebudeme reagovat. Tak to cítím já.“

Skupina: „A to je náš život.“

Ted: „Seru na tebe!“ (Dlouhé ticho) „Ale máš pravdu a to bolí.“

(Dlouhé ticho)

David: „... Porodníci v zadní části letadla si svlékají pracovní pláště, pod nimi mají pláštěnky. Jsou to špioni z malé pobaltské země. Zabili jste Howarda Jonsona,‘ ječí. Sbor hlasů opakuje: ‚Ne.‘ Někdo říká: ‚To byl drozd!‘“

Skupina: „A to je náš život.“

Brenda (Letuška): „Teď jsme zjistili, že naši porodníci Joseph a Myrna chtějí přivést na svět naše děti. Že jim nejde o nic jiného...“

Jery: „Je na čase, abychom přestali být tak vztahovační vůči našim vedoucím. Přišel čas, abychom více důvěřovali. Jsem ochotný více důvěřovat. A to je můj život.“ (V pozadí: „Slyšte, slyšte.“)

Bob (Pilot): „Byli jsme podezíraví a nedůvěřiví a zároveň jsme tak chytře naši vzájemnou nedůvěru popírali a intelektualizovali. A tak se opravdu cítím. Je mi z nás špatně!“

David: „... Vypukne panika – nikdo neví, jak se jmenují ostatní...“

Skupina: „A to je náš život.“

Nějaký hlas: „Stydím se za nás.“

Jack: „Už je na čase, abychom poznali pocity a obavy těch druhých. Už je na čase.“

Jiný hlas: „Amen!“

David: „Otevřou se pilotovy dveře a Roger v trikotu a pláštěnce s písmenem S na hrudi probíhá uličkou: ‚Pošlu tohle letadlo k zemi!‘“

Skupina: „A to je náš život!“

Mort: „Copak nestačí, že máme únosce? Potřebujeme také záškodníka? Proboha! My potřebujeme zedníka, stavitele! Tak to prožívám já. Potřebujeme Brendu, letušku s kouzelnou konvičkou, abychom vyrostli.“

David: „... a pořád ještě nevědí, jak se ostatní jmenují...“

Skupina: (Nahlas sborově) „A to je náš život!“

David: „... Potřebujeme navigátora, jinak se zřítíme.“

Judy: „Amen!“



Hlasy: „To je náš konec, jestli nebudeme mít...“

Mort: „... moudrého navigátora!“

Hlasy: „A to je náš život!“

Na konci bohoslužby se ve skupině rozhostilo tiché pohnutí, pocit hlubokého dojetí z odhalení pravdy o sobě. A také smutek, když slyšeli věty, které o sobě napsali.

Po několika minutách ticha začala skupina fantazii, kterou si vytvořila, spontánně přehrávat. Lidé se usadili jako v letadle a začali konverzovat o tom, kam letí, kam se vypravili. Nato se Bob rozhlédl po místnosti a řekl: „Nemáme navigátora. Bez navigátora se zřítíme.“ A Jerry odpověděl: „Je tady miminko. Ať dělá navigátora. Má tady z nás nejčistší úmysly.“ (Judy si přinesla děcko, kterému ještě nebyl rok.)

Mort se nabídl, že se posadí vedle pilota jako mluvčí tohoto „baby“ navigátora. Mluvil velmi jemným, něžným a téměř prosebným hlasem: „Abych mohlo s tímto letadlem přistát, potřebuji být milován. Jsem jenom bezmocné děťátko a připadám si opuštěné. Potřebuji, abyste o mě pečovali. Potřebuji, abyste mě měli rádi.“ A když Mort mluvil, v očích se mu objevily slzy. Několik lidí k němu samo od sebe přišlo a začalo ho utěšovat. Stejně spontánně se v plně obsazeném letadle lidé začali shlukovat do malých skupinek, přibližovali se k sobě víc a víc, až se drželi za ramena, tiše si povídali a vzájemně se utěšovali. Vykládali si, co jeden pro druhého znamenají a otevřeně mluvili o tom, jak si připadali ztracení.

Představení pokračovalo, když pilot oznámil: „Zapněte si bezpečnostní pásy, nyní je zde dost lásky na to, aby letadlo mohlo přistát.“ Lidé se chytili jeden druhého, jako by si dodávali odvahy k těžkému přistání. Zčervenali ve tvářích, někteří se objímali a plakali. Pak se ozval hlas letušky: „Dámy a pánové, právě jsme přistáli v zemi důvěry, ve městě bratrské (odmlka) ... a sesterské lásky...“ Někdo odpověděl: „... jakmile si vyzvednete svá zavazadla, čeká nás spousta práce!“

To bylo vyvrcholení jednoho konkrétního skupinového experimentu. Nejenže tito lidé odhalili podmínku existence skupiny, ale vůbec poprvé se začali podporovat a vzájemně si důvěřovat. Také uviděli možnost konstruktivně spolu dál pracovat. Poprvé jsem zde ve skupině cítil, že se spolu skutečně můžeme opravdově učit, že můžeme být společenstvím.

Začal jsem pracovat s převládajícím skupinovým prožitkem tak, že jsem požádal jednotlivé členy, aby problém vyjádřili metaforicky. Vnímám jsem,

že skupina má potíže, jakmile dojde na otázku důvěry, a že metafora by nás mohla osvobodit, abychom se s tímto problémem dokázali otevřeně a tvořivě vypořádat. Sdílení počátečních fantazií podnítilo individuální i kolektivní uvědomění a tento proces ještě zesílil při tvorbě skupinové fantazie. Bylo to, jako by se celá skupina dívala do velkého zrcadla.

Skupina rozpoznala své téma odcizení a to vedlo ke kontaktu, který byl ještě intenzivnější, když skupina na snu dále pracovala a zvláště když ho přetvořila v náboženský rituál. Sílicí pojetí skupiny jako společenství bylo dále stvrzeno tím, že se členové cítili natolik bezpečně, aby se na experimentu mohli podílet. Výstižné vyjádření tématu je v takovýchto případech způsobem, jak problému porozumět – a dokonce i způsobem, jak nalézt jeho řešení.

Řešení skupinového dilematu bylo různými způsoby implicitně přítomno ve stylu, ve způsobu, jakým ho skupina rozpracovávala; prostředek se stal poselstvím. Při přehrávání snu jsem pracoval s úmyslem dospět k řešení problému. Takže ve chvíli, kdy jsem požádal Davida, aby jej skupině přečetl ve formě náboženského prohlášení, již jsem tím sděloval: „Zdůrazněme, jak jsme s tím všichni nespokojeni; modleme se k tomu; udělejme to tak důležitým, že nebudeme moci utéct.“ Tím, že skupina sháněla navigátora, pokoušela se říct: „Najděme způsob, jak vést sami sebe, abychom mohli s tímto ubohým letadlem přistát někde ve světě, kde bychom mohli společně žít.“ K završení došlo nejen díky dramatizaci a přehrávání, ale také díky způsobu, kterým skupina fantazii konkrétně převedla do nového způsobu, jak pohlížet jeden na druhého.

Experiment jasně ukázal, že své dilema si skupina vytvořila sama. Tím, že nyní dala dohromady tento sen, převzala odpovědnost za vlastní problémy. V autoritářském systému, ve kterém terapeut navrhuje řešení, je takový návrh mnohem méně přesvědčivý než tvůrčí výkřik a vynalézavost celé skupiny. Skupina sama sebe hypnotizuje vlastní tvořivou silou. Při takovém způsobu sebezkoumání není možné stát stranou. Pokud celá skupina volá: „Musíme přistát na bezpečném místě, kde bychom mohli společně žít,“ nikdo se nemůže zvednout a říct vedoucímu: „Ale to je směšné; navrhuješ takové hlouposti,“ protože celá skupina se již k tomuto vyjádření zavázala. Každý již vlastním způsobem toto poselství internalizoval. Není možné z něj uniknout.

Kapitola 8

Polarity a konflikty

Zdá se mi, že nezbytný předpoklad lidského poznání, štěstí a existence lze nalézt v myšlence smiřování rozdílů. Málo záleží na tom, zda mluvíme o duševním zdraví a osobnostní struktuře, nebo zda mluvíme v kontextu společnosti. Málo záleží na tom, jak velká ta společnost je. Málo záleží na tom, jestli to je společnost manželského páru, skupinky lidí, velké průmyslové organizace, společenství, národa nebo mnoha národů; základní téma se týká smiřování jednotlivce se skupinou, s organizací, integrace částí do sjednoceného pole. Všechna tato témata se odvíjejí od úplnosti, celistvosti, kompletnosti, jednoty, řádu, struktury.⁷⁰

Konflikt může být zdravý a tvůrčí, nebo může být konfluentní a neproduktivní. Druhý typ konfliktu se objevuje tehdy, když nerozumím sám sobě a tebe obviňuji z něčeho, čím jsem sám vinen. Takový typ konfliktu zahrnuje alespoň dvě formy obrany – vytěsnění a projekci. Ke zdravému konfliktu dochází, když je každý z nás integrovaným člověkem s určitým sebeuvědoměním, je schopen zřetelné diferenciaci. Konflikt pak vzniká, pokud je přítomen zřetelný nesouhlas ohledně něčeho, co je mezi námi skutečným problémem; nevzniká tím, že bychom na sebe navzájem projíkovali věci, se kterými se nejsme schopni konfrontovat sami v sobě. Zdravý konflikt, pokud se s ním obratně zachází, vyústí do dobrých mezilidských vztahů; je to pojetí „výhra – výhra“, nikoli „výhra – prohra“.

S oblibou vykládám přátelům, že rád dělám potíže. Za prvé proto, že lidé, kteří spolu jen málokdy nesouhlasí, nudí jeden druhého. Za druhé proto, že konflikt poskytuje potenciál k tomu, abychom se diferencovali od hranic druhých osob. Lidé, které spojuje hluboké pouto, mají příliš často tendenci se rozpouštět v psychických hranicích toho druhého; dokonce vypadají podobně. Když o sebe drhnou dvě zřetelně rozlišené hranice, oba jedinci prožívají osvěžující pocit kontaktu.

Stejný fenomén platí pro intrapsychické nebo vnitřní konflikty. Když si člověk konflikty zřetelně uvědomí, přináší mu pocit vnitřní diferencia-

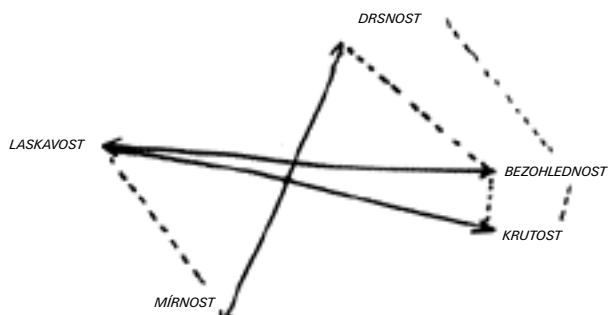
⁷⁰ Jones, Ronald C.: (Untitled). In: Brockman, J. – Rosenfeld, E. (eds.): *Real Time 1*. Garden City, New York, Anchor Press, Doubleday, 1973.

ce. Z hlediska tvořivosti v sobě konflikty uchovávají možnost integrovaného chování – chování, které je vysoce přizpůsobivé, protože překlenuje celou škálu reakcí mezi původně prožívanými protikladnými extrémy. V rámci takového rozsahu je člověk schopen pružně reagovat na nejrůznější situace. Naproti tomu extrémní protichůdné reakce jsou omezené, bez fantazie a také křehké při setkání s každodenními překážkami.

Konflikt, který se stereotypně opakuje bez jedinečných řešení či poznání, vede ke konfluenci, nikoli ke kontaktu mezi lidmi. Právě v možnosti dalšího učení tedy spočívá tvůrčí příslib konfliktu.

POLARITY: ZÁKLAD POROZUMĚNÍ KONFLIKTŮM

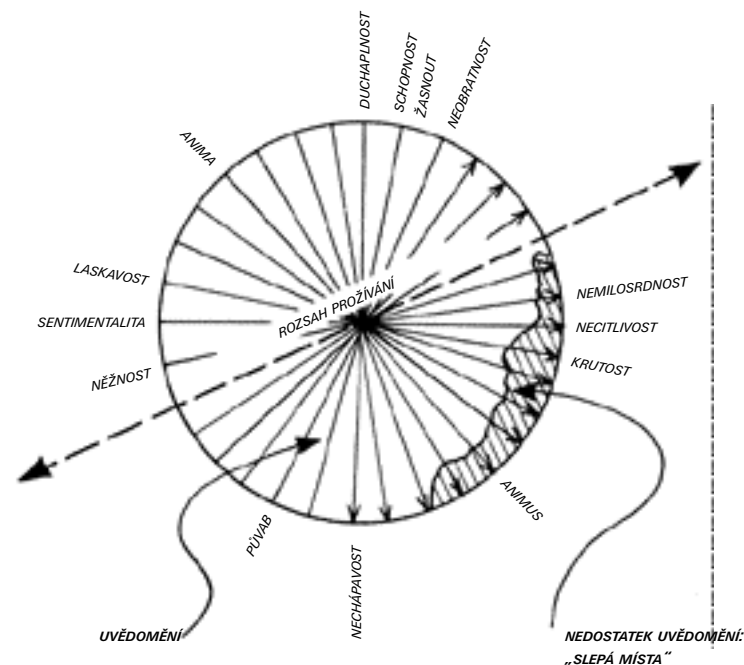
Dobrá teorie konfliktů zahrnuje jak intrapersonální, tak interpersonální konflikt. Vychází od člověka jako shluku protikladných sil, které se všechny vzájemně střetávají, ne však nezbytně v centru. Velmi zjednodušeně můžeme říci, že člověk má v sobě vlastnosti jako laskavost a také její polaritu krutost, drsnost i její polaritu mírnost. Navíc člověk nevlastní jen jeden protiklad, ale několik souvisejících protikladů, které vytvářejí „multilaritu“.⁷¹ Krutost například nemusí být jedinou polaritou laskavosti; další může být bezohlednost nebo necitlivost k pocitům druhého člověka. Schematicky takové jednoduché multilarity vypadají následovně:



Polarizované myšlenkové závěry a pocity jsou komplexní a vzájemně provázané. Vztahují se samozřejmě k specifickému pozadí jedince a k vnímání jeho vnitřní reality. Vnitřní realita člověka se skládá z těch polarit a vlastností, které jsou ego-syntonní, čili přijatelné pro jeho vědomé self a z těch, které jsou ego-dystonní, čili nepřijatelné pro self. Sebepojetí („self-concept“) často nepřipustí bolestné uvědomění protikladných sil v nás. Považují se raději za chytrého než za hlupáka, raději za elegantního než za nemotoru, raději za mírného než za drsného, raději za laskavého než za krutého.

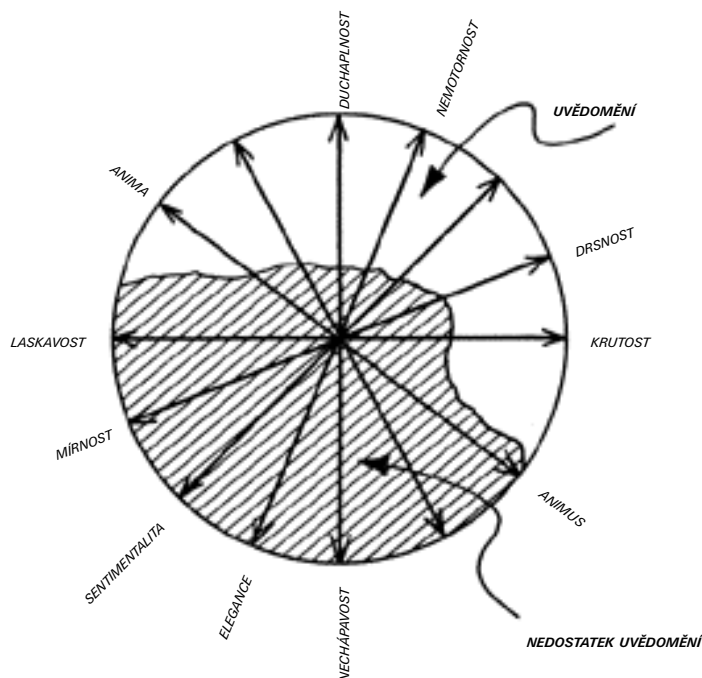
Teoreticky je zdravý člověk kompletním kruhem s tisíci integrovanými a vzájemně provázanými polaritami, které navzájem splývají.

Zdravý člověk si uvědomuje většinu protikladných sil v sobě, včetně pocitů a myšlenek, které společnost neschvaluje, a je schopen takto sám sebe



Zdravé sebepojetí. Člověk si uvědomuje množství protikladných sil v sobě. Je ochoten pohlížet na sebe mnoha „protichůdnými“ způsoby. Prožívá vztahy mezi nejrůznějšími vnitřními částmi.

⁷¹ Termín „multilarita“ vymyslel Erv Polster.



Patologické sebepojetí. „Narušený“ člověk na sebe nahlíží jednostranným, stereotypním způsobem. Je vždy takový a nikdy jiný. Jeho uvědomění velkého množství vnitřních sil a pocitů je silně omezené. Postrádá pružnost a šíří vnímání sebe sama. Kritika ho zraňuje.

akceptovat. Může si říct: „Někdy jsem mírný, ale ve chvílích, kdy jsem v ohrožení, mám opravdu rád svoji drsnost. Když stojím ve frontě a někdo se schválně tlačí přede mnou, nepřipadám si mírný a tak je to v pořádku.“ Člověk, obvykle elegantní, může být v některých situacích nemotorný. Zdravý člověk může v restauraci vrazit do číšníka a nemusí si říkat: „To jsem ale nemehlo.“

I v uvědomění zdravého člověka mohou přesto být „slepá místa“. Může rozpoznávat svoji mírnost a neuvědomovat si svoji drsnost. Když musí své drsnosti věnovat pozornost, může mu to být nepříjemné, je však ochoten začlenit tento nový pohled na sebe do svého sebepojetí. Zdravý člověk neschvaluje vždy nutně všechny své polarities. Avšak to, že je ochoten přetrpět jejich uvědomění, je významným aspektem jeho vnitřní síly.

V uvědomění narušeného člověka jsou podstatné mezery. Vnímá sám sebe rigidním, stereotypním způsobem a není schopen akceptovat mnohé části sebe: vlastní skrblictví, homosexualitu, necitlivost, drsnost. Popírá své takzvané negativní polarities – ty aspekty sebe, které se naučil považovat za nepřijatelné nebo odpudivé – a má sklon projíkat tyto vlastnosti na druhé. Když si nepřijatelné polarities začne uvědomovat, naplňuje ho to úzkostí. Následkem toho se objeví neurotické symptomy. Neuróza je neschopnost zvládat objevující se úzkost.

INTRAPERSONÁLNÍ KONFLIKT

Sebepojetí („self-concept“) je podle mne podobné přivrácené a odvrácené straně Měsíce. Intrapersonální konflikt zahrnuje srážky mezi osobními osvětlenými a temnými polaritami. Například když žena říká svému dítěti „Ne“, přivrácená strana jejího Měsíce jí říká: „Jsi rozumná; jeho požadavek je nerozumný, takže je na místě říct ‚ne‘.“ Zároveň odvrácená strana jejích polarit (možná něco, co se naučila od své matky) říká: „Jsi krutá a bezcitná, nejsi dobrý člověk, když tohle děláš.“ Tak začne sama sebe trápit ve chvíli, kdy by na celou věc měla zapomenout. Přestože v takových situacích většinou hrají roli další osoby, konflikt vzniká tím, co člověk dělá sám sobě.

Jedním aspektem odvrácené strany Měsíce je svědomí nebo superego. Tento temný aspekt svědomí bývá často jakýmsi Hitlerem, nesmyslným, rigidním, nekompromisním svědomím: „Jak si to představuješ, že jdeš spát v deset hodin, když jsi neodpověděl na všechny ty dopisy a nezatelefonoval, kam jsi měl?“ Tyto dvě strany Měsíce je možné také definovat tak, že komandující stranu Měsíce nazveme sadistou a slabší stranu – tu, která na sebe bere všechnu špínu a není schopna se s ní vypořádat – masochistou. Téměř jako by to byli dva lidé v jednom.

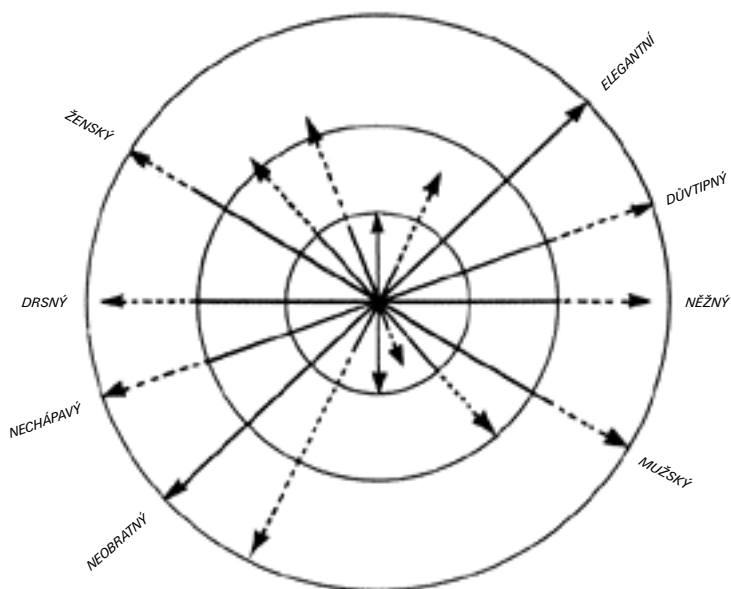
Jedním ze způsobů, jak zacházet s konfliktem tohoto typu, je zřetelně odělit tyto „dvě“ osoby. Mohu například klientovi říct: „Posaďte svého sadistu tady na pohovku, svoji trpící oběť tady do křesla a nechte je, aby si spolu promluvili. Možná budou schopni spolu vyjít.“ Čím více si „oni“ spolu v takovémto procesu rozumějí, tím více si klient uvědomuje dynamiku a spojení mezi svými dvěma částmi. A čím více se dozví o záhadných částech sebe, tím zdravější bude.

V podstatě právě o toto se terapie snaží – odstranit, co je záhadné. Když jsme ve tmě, představujeme si, že se „tam někde“ skrývá ďábel a různé

temné síly. Když rozsvítíme, cítíme se v bezpečí. Tím se z větší části zabývá psychoanalytická teorie: mechanismy, které přemísťují naše vnitřní bolestné polaridy směrem k našemu vědomí a poté prací s tím, co se stane, když začnou vybublávat na povrch a vytvářet úzkost. Freud se s úspěchem pokoušel rozsvítit světla v našem psychickém životě. Gestalt terapie v mnohém jeho ideje konkretizuje a rozpracovává do účinnějších terapeutických intervencí.

ROZPÍNÁNÍ SEBEPOJETÍ

Z mé teorie polarit vyplývá, že když sám sobě nedovolím být nelaskavý, nebudu nikdy opravdu laskavý. Pokud jsem v kontaktu s vlastní nelaskavostí a rozvinu tuto část sebe, bude pak moje laskavost, až se objeví, bohatší, plnější a celistvější. Když sám sobě nedovolím být v kontaktu se svou ženskostí, moje mužskost bude přehnaná až zvrácená – budu drsný, hrubý chlap. Mnozí klienti mi říkali: „Jsi muž, ale jsi jiný; jsi něžný a to



Rozpínání sebepojetí. Posun jedním směrem nevyhnutelně rozpíná opačnou polaritu.

je pěkné.“ Když se jedna strana polarit rozšíří, téměř automaticky se v tu chvíli rozšíří i druhá strana. Nazývám to fenoménem „kolem světa“: když poletíte dostatečně dlouho na sever, budete nakonec mířit k jihu.

Abych jako člověk rostl a získával více zkušeností v produktivních konfliktech s druhými, musím rozšiřovat své sebepojetí. Musím se naučit vstupovat do té části sebe, kterou neschvaluji. Existují různé techniky, které se tímto procesem zabývají. Nejprve musím odkrýt tu část sebe, které jsem se zřekl. Poté musím s touto zapuzenou částí sebe navázat kontakt. To je úvodní krok – dostávám se do kontaktu s tím, jak sám před sebou něco zatajuji. Mohu tu část sebe, která představuje mé utajené self, posadit na pohovku a ona pak řekne třeba: „Jsem záhadná a zajímavá. Měl by sis mne vážít, protože bráním tomu, abys odhalil svoji citlivost a chráním tě.“ Druhá část sedí v křesle a může říct: „Ano, ale jakou cenu za to platíme?“ Pak přejdu zpátky k pohovce a řeknu: „Ano, připadám si často osamělý, i když o to nestojím, je mi těsně v mé uzavřenosti.“

Když budu přistupovat ke svému utajenému self vlídněji a s větším porozuměním, mohu pak vycházet s člověkem, který se snaží proniknout do tohoto mého vnitřního území nebo tuto moji část ohrožuje. Celý proces nazývám rozpínáním sebepojetí, vytvářením většího prostoru pro to, jak člověk sám sebe vidí. Čím více se znám, tím je mi se sebou lépe.

Jeden z mých klientů zažívá silnou úzkost, stává se obětí té části sebe, která říká: „Nezasloužíš si žít. Jsi špatný člověk; tvůj život je špatný. Není na tobě nic dobrého.“ Nedokáže si přivlastnit tento zlý, sadistický přístup jako součást vlastní povahy. Má zkušenost, jako by „to“ na něj vždy neočekávaně vybaflo, jako by „to“ přicházelo zvenku. Při práci se mnou si uvědomuje, že „špatná“ část v něm se rozvinula během velmi raného období jeho života. Pokaždé, když jako dítě vyšel z domu, ostatní děti ho kopaly, bily a posmívaly se mu. Pomalu se začal s těmi dětmi ztotožňovat a po čase ho naučily, aby se stal svým vlastním kritikem, svým vlastním nepřitelem. Teď, jako dospělý muž, už své zuřivé kamarády nepotřebuje. Poslouží si sám, každý den si sám nakopá do zadku.

Jakmile dokázal se svým introjиковaným kritikem-sadistou navázat kontakt, mohl mít pro tuto nepřijatelnou část sebe větší pochopení. Když teď začne být sebekritický, umí se na kritika obrátit: „Hele, ty sis fakt vytrpěl své. Ty jsi ta část mne, kterou mlátili. Je mi líto, že ses té práce pak ujal sám. Není už načase, abys ke mně přestal být tak tvrdý? Koneckonců víš přece, že jsem slušný člověk.“

Někdo by si mohl myslet, že když tento muž přijme opravdovost své kritičnosti a sadismu, stane se z něj sadista. To je omyl. Čím více přijme své trestající, sadistické self, tím méně je pravděpodobné, že se v budoucnu



Překvapujícím výsledkem procesu rozpínání je, že polarity určité vlastnosti budou zjevnější a celistvější.

bude chovat jako sadista. Překvapujícím výsledkem procesu rozpínání je, že polarity kritika budou zjevnější a celistvější. Pokud je tedy pro něj polaritou kritika a sadisty usmiřovatel a léčitel, jeho usmiřující a léčitelské vlastnosti budou opravdovější a upřímnější jak ve vztahu k jiným, tak k sobě.

Na druhé straně, čím méně si bude uvědomovat negativní aspekty sebe, tím více bude zjišťovat, že se tyto části projevují v jeho chování. Vzpomínám si na jednoho mladého muže, který za mnou přišel, protože ho vyděsilo vlastní chování. Když jsem se vyptával dál, řekl mi: „Nevím, co to do mne vjelo, ale praštil jsem svého synka tak silně, že jsem mu zlomil nohu. A včera jsem hodil kočkou o zeď.“ Tento mladý otec neměl naprosto žádný kontakt s vlastním sadismem. Naprosto se jej zřekl. Vylítlo „to“ z něho jako něco cizího, bez kontroly.

Člověk, který je vždy ohleduplný a laskavý, možná není v kontaktu se svou záští a vztekem, nebo se zármutkem z trápení, které musí snášet. Pro takového člověka je velmi obtížné přijmout vlastní zuřivost. Někdy může zuřivost zvládnout pouze tím, že se bude k druhým chovat lépe, než jak se kdokoli choval k němu. Nezvládá následky svého postavení oběti a je pro něj nemyslitelné ztotožnit se s trýznitelem.

Dovolte mi uvést jiný příklad. Nemůžeme plně souhlasit s tím, že něco uděláme, dokud nemáme možnost říct: „Ne.“ Jedna žena byla nespokojená s tím, že dala svolení věnovat svůj čas tomu, aby se postarala o někoho potřebného. Ona však ten čas navíc neměla, nebo se domnívala, že už to dříve dělala tolikrát, že by to teď mohl dělat někdo jiný. Neuměla říct „ne“, protože věděla, že by to někdo udělat měl. Nebo možná proto, že kdyby odmítla, nevypadala by jako ta hodná. Řekla tedy „ano“, a pak byla našťvaná nebo ze sebe dělala mučednici. Nedělala tu práci proto, že by skutečně chtěla. Pro tu ženu by bylo lépe, kdyby řekla: „Podívejte se, já vím, že je to potřeba udělat, a chápu, že máte problém sehnat dobrovolníky, ale já už jsem to dělala mockrát, jsem unavená, nemám čas a tentokrát to neudělám.“ Když se naučí, jak upřímně říkat „Neudělám to“, daleko více ji pak potěší, když řekne „Udělám to“, až jindy takovou práci přijme. Tím, že řekne „Neudělám to“, rozšíří záběr onoho „Udělám to“.

INTERPERSONÁLNÍ KONFLIKT

Interpersonální konflikty často vznikají na základě konfliktů intrapersonálních. Dochází k tomu tehdy, když jedinec potlačí vlastní uvědomě-

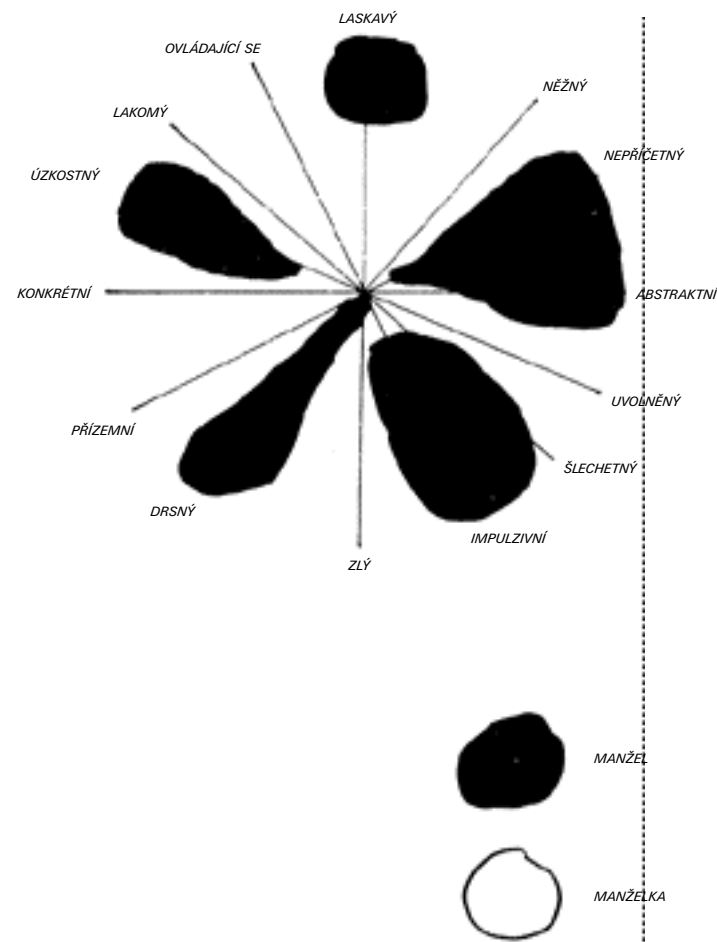
ní některé části sebe a následně ji projikuje na někoho jiného: je snadnější vidět zlo v druhém než sám v sobě. Dábel je velkolepou projekcí našeho vnitřního zla a Bůh zase našeho vnitřního dobra. Je snadnější bojovat s druhým než sám se sebou, je snadnější „odolávat zlu“ než se vyrovnávat s vlastními zlými úmysly. Boj se sebou samým probíhá v osamění a vyvolává úzkost. Je méně bolestné útočit na část sebe obviněním druhého, že on je takový, zvláště když obvinění není přímé a otevřeně vyložené na stůl.

Někdy útočíme na části druhých, které jsou příjemné, ale nám nahánějí hrůzu. Dejme tomu, že určitá moje část moc ráda objímá, drží druhého a utěšuje ho nebo mu zpívá. Postupně jsem se ale naučil, že „dospělý“ muž takové věci nedělá nebo že je to nevkusné nebo že pokud to budu dělat, budu mít problémy. Takže mám možnost něco tak hezkého dělat, ale když to budu chtít udělat, bude mi nepříjemně. Potom uvidím nějakou matku, jak objímá svého dvanáctiletého syna a utěšuje ho, a řeknu: „Koukněte se na ni, dělá z toho kluka slabocha; je slabá, neví, jak se svým synem zacházet. Měla by se probrat a přestat ho zahrnovat vším tím soucitem.“ Mohl bych ji odsuzovat: „Co je s vámi? Proč jste tak měkká?“ A může to skončit hádkou.

Díky své kvalifikaci „exhibicionisty“ mám sklon obzvláště citlivě vnímat exhibicionismus druhého člověka. Když si neuvědomuji, že se předvádím, bude mne stejné chování přitahovat na druhém. Jeden exhibicionista pozná druhého. Pokud chci dosáhnout konstruktivního, tvůrčího konfliktu, radši bych se měl nejdříve s touto svou částí seznámit; protože když jsem v kontaktu s tímto aspektem svého vnitřního života, odděluji nenávist od svého potenciálního hněvu.

Když přede mnou někdo, koho nemám rád, předvádí chování, které mi připadá tak odpudivé, že s ním v sobě nechci mít nic společného, pak v případě takového chování nemohu být objektivní. Nemám v tom jasno; prostě mě to štve. Například jednou mi studenti řekli, že má kolegyně se nedostavila, když měla přednášet. Měl bych být tím posledním na světě, komu takovou kritiku říkají, protože já odsuzuji vlastní nedochvilnost. Cítím se provinile, když se jen o chvíli opozdím. Jakmile kolegyně přišla, řekl jsem jí se vším spravedlivým rozhořčením, že se mi nelíbí, co udělala, že to je odporné a nekompetentní jednání. Výsledkem bylo, že se všichni v místnosti naštváli na mne. Kdybych byl trochu vlídnější k vlastní nedochvilnosti, mohl bych s kolegyní jednat rozumněji a věnoval bych čas tomu, abych získal více informací, než vynesu soud na druhým.

Domnívám se, že rozpoznání vlastních polarit ovlivňuje člověka, když se zamiluje. Často se zamilujeme do člověka, který představuje temné polarity v nás samých. Řekněme, že jsem žena, která neprožívá určité části sebe. Nemám sebevědomí. Připadám si bez inspirace. Vnímám sama sebe jako naprosto nezajímavou osobu. Jsem přesvědčena, že nejsem kreativní. Pak potkám muže. Vezme mě ven; je plný života a vzrušující. Říká: „Obrátím tenhle svět naruby.“ Je zřejmě kreativní, ukazuje mi něco z toho, co sám vyrobil, a já se do něho po uši zamiluji. Raduji se z něho. S ním

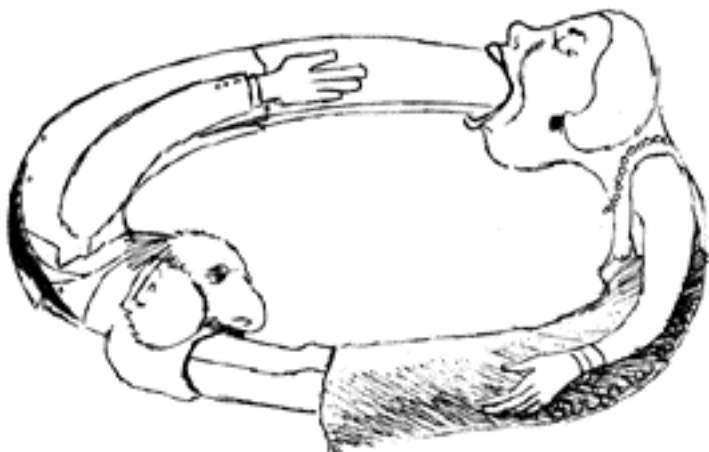


Manžel a manželka si často rozdělují polarity, každý vyplňuje „prázdnou“ nebo „temnou“ polaritu v tom druhém.

ožívám. Díky němu se cítím dobře. Jako by se mi náhle vrátil ztracený kus sebe – je tady! A řeč lásky bývá často přesně taková: „Je částí mne samé. Bez něho nejsem celá. On mne dělá celým člověkem.“

Je to krásný pocit, avšak s takovými situacemi bývá vždycky potíže. Možná ten muž není vším tím, co si žena představuje. Má třeba i jiné vlastnosti, které ona nechce vidět. Nebo pokud v něm vidí pouze chybějící část sebe samé, může později získat odpor k té části jeho života, se kterou nemůže být v přímém kontaktu. Může se cítit například takto: „Když odnášiš moji tvůrčí část do okolního světa a dobře se přitom bavíš, je ze mne nudná žena v domácnosti, sedím doma a vlastně nevyužívám své možnosti, mám pak na tebe vztek. Žárlím na tebe. Cítím, že ten kus mne by měl být právě zde.“ Jak by to však bylo možné, když on je samostatnou lidskou bytostí?

Manžel a manželka si často polaritu rozdělují, každý vyplňuje „prázdnou“ nebo „temnou“ polaritu v tom druhém. A tak je potřeba dvou lidí, aby vznikl celistvý člověk. To je konfluentní vztah – stav, při kterém lidé žijí v téže psychické kůži. To platí jak dynamicky, tak i v případě konkrétního chování. Ke konfliktům často dochází, když jeden z partnerů napadá v druhém polaritu, která je v něm samotném temná, problémová nebo neznámá.



Ke konfliktům často dochází, když jeden z partnerů napadá v druhém polaritu, která je v něm samotném temná.

Projikované polarity mohou buď být temné, neznámé a problémové (ego-dystonní), nebo temné, neznámé a podpurné (ego-syntonní). Když se manžel chová impulzivně, žena ho může popisovat jako „plného života“. Může to na něm mít ráda částečně proto, že chápe, jak příjemné by pro ni bylo mít takovou vlastnost. To je příklad projekce temné a podpurné polaritu. Je však také možné, že se žena děsí vlastní impulzivity a jeho impulzivita ji proto zneklidňuje. Když se manžel takto chová, začne být úzkostná, zlobí se na něj a obviňuje ho z bezohlednosti a přelétavosti.

Způsob, jak by tito dva lidé mohli mít dobré manželství, je podle mé teorie tento: žena se bude seznamovat s vlastní tvořivostí, vitalitou, aby v sobě poznala všechno to, co na něm obdivuje, čeho si váží, co oceňuje, co se jí na něm líbí. A naopak. Řekněme, že manžel si zamiloval její něžnost, schopnost obdarovávat a podporovat. Měl by se naučit být v kontaktu s vlastní něžností, s vlastní schopností dávat a podporovat sám sebe. Měl by v sobě zároveň rozpoznat schopnost podporovat druhé.

Došli bychom ne ke dvěma kruhům polarit, v rámci kterých se starají se jeden o druhého, ale ke dvěma celistvým lidem, kteří se mohou navzájem milovat a jejichž láska vychází z plného uvědomění vlastního já. Manžel by pak mohl říct své ženě: „Protože znám vlastní něžnost, oceňuji tvoji jemnost a citlivost. Cení si stejných vlastností sám u sebe.“ Místo toho slyším v případě tolika párů rozzlobeně říkat: „To povídejte jemu, on je u nás ten tvořivý.“ Po deseti letech manželství původně přitažlivá vlastnost už není příjemná. Už je to něco, co jí na něm vadí.

Jeden manžel mi vyprávěl o jejich novém domě a řekl mi: „O výzdobě domu si popovídejte s ní, ona je specialistka na dekorace. Já o barvách a materiálech vůbec nic nevím.“ A teď, co by se stalo, kdyby se manžel rozhodl, že se začne zajímat o výzdobu? Takový zvláštní kontakt mezi dvěma rozdílnými bytostmi může být vzrušující, ale neměla by mu žena za zlé, že teď vstupuje na její území? Pokud existují odlišnosti, dochází ke konfliktům, jsou to však zdravé konflikty. Manžel by například mohl říct: „Myslím, že bychom měli na tohle křeslo dát světle červené čalounění.“ Jeho žena třeba odpoví: „Ty ses zbláznil. Jak tě to může napadnout, když tady v pokoji nic světle červeného není? Myslím, že by to mělo být oranžové.“ On by odpověděl: „No, to mě nenapadlo. Něco na tom je, ale trochu světle červené je tady na polštáři.“ Náhle je zde produktivní začátek pokračující interakce mezi dvěma silnými, pozornými lidmi.

Vezměme si případ Joany a Boba. Joan se vrátila do práce po mnoha letech, kdy se doma starala o rodinu. Jiného muže by začala jeho žena víc

zajímat, kdyby rozšířila okruh svých zájmů, Bob ale chtěl být uznáván jako živitel rodiny. Nelíbilo se mu, že se s ním Joan nyní dělí o jeho roli a ubírá mu na pocitu vlastní důležitosti v rodině. Muž, který si je jistý vlastními schopnostmi, který zná svoji lidskou hodnotu, nebude upírat své ženě zážitek kompetence v jejím vlastním světě. Ale Bob si připadá málo významný a ne dost dobrý; je si jen málo vědom vlastní ceny. Joan se vydává do světa a vede zajímavý život, zatímco jeho život je vyloženě nudný. Bob si nedovolí radovat se z jejího uspokojení, protože ona teď slízává smetanu a on se cítí ohrožený. Jsou pryč časy, kdy Bob mohl říct: „Ty jsi schopná se starat o domácnost. Já můžu vyrazit ven a zvládnu toho víc.“ A kdybych teď Bobovi řekl: „Vy jste ale opravdu hodně soutěživý. Máte dojem, že byste měl být ve všem lepší než ona,“ jeho odpověď by mohla znít: „Nejsem soutěživý. Co mi to vykládáte za hlouposti?“ Potom by asi racionalizoval, proč by Joan měla zůstat doma.

Pocit méněcennosti je stejného druhu jako soutěživost. Dokud si budu připadat méněcenný, budu muset každému dokazovat své schopnosti. Když mi můj osobní růst připadá přiměřený, nebudu se porovnávat. Řeknu: „Dobře, nejsem atomový fyzik a nikdy nebudu, nechám tedy Johna, aby byl atomovým fyzikem. Nebudu se cítit ohrožený jen proto, že on je úspěšný vědec. Radši se od něj něco naučím; určitě může obohatit můj život svými vědomostmi. A on se také může dozvědět o mých znalostech, když bude chtít.“

To je rozdíl mezi zralým vztahem a vztahem soutěživým, který nikam nevede, dokud si každá ze zúčastněných stran nepřivlastní své vnitřní prožitky. Je možné, že Bob, který manželce říká, že by měla zůstat doma, má v sobě určité části, se kterými vůbec není v kontaktu. Nemusí to být strach z toho, že bude pod pantoflem; může to být obyčejná lakomost. Možná to je jeho lakomost, kdo říká: „Nebudu se o ni dělit se zbytkem světa.“

K podobnému konfliktu může dojít mezi Bobem a jeho osmnáctiletou dcerou. Měl ve zvyku říkat: „Jsi moje dcera a já chci, abys mi v deset zavolala a dala mi vědět, kde jsi,“ nebo: „Ta sukně je na tebe moc krátká, měla bys mít delší.“ To, co sděluje dceři, není: „Chci tě učít, jak být ženou, zodpovědným člověkem.“ Říká: „Patříš mně. Jsi moje. Jsi můj majetek.“ Bob si neuvědomuje svoji lakomost, stejně jako si neuvědomuje svoji spravedlivost.

Jedna klientka, která měla za manžela terapeuta, se domnívala, že když se stane psychologkou, bude ji manžel nějakým způsobem znevažovat nebo bude kritický k její práci. Když jsme na tomto problému společně pracovali, uvědomila si, že se svým manželem soutěží. Nejenže chce být psy-

choterapeutkou, ale chce být stejně dobrá jako on, přestože on má za sebou víc než patnáct let zkušeností. Mnoho let se sama připravovala o možnost studovat tento obor, protože měla dojem, že manžel by její úsilí a schopnosti nepodporoval.

Nakonec se vrátila na univerzitu a jako studentka pomáhala manželovi s párovou terapií. Po pěti nebo šesti sezeních mu řekla: „Víš, zjišťuji, že se s tebou dobře pracuje. Neohrožuješ mě, nekritizuješ, necháváš mě, abych byla sama sebou. Můžu mluvit a ty mi neskáčeš do řeči; dáváš mi během práce dost prostoru.“ Ta žena totiž projíkovala svoji sebekritiku na manžela. Byla k sobě velmi tvrdá, a tak předpokládala, že i on na ni bude tvrdý. Vyrůstala mezi lidmi, kteří byli k sobě navzájem neustále tvrdí. Tuto zkušenost internalizovala a udržovala ji usazenou v sobě jako nestrávené sousto.

PRÁCE S KONFLIKTEM

Svoji metodu práce s mezilidskými konflikty nazývám „ponořit se do obvinění“. Učím každého prvnímu kroku, kterým je uvědomění vlastní odvrácené strany. Vlastní osobní terapie je vždy dobrou přípravou na tvůrčí konflikt. V druhé části tohoto procesu každý zvažuje:

1. jak mohu slyšet to, že máš o mne zájem;
2. co s tím zájmem mohu udělat, aby ses nemusel bránit nebo abych tě nerozzlobil, čímž bych se sám dostal ještě více do defenzivy;
3. jak můžeme s tímto zájmem pracovat tak, aby sis nepřipadal hloupě kvůli tomu, že mne obviňuješ nebo že vidíš právě tuto moji část; jinak řečeno uznat, že tvůj zájem má svou cenu, i když mne trochu zraňuje.

Přijde například zaměstnavatel ke stolu své plně vytížené sekretářky a zapřede s ní dlouhý rozhovor. Ona uprostřed hovoru řekne: „Vy toho namluvíte. Možná, že máte času nazbyt a můžete se tu se mnou vybavovat, ale já se pokouším něco napsat. Chcete ode mne, abych se s vámi bavila, a zároveň ode mne čekáte, že udělám všechnu tuhle práci.“ Jeho první reakce by asi byla: „Jak mi můžete něco takového říct? Jste pěkná mrcha. Jste nezdvořilá. Nemáte ke mně žádný respekt.“ Sekretářka by se mohla vyjádřit jinak a vzít na vědomí také prožitek svého nadřízeného, nejen svůj: „Víte, někdy se tak nadchnu pro nějaký nápad, že vyruším manžela, i když právě dělá roční uzávěrku, a začnu mu vykládat, co mě právě napadlo. Vidím, že jste velmi zaujatý tím, o čem mluvíme, ale já pro vás musím tohle dopsat.“

Používám v terapii přístup, při kterém člověk říká: „Jako odborník na přerušování mám dojem, že mne právě přerušujete“ nebo „Jako odborník na přerušování vím, co všechno přerušování znamená.“ Jakmile jste schopni si prožívání daného problému přivlastnit, už nevnímám, že byste mi říkali, jaký jsem hrozný člověk.

Když matka mluví s dětmi a je schopna si vzít za své to, co provádějí, slovy: „Vzpomínám si, že když jsem byla ve vašem věku, dělala jsem to, co vy teď,“ bude to asi účinnější než: „No dobrá, jste mladí; musíte se ještě hodně učit. Víím o lepších věcech, než co právě děláte.“ V zásadě, pokud se sami umístíte do prostoru, ve kterém druhý člověk žije, a promlouváte z této své části, uslyší vás.

Občas je mezi lidmi tolik nahromaděného vzteku – transakční analytici tomu říkají „nasbírané známky“ –, že i když je učíte jak spolu mluvit, oni toho nejsou schopni. Během dlouhé doby se kupí jedna nespravedlnost na druhou, až si člověk náhle připadá tak napěchovaný vztekem, že odejde a už se nikdy nevrátí. Národním příkladem takového jevu je náhlé zmizení manžela, manželky nebo jiného člena rodiny. Člověk, který odešel, si může představovat: „Kdybych měl projevit svůj vztek, zešlel bych. Nebo by se rozbořil dům. Zabil bych děti. Všechno bych zničil.“

Mám klienta, který se tak rozzuřil na svoji přítelkyni, že vyházel nábytek z okna. Je to skvělý, milý pár. Mám však podezření, že milí, tiší lidé jsou nejčastějšími „sběrateli známek“. Transakčně analytičtí terapeuti říkají, že když je album plné známek, můžete to využít k separaci, rozvodu nebo k sebevražednému pokusu (což je jen jiný způsob jak druhého potrestat), nebo se stanete katatonními a nepromluvíte na nikoho ani slovo. Jedna z mých klientek jednoho dne přišla a řekla: „Utekla jsem z domova.“ Je to dospělá žena se dvěma dětmi a na týden utekla z domu. To byl její způsob, jak využít album plné zlostných známek. Všichni míváme někdy takové pocity – touhu najít zaslíbenou zemi, nalézt úlevu od nahromaděných potíží.

Má-li v sobě někdo velké množství nahromaděného vzteku, jsem rád, když má možnost bezpečně ho projevit v mé pracovně. Mary a Jack mají obtíže se domluvit. Jack zuří, protože Mary měla milence. On je čestný, dobrácký chlapík. (Zde bych chtěl podotknout, že počestného muže nebo cudnou, poctivou ženu, kteří tak soptí kvůli chování partnera, můžete také podezírat, protože často mohou mít na svědomí to, že svým způsobem chování partnerovi tajně napomáhají.) Vybídl jsem Jacka, aby ječel na svou ženu nebo mlátil pěstmi do polštářů.

Někdy je třeba, aby se jeden na druhého vykřičeli, než se zklidní tak, že jsou schopni se k sobě vztahovat na pokročilejší úrovni konfrontace. Tak, jak by to mohl vyjádřit Jack: „Jako ten, kdo vždycky toužil mít milenkou, opravdu cítím, že musíš mít hodně silné nervy! Nikdy bych si nedovolil být tak odvážný.“ Neříkám, že toto je v podobných případech vždy důvodem ke vzteku, ale je to jedna z pravděpodobných možností. Opomíjení partneri často připraví manželovi nebo manželce půdu k nevěře, protože to sami chtějí udělat, ale nemají odvalu to zkusit. Když se partner podle toho zachová, uchylují se do své počestnosti a osočují ho, jak je hrozný a hříšný, místo aby pečlivě zkoumali, co je oba přivedlo do takové situace.

Před několika lety jsem narazil na dramatický příklad agování v rámci tajné dohody. Třináctiletá dívka měla sexuální styk se svým otcem. Rodinu na mne odkázal soud. Tu dívku, Robin, mi přivedla do ordinace její matka. Zaslechl jsem, jak se matka s dcerou v čekárně hádají, jako by byly dvě soupeřící milenkou. Informace, které jsem získal od jednotlivých členů rodiny, poskládaly následující obraz událostí: matka po tři měsíce odmítala mít s otcem pohlavní styk. Když Robin i otec byli jednoho dne doma, matka se rozhodla nechat předčasně vyspělou dceru o samotě se svým frustrovaným manželem. Když se vrátila domů, Robin s otcem byli v ložnici. Robin křičela o pomoc a matka ve vedlejším pokoji dělala, že neslyší. Na doplnění situace je třeba dodat, že otec měl podprůměrné IQ. Máme zde situaci, kdy matka, která měla sexuální problémy, dovedla dceru k tomu, že na sebe vzala sexuální závazky vůči jejímu manželovi. Robin si dávala tuto situaci za vinu a otec soud odsoudil jako opovrženého člověka. Přesto byla v tomto konfliktu zřetelná snaha spolupracovat. Kdyby partneri přijali za své sexuální problémy, které měli mezi sebou, a také svoje pocity méněcennosti, incestu by se dalo vyhnout. Dokud je zde ochota přivlastnit si vlastní problémy, je menší pravděpodobnost, že se člověk dostane do závažných problémů s někým jiným.

Po vyventilování nahromaděného hněvu se pár může pod vedením psycho-terapeuta začít zapojovat do víceméně běžného procesu zkoumání nějaké citlivé situace. Zde je nástin takového procesu, po něm následuje ukázka z praxe; pár jsme já a Florence, moje žena.

1. Každý si udělá seznam několika vlastností, které mu nebo jí na tom druhém vadí, například: „Jsi lakomá“ nebo „Jsi necitlivý.“
2. Každý konfrontuje toho druhého s *jednou* položkou, například: „Opravdu mi vadí tvoje necitlivost.“

3. Obviněný sděluje tělesné reakce, které se objevují při konfrontaci, například: „Mám zaťaté pěsti, sevřené čelisti a napjaté svaly.“
4. Ponořit se do obvinění – obviněná osoba se snaží vzít něco z obvinění za své, například: „Jsem necitlivý, když přijde na návštěvu tvoje matka,“ a dává co nejvíce příkladů takového chování, v tomto případě necitlivosti k druhému.
5. Obviňující řekne, co on(a) slyšel(a), například: „Slyšel jsem, že říkáš...“ Tento krok je zásadní, protože když se páry hádají, málokdy si navzájem naslouchají.
6. Obviňovaný popisuje způsoby, jakými on nebo ona vyjadřují polaritu k danému obvinění, například způsoby, jak se on nebo ona chová citlivě.
7. Obviňující opakuje, co slyšel(a) druhého říkat o výjimkách z pravidla (a může obviněnému připomenout, na co zapomněl).
8. Obviňující si přivlastňuje projekci, například: „Jako odborník na necitlivost jsem k tobě necitlivá, když moc piješ a když trávím moc času sama s dětmi.“
9. Obviněný podává zprávu o tom, co slyšel(a).
10. Oba sdělí své pocity z proběhlého procesu.

Florencin problém s Josephovým velikášstvím

F: „Jedna z věcí, se kterou mám problém, je tvoje velikášství, zvláště když mluvíš o věcech, které jsi udělal, nebo o některých našich zážitcích.“

J: „Když jsi o tom mluvila, cítil jsem to v hrudi. Cítil jsem tlak na hrudi. Nedýchal jsem. Zatajoval jsem dech, když jsem tě poslouchal. Slyšel jsem, jak říkáš, že nemáš ráda moje velikášství. Nemáš ráda, když přeháním nebo zdůrazňuji to, co dělám nebo co jsem už udělal. Je to tak?“

F: „Že jsi mohl prožívat něco, co zas až tak být nemuselo.“

J: „Že jsem mohl prožívat – je to tak?“

F: „Je to tak.“

J: „Dobře, slyšel jsem tě. Chci teď udělat to, že se pokusím najít příklady, které by dokládaly, co mi říkáš. Myslím, že jsem přeháněl úspěchy mého otce jako zubaře. Přeháněl jsem nebo příliš dramatizoval některé věci, které se mi přihodily za mého života v Evropě. Myslím, že jsem nadsazoval některé výsledky, kterých jsem dosáhl, například ko-

lik jsem toho napsal. Příliš dramatizuji, když přátelům vyprávím o něčem, co se děje v naší rodině – hádka nebo co se stalo dětem. Zveličuji před dětmi, kolik vydělávám peněz. Myslím, že dřív – ne teď v nedávné době – jsem zveličoval svoje sexuální zkušenosti a svoji sexuální zdatnost.“

F: „Tak se podívejme, jestli jsem tě dobře slyšela. Slyšela jsem tě říkat, že jsi příliš dramatizoval své životní zkušenosti v Evropě. Přeháněl jsi úspěchy svého otce jako zubaře. A slyšela jsem tě říkat, že jsi dřív, ale ne teď v nedávné době, zveličoval svoji sexuální zdatnost, a slyšela jsem, že před dětmi zveličuješ, kolik vyděláváš peněz. Slyšela jsem tě říkat, že přeháníš nebo zveličuješ, kolik jsi toho napsal. Nemyslím si, že to je pravda. To je věc, u které to nevnímám.“

J: „Nemluví o lžích. Mluví o zveličování. Nejsem lhář.“

F: „Ne, já nemluví o lhaní. Nezveličoval jsi, co jsi napsal nebo kolik jsi toho napsal. Myslím, že to nesedí.“

J: „Teď ti povím, jak sebe nebo své zkušenosti nezveličuji. Počkej, teď zrovna mi nepřipadá, že bych něco přeháněl; přímo teď, v okamžiku, kdy s tebou mluvím, cítím, že se ‚podceňuji‘. Většinu času, kdy se věnuji lidem při terapii, nepřeháním. Čas od času přijdou určité vystupňované okamžiky, kdy možná použiji slova, která znějí dramaticky, ale většinu času jsem velice mírný a klidný. Nepřeháním před ostatními lidmi, jak moc mám rád tebe a naše děti. To je důležité. Nepřeháním před ostatními lidmi, jak tvrdě pracuji a jakými různými způsoby se vypořádávám se životem. Je to teď pro mne nový koncept, nový způsob přemýšlení o sobě, nemám pro tebe předem připravené odpovědi. A nezveličuji před našimi kamarády svoje úspěchy, ani svoje pocity nebo potřeby. Dovedu tam být jen tak a být přirozený, být sám sebou. To ale neznamená, že nepoužívám svůj vliv nebo že si neuvědomuji svoji sílu.“

F: „To není síla nebo vliv, co mi vadí.“

J: „Je to ta teatrálnost v nich. No, myslím, že jsem postupně zralější, víc si sám sebe uvědomuji. A čím více se cítím uvnitř pevnější, tím méně mám potřebu být teatrální a dělat tak věci významnějšími. Takže celkově vzato, cítím, že jsem se v posledních deseti letech dokázal zpevnit. Také jsem více v kontaktu se svým smutkem. Čím méně si uvědomuji své vychloubání, tím více si uvědomuji svůj smutek. Chci vědět, jestli jsi mě slyšela.“

F: „Dobře. Slyšela jsem tě říkat, že přímo tady a teď nezveličuješ, jsi velmi přirozený. Že nezveličuješ to, jak máš rád mě a naše děti. Slyšela jsem tě říkat, že nedramatizuješ nebo nezveličuješ, když jsi se svými přáteli, že používáš svůj vliv a sílu, ale přiměřeným způsobem a ne teatrálně. Nezveličuješ množství věcí, které děláš, nebo to, jak se vypořádáváš se svým životem. Co jsi ještě říkal?“

J: „Řekl jsem, že se cítím pevnější. Mám opravdu dojem, že jsi mě slyšela. Je moc pěkné si o tom problému v klidu popovídat. Teď ti chci říct, kdy je pro mne moje zveličování nebo dramatizace výhodné a kdy ne. Mám dojem, že když jsem mimo domov a vedu workshop, určitá moje část, to moje velikášství, je pro mne výhodnější. Cítím, že mohu dělat cokoli. A ve chvíli, kdy si připadám tak významný nebo jako na divadle, dělám některé velmi tvůrčí a neobvyklé věci. Vytvářím pro ostatní lidi na workshopu živou a vzrušující atmosféru. Další zajímavá věc na mojí teatrálnosti je, že používám dramatizaci při své práci. Vytvořil jsem způsoby, jak pracovat se sny formou dramatického prožitku; rád používám hudbu a spontánní pohyby, improvizaci s pohyby a jiné druhy práce. Nevýhodné to pro mne je, když se mi to nějak nedaří, nebo když to nedělám přiměřeným způsobem a tím tě odrazuji. A ty jsi pro mě důležitá. Nechci tě odrazovat. A mám podezření, že to dělám i se svými přáteli; občas to s dramatizací přeženu a to lidi odrazuje, tlumí to jejich tvořivost a vynalézavost, protože já vyplním prostor svým vzrušením, dramatizací a přeháněním. Takže v tom je to pro mne nevýhodné – nedovoluje mi to být zřetelněji a víc naplno součástí skupiny ostatních lidí. Tak je to.“

F: „Dobře. Teď je potřeba, abych vzala za své, jak zveličuji, přeháním nebo příliš dramatizuji já.“

J: „Nebo bys mohla vzít za své, kdy nejsi dost velikášská – vezmi za své celé to téma velikášství.“

F: „Napadá mne, že například příliš dramatizuji, když mluvím o škole a vůbec o tom, co teď dělám. Kolik toho zvládám, jak jsem unavená, jak toho mám moc, kolik mám pořád práce a všechny ty hrozné přednášky – přitom vlastně o tom rozhodují já a můžu v tom něco změnit, místo abych z toho dělala takovou vědu, abych to tak dramatizovala. Také například přeháním to, že umím daleko lépe hospodařit s penězi než ty. Nezdá se mi, že bych to zvládala nějak lépe než ty.“

J: „Jasně, nezdá se ti, že bych to dělal hůř než ty.“

F: „Ano.“

J: „V jakých situacích nejsi dost velikášská?“

F: „Mám sklon se podceňovat ve většině věcí, které dělám. Poslední rok jsem třeba měla některé klienty, se kterými jsem byla velmi úspěšná. Dokázala bych vymyslet deset různých důvodů, proč jsem s nimi byla úspěšná, a neříct, že změnu opravdu způsobilo něco, co jsem udělala já. Řekla bych: ‚No, změnil se jejich životní podmínky‘ nebo ‚přišel zásah z nebe‘ nebo něco takového, co v zásadě změnilo směr, kterým se terapie ubírala, místo abych řekla, že jsem to způsobila já. Mohla bych si v tom přiznat větší zásluhy. Také třeba nejsem dost velikášská, když se například dost nepochválím za to, že přednášky, které jsem napsala, byly dobré.“

J: „Jo, hodně se podceňuješ.“

F: „Určitým způsobem se za své psaní omlouvám. Dokonce i když dostávám z okolí hodně ujištění, že přednášky byly opravdu dobré, dobře napsané, informativní, a já vím, že jsem se z nich poučila, stále mám tendenci je podceňovat. Mám sklon nebýt dost velikášská v tom smyslu, že nejsem dost odvážná, když si vybírám šaty a maluji se. Nedůvěřuji své odvaze. Mám sklon nebýt velikášská, když mluvím o věcech, které jsem udělala. Například na workshopu pro páry jsem neřekla nic o tom, co jsem už dokázala nebo jaké mám zkušenosti.“

J: „Na workshopu ses nepodělila o zkušenosti, které máš a které jsou důležité.“

F: „Nebo jakou mám zkušenost s tímto druhem práce. A já mám zkušenosti, které mi umožňují dělat tuto práci celkem kompetentně. Vidíš, zase říkám ‚celkem kompetentně‘ – myslím, že jsem svoji práci dělala kompetentně. Učila jsem se to, ale pracovala jsem kompetentně. Dokonce i způsob, jak o tom přemýšlím a mluvím, je příkladem mého nedostatku velikášství. Nejsem velikášská, když zvažuji, jestli budu kompetentní. Mám velké pochybnosti o své kompetenci do budoucna, místo abych pozitivním způsobem považovala za pravděpodobné, že se svými zkušenostmi a dovednostmi, které se naučím, že mne bude kompetentní terapeutka. Ale já tak neuvažuji, myslím, že potřebuji být v této věci více velikášská. Je pro mne mnohem snazší přemýšlet o tom, kdy nejsem velikášská, než o tom, kdy zveličuji nebo přehnaně dramatizuji.“

J: „Dobře. Chci se ujistit, že jsem slyšel, jak sis přivlastnila svoje velikášství. Nepamatuji si tu úplně první věc, co jsi řekla. Ty ano?“

F: „*O mém velikášství?*“

J: „Řeknu ti, co si pamatuji. Pamatuji si, jak jsi říkala, že zveličuješ to, jak si myslíš, že umíš hospodařit s penězi ve srovnání se mnou. Říkala jsi, že zveličuješ, co se týče školy, že z toho děláš velkou vědu a drammatizuješ věci, které je potřeba dělat, které musíš ve škole dělat. Na druhé straně málo drammatizuješ a zlehčuješ věci, které ve škole děláš dobře, například psaní přednášek. A také se mírníš při výběru šatů, které nosíš. V podstatě málo drammatizuješ většinu toho, co děláš. Říkala jsi, že podceňuješ většinu toho, co děláš. Tehdy na workshupu jsi nezdůraznila, jak jsi kompetentní, co umíš a kolik jsi toho již dělala.“

F: „*Během představování, kdy se nás ptali, jak dlouho se tím zabýváme a co jsme již dělali, jsem neřekla nic. Chci říct, že během workshopu jsem dělala svoji práci, ale při představování jsem neřekla nic.*“

J: „To mne zajímá. Nezdá se ti, že čím víc budeš schopna prosazovat sama sebe a to, co děláš, tím méně ti bude vadit moje teatrálnost? Myslíš, že to bude mít nějaký vliv?“

F: „*No, zdá se mi, že se spíš mění rovnováha, a ne nutně moje vnímání tvého velikášství.*“

J: „Co tím myslíš, rovnováha?“

F: „*Prostě vidím, že jsi pevněji usazený v sobě a už to nemusíš dělat tak moc. Nevadí mi ani tak tvoje velikášství, jako spíš to přehánění. A zdá se mi, že už to tolik nepotřebuješ dělat. A když já mám lepší pocit ze sebe, z toho, co mohu dělat a co dělám, myslím, že jsem schopná být odvažnější v tom, co prožívám a jak se projevuji.*“

J: „Třeba bys někdy mohla i přehánět!“

F: „*Jo, mohla bych i přehánět.*“

J: „Tak jak jsme na tom teď?“

F: „*Cítím se moc dobře. Mám skoro pocit, že bych takhle chtěla pracovat s mnoha dalšími tématy. Uvědomila jsem si, že jsem takhle pracovala se třemi věcmi, které mi vadí na tobě, ale ty jsi neměl možnost zabývat se tím, co ti vadí na mně.*“

J: „Počkej, ještě budu mít šanci!“

F: „*Co ti na mně vadí? Jak se teď cítíš?*“

J: „No, připadá mi, jako bychom se vyhnuli nebezpečí, že tvoje obvinění nebo nespokojenost s něčím mi ublíží, nebo ublíží nám oběma. Cením si toho. Ulevilo se mi.“

F: „*Máš pravdu. Zabývat se těmi tématy mi hodně pomohlo, protože stejně jako v obou případech předtím, ani teď nemám pocit, že bych odcházel zraněná, a ani ty nemáš pocit, že bys odcházel zraněný. Cítím, že jsi mne opravdu poslouchal a já jsem dokázala být k tobě poctivá v tom, co mohl být velmi citlivý a potenciálně výbušný zážitek. Opravdu se mi líbí takhle pracovat s tématy, která nás trápí.*“

J: „Chtěl bych se na celou věc podívat z nadhledu, než půjdeme dál. Nelíbí se ti moje velikášství. Nelíbí se ti částečně proto, že je ti protivné, a proto, že tím tebe i druhé utlačuji.“

F: „*A zároveň se mi to nelíbí, protože si sama nedovolím se předvést nebo se prostě jen podělit o vlastní úspěchy. Zdá se mi, že kdybych měla něco z tvé dramatičnosti, cítila bych se spokojenější sama se sebou a méně bych se zlobila na tebe.*“

J: „Vážím si toho. Na oplátku jsem ochotný věnovat více pozornosti vlastnímu přehánění. Když nezacpu prostor svými kecy, třeba se budeš moct začít sama vyjadřovat volněji a otevřeněji.“

F: „*To, co říkáš, nejsou kecy.*“

J: „To je ono – už zase přeháním!“

Již na počátku svého vztahu se páry potřebují naučit metodám zacházení s tím, když se „zaseknou“. Kdybychom je mohli naučit některé základní dovednosti tvůrčího vedení sporu, možná bychom byli schopni zachránit potenciálně dobré vztahy, které se začínají kazit. Výše uvedený model je jedním z prostředků, jak zacházet se vzájemným obviňováním nebo nespokojeností. Přednosti tohoto modelu jsou zřejmé:

- Každý se učí vyjadřovat zlost.
- Každý se učí naslouchat tomu druhému, místo aby dával dohromady odvetný scénář.
- Každý se učí přivlastnit si své projekce.
- Každý se učí beze ztráty sebeúcty respektovat prožitek a sebehodnocení toho druhého.
- Výsledky takových diskusí nevedou k většímu nepřátelství; obě strany vnímají integraci rozdílů.

Slabinou tohoto modelu je, že ho obvykle pár nemůže provádět samostatně, bez „učitele“ či prostředníka. Každý se většinou chová, jako by mu šlo o život, a snaží se zákeřně vracet rány nebo se třeba zhroutit, připadat si ukřivděně a stáhnout se do sebe. Prostředník také může pobízet k vyjadřování pocitů bez toho, že by hrozilo destruktivní agování mezi partnery. Učitel nebo terapeut může říci: „Dobrá, to stačí. Teď jste vypustili trochu páry a točíte se stále dokola, nemůžete se nikam dostat. Jste ochotni zkusit něco jiného? Bude to vyžadovat určitou kázeň, ale výsledek stojí za to.“

Dám vám jednoduchý příklad takového „zaseknutí“. Joel něco udělal a Martha si připadá ublížená. Má zřejmě naučený jediný způsob, jak se z toho dostat – stáhnout se. Martha odejde do ložnice. Je čas na večeři a jídlo je na sporáku. Joel se cítí provinile, nachystá večeři na talíř a ne-se jí své ženě. Omlouvá se, ale Martha nereaguje, jen se tváří uraženě. Joel tam zatím stojí se svým „dárkem“. Když se od Marthy nedočká žádné odpovědi, mrští večeři o stěnu a odejde. Cítí se mizerně. Skončí to tak, že na sebe několik dnů nepromluví.

Když se lidé spolu dostanou do konfliktu, zdá se, jako by ztratili většinu svého talentu a tvořivosti. Nepřemýšlejí rozumně; dávají rány pod pás, ztrácejí představitivost. Téměř jistě neužívají humor. Pokud by jeden z nich byl schopen zahlédnout v průběhu konfliktu něco legračního, všechno řinčení zbrání by zřejmě umlklo. Konflikty mají tendenci se točit v kruhu; ustálené vzorce se opakují znovu a znovu. Pár naskočí na kolotoč a neví, jak vystoupit. Velmi často neexistuje žádné řešení, pouze příměří. Záměrem některých těchto technik není pouze dosáhnout příměří, ale dospět k řešení, které je tvůrčím způsobem nové.

Další vlastností netvůrčího konfliktu je pojetí „vítěz – poražený“. Když jeden partner prohrává a druhý vítězí, prohrává celý vztah. Při tvůrčím řešení konfliktu vítězí každý.

Humor se dá naučit tak, že si vezmeme už vyřešený konflikt a mluvíme o tom, jak si s ním ti dva *mohli* pohnat, jak by si při tom užili nějakou legraci a nebyli tak vážní a rozčilení. Florence by se například mohla před dětmi u večeře začít vychloubat tím, co jsem dokázal, a nehorázně si vymýšlet. Kdybych to správně zachytil, mohl bych se připojit a její historky vylepšovat. Výsledkem by bylo, že bychom se všichni mému přehánění zasmáli a já sám bych se z toho poučil. V případě Joela a Marthy si představuji Joela, jak tam stojí s talířem naloženým jídlem; z ničeho nic začne zpívat svou oblíbenou árii z La Boheme nebo začne Marthě přednášet milostnou báseň. Ona vyprskne smíchy. Ledy jsou prolomeny a oni začnou o svém problému mluvit.

Vždy je však důležité nemaskovat své pocity a otevřeně vyjádřit hněv nebo smutek. Neustálé potlačování hněvu vede k tělesným příznakům; srdeční obtíže, astma, zažívacích obtíže, střevní záněty, migrenózní bolesti hlavy. Vtip je v tom udržet svůj život v rovnováze mezi sebekontrolou na jedné straně a projevením se navenek na straně druhé. Člověk musí být pozorný k vlastnímu vnitřnímu rytmu.

Některá z výše uvedených témat dokládám příklady z části sezení, které jsme, Florence a já, vedli s jedním mladým párem. Nina, která nedávno porodila druhé dítě, vyčítá manželovi, Johnovi, že neustále vyžaduje sex. Uzavřeli dohodu, že se budou milovat ráno, kdy se oba cítí svěží a odpočatí. On bere dohodu doslova, zatímco ona pojímá ráno v širším smyslu a je pro ni důležitější, aby John dával najevo své city a něhu.

John: „Cítím, že nemám žádné právo zlobit se na takovou nádhernou, milou ženu a matku. A z toho jsem ještě víc našťvaný, okamžitě se stahuji, chci se jenom otočit ke zdi a spát.“

Joseph: „Když jste se předtím hádali, byl to dobrý příklad, jak si navzájem moc nerozumíte v tom, co znamená ‚ráno‘. Hodně přemýšlím o tom, že opakovaně vycházíte z velmi zkrácené informace, co druhý cítí nebo co si myslí.“

John: „Na ráno jsme se dohodli už dřív.“

Nina: „Někdy jsme se oba probudili odpočatí a užili jsme si to.“

Joseph: „Myslím, že je tu další věc, ke které jste se ještě nedostali, prostě proto, že o takových věcech člověk běžně nepřemýšlí. Když jste si řekli, že se budete radši milovat ráno, neznamená to hned příští ráno nebo každé ráno. Neznamená to, že máte smlouvu, podle které se budete chtít milovat každé ráno.“

John: (K Nině) „Mě opravdu vůbec nenapadlo, že bys mohla být proti. Neměl jsem žádný výrazný pocit jako: ‚Běž pryč‘. Kdybys řekla: ‚Běž pryč...‘“

Nina: „Já jsem vlastně nebyla proti, protože jsem to chtěla mít co nejdřív za sebou.“

Joseph: „To je třetí problém, který máte. Váš pasivně-agresivní postoj: ‚Udělám to, aby byl spokojený, a budu to mít za sebou, ale budu mu vyčítat, že mě obtěžuje.‘ To je patová situace.“

Nina: „Ano. Věděla jsem, že se tak chovám, a kvůli tomu jsem právě zuřila.“

Joseph: „Na sebe.“

Nina: „Ano, na sebe. Tak jsem se dostala do pozice: ‚Já jsem ta špatná‘.“

John: „Řekla jsi mi: ‚Ty jsi tak bezohledný. Vidíš, jak jsem se málo vyspala, a teď mě do toho nutíš,‘ a já jsem se fakt rozzuřil sám na sebe za to, jak jsem bezohledný a jak tě nutím, když ses tak málo vyspala. Sakra, to byl akorát čas, abych vypadl z domu dřív, než budu sám sobě odporný.“

Joseph: „Dejme tomu, že to jsou základní mantinely vašeho sporu. Mluvili jsme ještě o další věci. Když se chceš dát zase dohromady, stahuješ se do sebe. Má to dvojí účel. Za prvé se dáváš sám dohromady a pečuješ o sebe, za druhé trestáš ji, že je na tebe tak nepřijemná.“

John: „Jo, ty by ses měla trápit. Je to tvůj problém. Ty tady seď a užírej se tím.“

Joseph: „Ale kdybys chtěl jen dosáhnout toho, že ji potrestáš, nebylo by to tak hrozné. Problém je, že se rozčílíš a je ti také mizerně. Neexistuje způsob, jak se vyhnout tomu, aby ses cítil špatně.“

Florence: „Ano. Oba dva stejně dáváte dvojnou vazbu, každý jinak. Ty se stáhneš do sebe a pak se cítíš mizerně. A ty zase děláš to, co nechceš, a pak se cítíš stejně mizerně.“

Nina: „Já se stáhnu, než se do sebe pustíme, a on se stáhne potom.“

Florence: „Přijde mi, jako že se nestřetnete; to není střet.“

Nina: „Zrovna včera, vyjel jsi na mě a mně to přišlo absurdní, pak jsme to nechali být a pak jsem vyjela já na tebe a...“

John: „Já jsem se pak uzavřel do sebe. Tys nakonec za mnou přišla a řekla jsi: ‚No, jen se polituj.‘“

Joseph: „A na to jsi ty vypěnil.“

Florence: „A ona to celé zahladila. Ale vlastně jste se nezabývali tlaky, které vás do toho dostávají.“

John: „Asi hodinu před dnešním sezením mě napadlo, že se věnujeme tomu, z čeho mi je špatně – já si ale vždycky neuvědomuju, z čeho mi je špatně, dokud není po všem.“

Florence: „Zní to, jako by se to muselo spíš nějak spustit, a ne, že ti je jen z něčeho špatně.“

John: „Jo, přijde to, až když se na chvíli uzavřu do sebe a dojde mi, jak je mi ze mě samotného zle.“

Nina: „Zdá se, že část mého problému je, že si stěžuji na to, co mi vadí. Protože to jen posiluje jeho přesvědčení, že být ženou v domácnosti je strašlivý úděl a mít dvě děti je hrozné.“

Florence: „On si stejně myslí, že dvě děti jsou moc.“

Nina: „Jo.“

Joseph: „Řekni ještě jednou, o čem jsi mluvila předtím.“

Nina: (K Johnovi) „Když lituji sama sebe, nechci, abys to věděl. Když jsem totiž opravdu unavená nebo se dokonce vztekám, necítím z tvé strany jakoukoli podporu.“

(K Josephovi a Florence) „Všechn tenhle hnus v sobě hromadím. A když pak po mně chce něco, co už mi připadá nad moje síly, přeteče to. To, co dělám, je podle něj stejně k ničemu.“

Joseph: „Máte to uspořádáno tak, že litovat se může jenom jeden, je to tak?“

Nina: „Je. Očekává se ode mne, že budu šťastná, protože jsem konečně chtěla být ženou v domácnosti, chtěla jsem mít dvě děti a chtěla jsem velký dům. Takže jak si teď na to vůbec můžu stěžovat? Proto se cítím provinile, když to dělám. Vlastně za většinu toho asi John ani nemůže; je to vliv mojí matky.“

Joseph: „Proč bys navíc k tomu, jaké máte spolu v současné době problémy, měla Johna ještě přesvědčovat?“

Nina: „Mám pocit, že se opravdu Johna snažím přesvědčit, jak je hezké mít dvě děti. Někdy to tak je, ale není to vždycky jen pohodička.“

Joseph: „Takže kdyby ses nutila do přesvědčování Johna, jak je to všechno hezké, možná bys dokázala říct: ‚Jo, to víš, tahle rodinka může být někdy fakt příšerná. Souhlasím s tebou.‘“

Florence: „Ale ty si, Nino, pořád říkáš: ‚Měla bych si vážít toho, co mám. Chtěla jsem to a teď mám všechno, co jsem chtěla. Měla bych se pořád cítit dobře.‘“

John: „Jo, protože já vůbec neslyším, že by sis stěžovala.“

Nina: „Já vím.“

Joseph: „Chtěla bys začít nacvičovat stěžování?“

Nina: „Přijde mi, že prostě všechno... jako třeba, když jsou nemocní, mě rozčiluje. A přijde mi, že začínám nesnášet to napětí.“

Florence: „Zkus neříkat: ‚Přijde mi.‘ Řekni prostě: ‚Nesnáším.‘“

Nina: „Jo, nesnáším, že se pořádně nevyspím. Nesnáším, že bych měla pořád vypadat naprosto skvěle. Nesnáším, že se pořád musím bát, jestli mám dost mléka na kojení, když se snažím držet dietu. Nesnáším, že bych měla vést normální společenský život a chodit ven, když se mi vlastně nikam jít nechce. Nebo nesnáším, že nemůžu jít ven, když bych chtěla. Často jsme si něco naplánovali, a když jsme měli jít ven, byla jsem unavená. Nesnáším, že se nemůžu podělit o radost, kterou mám z dětí, když je mi s nimi opravdu dobře – protože John je buď někde pryč, nebo s nimi nechce mít nic společného. A nesnáším, že se v budoucnu nebude se mnou o ně starat, že mne prostě nechá, abych to všechno dělala sama.“

Joseph: „Nesnášíš svoji představu, jak to bude v budoucnu vypadat.“

Nina: „Ano. Nesnáším už jenom to, že takové představy mám, protože se pak kvůli nim cítím provinile.“

Florence: „Máš toho pořádný seznam a také je slyšet, že máš vztek.“

Nina: „Myslím, že jsem Johnovi některé ty situace dávala za vinu, třeba když se pořádně nevyspím.“

Joseph: „Chtěla bys ho začít obviňovat? Podle mě jsi zodpovědný za to a to a to.“

(Nina je tak hodná. Tolik vzteku drží v sobě. Dávám jí svolení, aby svoji zlost a obvinění vyjádřila otevřeně, bez omezování a přímo Johnovi. Ujišťuji Ninu, že ho nebude obviňovat pořád, ale spíš si dovolí otevřeně vyjádřit záporné pocity, aby pak mohla Johnovi naplno projevit svoji lásku a opravdovou péči.)

Nina: „Dávám ti za vinu, že si kvůli tobě připadám ošklivá. A dávám ti za vinu, že mě nutíš, abych měla pocit, že mám povinnost s tebou trávit tolik času, kolik můžu, a pak se nevyspím. A dávám ti za vinu, že mě nutíš do tolika věcí. A dávám ti za vinu, že se nenabídneš, že si vezmeš děti, že to převezmeš, chvíli se o ně postaráš a nebudeš z toho dělat vědu. A dávám ti za vinu, že jsi byl poslední tři týdny nemocný. Dávám ti za vinu, že mě nutíš, abych měla pocit, že budoucnost se dvěma dětmi bude děsná.“

(K Florence a Josephovi) „Vypadá, že se pořád ještě nezhroutil, a z toho mám dobrý pocit.“

Joseph: „Máš ještě něco? Jestli si na nic dalšího nemůžeš vzpomenout, prostě si to vymysli.“

(Čím extrémnější je negativní polarita, tím může Nina dospět k větší celistvosti, aby o něm v budoucnu smýšlela pozitivně a milovala ho.)

Nina: „Dávám ti za vinu, že si nevážíš toho, jak jsou děti hezké. Myslím, že ti dávám za vinu, že si nevážíš ani toho, jak jsem já atraktivní a hezká.“

Joseph: (K Johnovi) „Zkus dát Nině zpětnou vazbu. Chci si být jistý, že si uvědomuje, že jsi ji slyšel.“

John: „Dáváš mi za vinu, že na tebe mám požadavky, kvůli kterým se nevyspíš. Dáváš mi za vinu, že si neberu děti. Dáváš mi za vinu, že kvůli mě máš představy, jak to bude s dětmi hrozné. Dáváš mi za vinu, že si nevážím toho, jak jsou děti šikovné. Dáváš mi za vinu, že si na ně neudělám čas a že si nevážím toho, jak jsi atraktivní a hezká...“ (Jeho seznam je celkem úplný.)

Joseph: „To bylo dost dobré. Udělal bys ještě krok dál, vzal každý jednotlivý bod a ponořil se do něj, ponořil se do jejích obvinění? Dáváš mi za vinu tohle a já z takových a takových zkušeností mohu pochopit, že se tak můžeš cítit. Zamysli se, na kolik věcí dokážeš přijít, abys podporil vztek, který na tebe má. To je ta část, kterou ve svých hádkách přeskakujete – aby se každý z vás ponořil do prožitku toho druhého.“

John: „Co to je ‚ponořit se‘?“

Florence: „Uznat.“

John: „Moje první reakce byla říct: ‚Ano, ale.‘ A pak mě napadlo: ‚Co to dělám?‘ Chci jí dát možnost, aby mi řekla, co jí na mě štve. Z toho se mohu učit. Chápu, proč jsi naštvaná, že jsem byl poslední dva měsíce nemocný (protože jsem si to zavinil z větší části vlastní hloupostí), to je oprávněná stížnost. Chápu, proč mne obviňuješ, že si kvůli mně připadáš tlustá a ošklivá – protože jsem měl jízlivé poznámky. Chápu, proč mě obviňuješ, že si neváším toho, když jsou děti opravdu šikovné. Protože je moc často takové nevidám, a když si všimnu, že takové jsou, často to nedám najevo a neřeknu ti, jak moc si užívám to hezké s nimi – když se Lenny směje a když si s Joannou hrajeme. Vůbec o tom nemluví. A chápu, proč mě obviňuješ, že se k tobě nechochuju.“

vám tak, aby sis připadala hezká a atraktivní. Pak později, když ti řeknu něco pěkného, už to asi ani neslyšíš, protože jsem měl předtím jízlivé poznámky. A opravdu si dělám velké nároky na tvůj čas. A opravdu tě do leccého nutím.“

Florence: (Johnovi) „Jaký z toho máš pocit, když jsi uznal Nininy stíznosti?“

John: „Zvláštní. Nesklouzl jsem k tomu, aby mně bylo ze sebe samotného špatně.“ (K Nině) „Bylo to, jako bych chápal tvůj úhel pohledu, a nepřipadal jsem si, jako bych se omlouval za to, jaký jsem – takový prostě jsem.“

Joseph: „Takže to nesklouzlo do pozice vítěz – poražený nebo poražený – poražený. Oba dva vnímáte plnohodnotnost vlastního prožívání. Jaké to je pro tebe, Nino, že ti John naslouchal a podpořil některé z tvých pocitů?“

Nina: „Je to opravdu rozdíl a je to dobré. Ale jsem z toho také hodně netrpělivá, chtěla bych s tím něco udělat. Hodně se díky tomu zaměřuji na řešení, něco jako: ‚Takže, když teď víš, co se se mnou děje, pojď to napravit.‘“

John: „A tady se právě začínám cítit hrozně mizerně. Právě tady.“

Nina: „Když jsem netrpělivá, abys to napravit?“

John: „Když říkáš: ‚Když o tom víš, proč s tím něco neuděláš?‘“

Florence: „Jako by on uznával, jak na tebe působí jeho požadavky, ale ty neuznáváš na oplátku, že i když o tom ví, je pro něj těžké s tím něco udělat.“

Joseph: „Abyste mohli tančit tango, musíte být dva. Jestli chcete tyto věci napravit, musíte oba udělat ještě jeden krok.“

(K Nině) „Asi takto: ‚Dobře, když teď vím, že jsi mě poslouchal, podívejme se, jestli můžeme ty věci brát jednu po druhé a vymyslet způsob, jak na ně reagovat.‘ A také: ‚Jak to můžeme naplánovat, aby ses jednou týdně postaral o děti a nebylo ti to nepřijemné?‘“

Nina: „Víš, toho se právě bojím. I když mne poslouchal a chápe moje problémy, bojím se ho o cokoli požádat.“

Florence: „Co ti v tom brání?“

Joseph: „Kdykoli si sama zabrániš v tom, abys ho o něco požádala, děláš to složitějším také jemu, když tě v budoucnosti bude chtít o něco požádat.“

Florence: (K Nině) „Ale co ti brání, abys ten krok udělala? Co ti brání, abys řekla: ‚Víš, pro mne je příjemnější nebo lepší, když se budeme milovat ráno.‘ Co ti brání, abys to řekla, abys zavedla přesnější předávání informací?“

Nina: „S tím, co jsme se už dozvěděli a když on mi rozumí, to v tuto chvíli vypadá, že by to mělo být celkem snadné. Ale je to pořád těžké, protože mám v hlavě nějaký takový vzorec, že když už jednou o něčem ví, plyne z toho, že by se neměl nechat o to prosit. Když ví, co by mi pomohlo, abych se cítila lépe, proč to neudělá? Můj otec by se nenechal prosit. Postaral by se o mne a dělal by všechno pro to, abych se cítila lépe.“

Joseph: „A máme tu starého známého Oidipa! Protože nikdo ji nemiluje tak jako tatínek! Nikdo!“

John: „Nechci se poměřovat s tím, jak zbožňuješ svého tátu a jak to on zvládá.“

Florence: „Myslím, že teď je důležité jedno: ‚On o tom ví, takže jak to, že se podle toho nechová?‘“

Nina: „Jo. Vždycky jsem dostala, co pro mne bylo dobré, aniž bych musela říct: ‚Udělej to‘ nebo: ‚Chci, abys to udělal.‘ Jakmile bylo jasné, co potřebuji, a když jsem věděla, že to je jasné tomu druhému, udělal to.“

Joseph: „A to je určitě moc pěkné, když se to podaří. Znáám páry, které mají opačný problém – o všem se musí dohadovat, všechno se musí probírat. Všechno je minikontrakt, obchodní záležitost.“

Florence: „Přesně tak. Chceš mít k večeři špenát, nebo si chceš dát květák? Jde to tak daleko, že už není možné se rozhodnout a nezáleží na tom, kolik energie se vyplývá.“

Joseph: „Pravděpodobně berete hodně věcí jeden u druhého jako samozřejmost – že si druhý všimne drobností, které vám udělají radost a potěší vás. Pořád ale jsou věci, které budete muset vyjádřit jasně, abyste dostali, co chcete. Nemůžete číst myšlenky toho druhého.“

Florence: „Nemůžete si jenom nadávat a nemůžete na sebe být jenom hodní. Tak to prostě ve skutečnosti nefunguje. Ale také si myslím, že to je otázka určité dovednosti.“

Nina: „Zdá se mi, že když po něm něco chci, on se stáhne.“

Joseph: „To stáhnutí je podmíněný reflex. Může se naučit, jak se nestahovat. Má v repertoáru jen tento jeden způsob chování, jak se vůči tobě vymezit, a bude se učit i jiné způsoby. Může to zvládnout tak, že se prostě ozve a vymezí se tím, že bude reagovat kladně: ‚Jo, tak jsi slyšela, co jsem říkal. Pojď sem, ať tě můžu pořádně obejmout.‘ To je vyspělejší způsob, jak se vůči tobě vymezit, než stáhnout se do sebe. Ty z toho, Johne, můžeš mít takhle větší požitek.“

Nina: „Myslím, že teď bych chtěla slyšet Johna. Chci, abys mi řekl, že mne budeš podporovat, když se o to snažím, když se snažím být k tobě upřímná a vyjadřovat se jasně.“

John: „Co tím myslíš?“

Florence: „Že ji za to nebudeš trestat.“

Joseph: „Když budeš chtít sex a ona řekne: ‚Nemyslela jsem v půl páté ráno, myslela jsem v osm ráno.‘“

John: „Nebo dokonce: ‚Teď ne.‘ Ano, jsem ochotný podpořit její snahu být ke mně upřímná a vyjadřovat se jasně.“

Nina: „Nebudu kvůli tobě příštích dvacet čtyři hodin nešťastná. Nebudeš mne automaticky odepisovat. Připadám si strašně nepodporovaná.“

John: „Ublížuji ti trochu a podporuji tě, jak nejvíc můžu.“

Joseph: „Mám dva domácí úkoly pro vás oba. Rád bych, Johne, abys někdy během týdne udělal s Ninou to, co ona teď dělala s tebou. Už to znáš – řekni jí seznam toho, co se ti nelíbí, a ověř si, jestli je tentokrát ona schopna slyšet tebe. A chtěj také po Nině, aby se ponořila do tvých pocitů a uznala, že jsou důležité. Další část úkolu je tato – rád bych, Nino, aby ses vrátila do pozice, kdy máš v sexuálních záležitostech rozhodující slovo. Rád bych viděl, jak se z Niny stává agresor a bere si, co opravdu chce a kdy to chce.“

Mám dojem, že mnoho dobrých vztahů – manželství, přátelství, zaměstnanecké vztahy, obchodní partnerství, jakýkoli systém dvou osob – se dá zachránit, když se lidé naučí, jak řešit problémy tvůrčím způsobem. Většinou lidé tak masivně investují do obrany svých hodnot a potřeby mít pravdu, že důležité vztahy obětují ve jménu „hrdosti“.

Až příliš často páry, které spolu žijí, nikdy nepoznaly užitečnost nesouhlasu. Pochází z rodin, kde rodiče své děti chránili před „nepříjemnými

pocity“ tím, že se v noci tlumenými hlasy hádali za zavřenými dveřmi ložnice, zatímco jejich děti spaly. (Hádka bývala jedním z hlavních tabu střední třídy.) Děti nemají žádný vzor, na který by reagovaly; i špatné vzory jsou užitečné, protože je možné se proti nim vzepřít, tvarovat je, upravovat. Podobná neschopnost existuje i ve větším měřítku. Právě tak jako si páry „hrají na domov“ a chovají se k sobě navzájem zdvořile, podnikoví právníci hrají hry se zástupci státu; sály parlamentů jsou plné formální rétoriky, zatímco konflikty lidí v ulicích zůstávají nevyřešeny. A na nejrozsáhlejší úrovni se národy zabývají uhlazenými dohodami a přitom plánují, jak jeden druhého zničí. Příklady z lidské historie mluví jasně a je jich příliš mnoho na to, abychom je zde mohli uvést.

Kdybychom dokázali vyvinout ucelený, avšak jednoduchý model tvůrčího řešení konfliktů, mohli bychom učit malé děti, jak se ve škole hádat. Studenty středních škol bychom mohli poučit o metodách konstruktivního nesouhlasu s učiteli, rodiči a přáteli. Dovedu si představit, že by každý nově zvolený poslanec, senátor, prezident absolvoval workshop tvůrčího konfliktu dříve, než nastoupí do úřadu a naplní svůj denní pracovní rozvrh zbytečnými, formálními, předepsanými nesmysly. Kdo ví? Potom bychom snad nakonec mohli žít v lepším světě.

Kapitola 9

Umění v Gestalt terapii

Tvůrčí záměr je touhou v lidském těle,
touží naplnit nádobu života.

Ta touha sama přichází v energii, pohybu,
rytmu.

Tvůrčí činnost, když se projeví navenek, přitakává láskyplně životu.

Tvořením vzdáváme díky nebo proklínáme.

Je to výsada ochutnávat, nahlížet, ohmatávat život,
oslava bytí –

nebo prosba o smrt naplněnou smyslem.

J. Z.

1. 1. 1976

Kreslení nebo malování může být „terapeutické“ z toho důvodu, že umělci, pokud ho prožívá jako proces, umožňuje během relativně krátkého časového úseku poznat sám sebe jako celistvého člověka. Nejenže si uvědomí svůj vnitřní posun k prožitkové celistvosti, ale také z kresby, kterou tvoří, se mu dostává viditelného potvrzení takového posunu.

Tato kapitola začíná sdělením mé vlastní zkušenosti s uměleckou tvorbou při vytváření obrazu. Druhá část, „Každý člověk je umělcem“⁷², rozpracovává způsob, jak jsem své zkušenosti a umělecký růst předával ostatním formou uměleckého workshopu. Poslední část nastiňuje tři úrovně tvůrčího procesu, jak ho prožívali účastníci workshopu.

POHYB, RYTMUS A UZEMNĚNÍ

Každá tvůrčí činnost začíná pohybem. Tělo má přirozený sklon pronikat prostorem, být v neustálé interakci s okolím. Je těžké vytvářet umění, je-li člověk uvězněn za stolem. Potřebuji se postavit na nohy, prožívat svoji energii.

⁷² „Umělcem“ je zde podle definice kdokoli, kdo se zapojí do tvůrčího procesu.

Moje nohy, v kolenou lehce pokrčené, se začínají pohybovat jako při chůzi. Cítím, jak v pánvi narůstá energie, když nechám váhu těla plně spočinout na jedné noze, potom na druhé. Boky se otáčí ze strany na stranu, umožňují mému tělu prožít vlastní eleganci a pohyblivost.

Teď si uvědomuji svůj dech; břicho se s nádechem vydouvá, bránice klesá dolů do břicha. Jak vzduch vniká do plic, hrud se roztahuje a připadám si, jako bych se rozpínal. Paže se po stranách pohybují vzduchem. Můj dech je pomalý a hluboký.

Duševní představivost se rodí z tohoto tělesného oživení. Pomalým pohybem se zvolna obracím, představuji si své tělo jako světélkující sochu, která se otáčí v tmavém, hutném prostoru. Mé paže prorážejí temnotu silnými zářivými čarami jako silný štětec na plátnech Franze Klinea. Mé prsty pročesávají prostor jasnými čarami, pěti najednou, visí horizontálně v prostoru jako zahnuté platinové dráty.

Moje tělo je socha a já si představuji, jak se při pohybu otiskuje do prostoru. Jeho hmota se pohybuje vzduchem, zaplňuje části prostoru a pohybuje se dál. Moje tělo je dýchající socha, nasává okolní svět a pak ho vydechuje – neustále narušuje a nově tvoří prostor.

Hudba celý proces umocňuje. Její rytmus stvrzuje mé vnitřní plynutí a pobízí moji energii k vzestupu, k růstu.

Rozryl jsem prostor svými prsty, zvedám kousek uhlu a přenáším čáry na plochý povrch – na velký list papíru. Můj vnitřní rytmus říká: „Dej do toho vše, dej do toho vše... ať čáry protrhnou okraje papíru. Ať síla tvého těla napne papír; neboj se, že ho roztrhneš. Jen se pohybuj a dělej čáry. Účastni se prvotního tance stvoření. Připoj se k pravěkému lovcovi, když ztvárňuje na stěnách jeskyně podobu své kořisti...“

Papír je plný tlustých černých čar – některé souvislé, jiné přerušované – od kraje ke kraji. Papír se stal kořistí mé energie.

Teď používám obě ruce najednou. Zavírám oči, abych zarazil kritiku mého vnitřního rodiče. Čáry se malují samy. Já jsem nástrojem. Prvotní prožitek „umění“ započal. Je to přirozený, místy orgastický prožitek. Můj dospělý mozek se v tomto procesu sklání, aby získal zpět mé vnitřní dítě – s původním rytmem, bezstarostností, pocitem opuštěnosti, vírou v bytí samotné. Jsem tělo, které zanechává v prostoru svoji stopu.

Zůstávám se svým procesem a začínám měnit tvary, přidávat barvy, rozvíjet útvary, které se k sobě v prostoru navzájem vztahují. Oči mám otevřené a jak

se ruce pohybují nad papírem, obraz dostává podobu. V určité chvíli si dovolím zabývat se obrazem intelektuálně: „Tohle je tvar ženského těla... no, ne úplně... nejsou tu paže... má jen nadra a hýždě... to je v pořádku... dodělám paže, jak se pohybují prostorem. Růžová a žlutá a oranžová. Jako slunce pozdního letního odpoledne. Žena bohyně, stvořitelka dětí, smyslná matka země, životodárná...“

Proces myšlení ovlivňuje změny tvarů ve vztahu k pozadí. První linie byly fragmentované, vznášely se kolem středu papíru, stopy ztraceného dítěte. Nyní se troufale roztahují jako hutné a bohaté barevné plochy, neúprosně útočí na prostor. Prosazení. Jsem zde s celou svou energií. Žádné výmluvy. Prostě takhle. Moje energie se proměnila v bohatý čistý gobelín podzimních barev.

Barva zpočátku bezcílně a opuštěně visí mezi čarami. Později se barvy začínají překrývat, mísí se a proměňují jednoduché lineární obrazce. Obraz vyrůstá z jednoduchých čar, které pramení v syrové, nerozlišené energii. Můj proces pokračuje a barvy se znovu prolínají, vzhled se mění. Opět má tvar lidského těla. Připomíná mi ženskou postavu na stěnách starodávných indických chrámů. Má plná nadra, mírně natočená podle sklonu boků. Jedna noha je ohnutá v kolenu a pevně spočívá na zemi; druhá noha a paže jsou ve vzduchu. Radostná postava. Radostné barvy. Překvapuje mne, jak se zvolna vynořuje z mého obrazu.

Připomínám si opět, že výsledek není dokonalý, není to ukončený produkt „profesionálního“ úsilí. Je to jen jedna etapa. Učení. Další znamení na cestě. Radost z prožitku. Mohu nebo nemusím si obraz uchovat. Zítřka, až se na něj podívám střízlivými očima, možná zjistím, jaké změny je třeba udělat. Teď je to však láska na první pohled.

Obraz je projekcí mne samotného, rozprostírá se zde část mého vnitřního života. Představuji si, že já jsem ten obraz. Nechávám ho, aby za mne mluvil: „Jsem tvoje matka, Josephe. Jsem všechny matky na světě sloučené v jednu. Jsem archetypální matka milující své dítě. Jsem teplo tvého života, radost plně žitého života. Všem u tobě dávám za pravdu. Nic od tebe za svou lásku nevyžadují. Jen buď, jaký jsi, to stačí...“

Takto si své dílo plně přivlastním. Je to předmět ve vnějším světě a je to také odštěpek mého vnitřního života. Přivlastňuji si postavu na papíře a samotný tento proces mne posiluje a obohacuje. Mám pocit celistvosti.

Tím, že vytvořím něco celistvého, nacházím svoji celistvost. Celistvost je způsob, jak se pohybovat ve světě, jak prožívat sám sebe. Celistvost vyrůstá

z vnitřní kostrbatosti a rozervanosti. Stejně jako dítě začíná svůj život neobratnými pohyby, také celistvost se postupně rozvíjí jako přirozený akt víry. Rodiče neřeknou při pohledu na dítě: „Je to nedokonalá bytost.“ Přepokládají, že mají před sebou celistvou bytost, která prochází procesem vývoje a čerpá výživu z projevů důvěry. Celistvost se tedy ve mně vynořuje jako v dospělém umělci. Vyrůstá z implicitního předpokladu, že já i moje dílo projdeme proměnou od roztržičnosti k integraci, od rozporů k jednotě, od váhavosti k ukotvení, od povrchnosti k naplnění, od nedostatku uvědomění k podstatě, od roztěkanosti k bytí v přítomnosti.

Umění. Víra v můj dech a pohyb. Víra v mé paže a boky, v energii deroucí se ven stále znovu a znovu. Víra v oči, které ocení jednoduché čáry a směs barev. Umění. Přirozený proces uchování nevinnosti dětství.

KAŽDÝ ČLOVĚK JE UMĚLCEM: GESTALT UMĚLECKÝ WORKSHOP

V posledních deseti letech jsem rozvíjel způsoby využití umělecké tvorby v Gestalt terapeutických skupinách. Moje metody jsou založeny na rozvoji uvědomění vlastní energie, vlastní schopnosti ocenit rytmus a pohyb. Snažím se lidi naučit, jak podporovat a uzemňovat sám sebe. To je zásadní krok při navázání kontaktu s vlastními uměleckými schopnostmi.

Jakoukoli tvorbu lze prožívat jako tanec. Z toho důvodu používám hudbu k posílení procesu, který si pak člověk může přivlastnit nejen na vizuální úrovni, ale i na hlubších rovinách vnímání.

Moje workshopy probíhají o víkendu, trvají zhruba patnáct hodin a používají se tam nejrůznější prostředky. Zde se zaměřím na tvorbu s křídami a s hlínou. Zbytek této kapitoly tvoří přepis mých pokynů účastníkům workshopu a jejich reakce na proces, kterého se účastnili. Čas od času dialog přeruším, abych objasnil konceptuální rámec a záměr jednotlivých částí workshopu.

Prvotní výtvořky: kresby křídou

„Je několik oblastí, na kterých bych s vámi dnes večer rád pracoval. Jedna oblast se týká energie, skutečnosti, že potřebujete být v kontaktu s těmi částmi vás, které působí bolest. Nemusí být snadné je kontaktovat. Důvodem je, že takovou oblast můžete prožívat spíše jako „staženou“ než bolestivou. Funkčně jde o totéž místo. Pokud dokážete zůstat s tou částí sebe, ve které cítíte napětí, a dostanete se do ní, získáte zpět svoji ener-

gii. Abyste byli schopni něco udělat, být v kontaktu se sebou, růst nebo malovat, potřebujete si uvědomit, kde vaše energie vážne a jak ji můžete uvolnit.“

„Další oblast, velmi důležitá pro tvůrčí prožitek, je proces. Během své práce si dovoluji důvěřovat celému rozsahu prožitků a neupínám se k nějakému skvostnému výsledku – pokud byste ho nedosáhli, budete zklamaní a rozzlobení sami na sebe. Tento víkend klade důraz na proces. Proces se podpoří hudbou, kterou používám, a kontaktem, který máte se mnou, se sebou samými a mezi sebou navzájem. Respektujte vlastní proces. Když pracujete, mějte se sebou trpělivost. Dovoďte si milovat, co právě děláte, dokonce i kdybyste dělali něco strašně hnusného. Pokud jste se upnuli k vytváření něčeho krásného, soustřeďte se na ošklivost. Vnikněte do svých polarit. Ale především mějte víru ve svůj proces, protože ten vás provede, kam potřebujete.“

„Třetí oblast se týká tématu. Pokud jste byli na workshopech již dříve, pravděpodobně jste si kladli otázku: ‚Jaké téma chci pro sebe rozvíjet?‘ Možná si odpovíte: ‚Chci se zabývat svou složitostí.‘ Nebo: ‚Chci se zabývat svou sexualitou.‘ Ať už budete dělat cokoli, můžete se prostě ponořit do tohoto tématu a rozvíjet ho libovolným způsobem, jak se vám bude chtít. Pokud budete tvořit společně, můžete pracovat na polaritě toho druhého. Tak, teď můžeme začít.“

Když se účastníci zaměřili na účel a proces workshopu, strávil jsem značnou dobu tím, že jsem jim pomáhal tělesně se uzemnit a lokalizovat vlastní energii. Takovým způsobem začíná každá tříhodinová část workshopu. Je to určitý druh meditativního rituálu před započítím práce. Tento rituál sděluje: „Nejdříve musím být naplněn tady a musím být tělesně ukotvený, než se budu moct otevřít prožitku.“

„Rád bych, abyste si našli příjemné místo na zemi a jen se prostě usadili. Pracujte z pozice maximální podpory. Dovoďte tělu, aby se nechalo plně podpořit kontaktem se zemí, abyste neplýtvali energií tím, že se budete vzpírat vlastní váze. Tuto energii můžete využít k odhalování vašich pocitů a později k přesunu do vašeho tvůrčího procesu.“

„Pro některé z vás to může být trochu složité, pokud nejste na takový druh cvičení zvyklí. Stejně si to vyzkoušejte. Zavřete oči a soustřeďte se na svůj dech. Budu se vás teď snažit povzbudit, hledat, kde se ve vás

energie zastavuje. Pokud někde cítíte napětí – na krku, v ramenu nebo v zádech – zkuste, jestli tou částí těla můžete trošku pohnout. Věnujte pozornost nepohodě ve vašem těle. Současně si všimněte dýchání, protože dýchání je váš základní podpůrný systém. Uvědomte si vzduch proudící do vašeho těla. Když začíná výdech, všimněte si částí těla, které se na tom podílejí, a sledujte výdech po celou dobu až do konce. Nyní si projděte své tělo a položte si otázku: „Kde je moje energie? Kde vytvářím nejvíce energie?“ Nebo, pokud nemůžete energii nalézt, ptejte se: „Kde jsem ztuhlý? Kde jsem stažený?“

„Pokud jste v určitém místě ztuhlí, vymyslete nějakou činnost, nějaký způsob, jak procvičit svaly, které jsou stažené. Jinými slovy začněte tyto svaly nějakým způsobem používat. Obecně řečeno je ztuhlost záležitostí kosterněsvalovou, a proto přemýšlejte o nějakém pohybu. Možná se budete chtít protáhnout, kopat, skákat, hýbat pánví, otáčet hlavou nebo otevřít dokořán ústa a vydávat zvuky.“

Požádal jsem účastníky, aby se rozhýbali tak, že přesunou svoji energii z vnitřní činnosti ven. Hudba tomuto procesu napomáhala. Pobídl jsem je, aby se pohybovali svým vlastním tempem a svým specifickým způsobem. Všechny pohyby jsou dobré. Podněcujeme a podporujeme jakoukoli spontánní činnost.

V tuto chvíli začínají účastníci mnoha různými způsoby experimentovat.

„Dobře, dobře. Možná chcete změnit polohu, ve které jste od začátku. Jestli máte ztuhlá stehna nebo hýždě, zvedněte se, procházejte se kolem nebo dělejte něco, při čem se můžete rozhýbat. Ponořte se do zkoumání. Ať děláte cokoli, nespěchejte. Zpomalte se natolik, aby uvědomění stačilo pohybům.“

„Domnívám se, že každé umění je určitým druhem tance. Když jste uvnitř ztuhlí, když si nedovolíte proniknout do vlastní energie a pohybu, je velmi obtížné tvořit umění. Prostě jen přehrávejte své symptomy v prostor, a ne uvnitř svého těla.“

„Představte si, že se pomalu pohybujete. Věnujte pozornost svalům a šlachám. (Začíná hrát hudba.) Až naleznete svoji energii, dovolte jí, aby vyzařovala do ostatních částí těla. Představujte si, že s dýcháním se vám

energie šíří celým tělem. Ať děláte cokoli, potřebujete se naučit dělat to z pozice maximální podpory.“

Sylvia: „Je mi z té hudby moc smutno...“

„Zůstaň se svým smutkem. Ať pohyb tvého těla vychází z pocitu smutku. Nech se rozechvít zvuky. Představ si, že ti zvuky pronikají pod kůži, do rukou, do břicha. Představ si, že rezonují ve všech částech tebe. Když tě unaví stát, lehni si na záda a pracuj s nohama... pohybuj nohama a rukama.“

„Teď, ať už pohybujete v prostoru jakoukoli částí svého těla, představte si, že s ní kreslíte čáry. Vaše tělo světélkuje a pohybuje se v hustém, temném, otevřeném prostoru. Pažemi, hýžděmi, prsty na nohou nebo břichem tvoříte z linií v hustém, tekutém prostoru sochy. Představte si, že je vybarvujete. Kamkoli se vaše tělo hne, vytváří roviny a linie, útvary v prostoru, velmi krásné, barevné a půvabné. Všichni mi připadáte velmi elegantní. Jen si dovoluňte tančit rukama. Využijte všechny možnosti pohybu. Snažte se příliš neomezovat na jedno místo.“

Lidé zvolna začínají experimentovat s malými pohyby. Nechci po nich, aby se pohybovali nějakým určitým způsobem. Každý člověk tak může s respektem sledovat energii objevující se v jeho těle. Obvykle začínají pohyby vycházet z konců paží a nohou nebo z hlavy a ramenu. Později se lidé postaví, dělají větší pohyby a hýbou částmi těla, které jsou blíže středu. Nabádám každého, aby se zapojil do takové míry a takovým pohybem, jak mu to bude příjemné. Ani dva lidé nevypadají stejně, přesto skupina jako celek působí elegantním dojmem, jako by vykonávala jakýsi pradávný rituál.

Energii, kterou načerpali z činnosti celého těla, nyní mohou zaměřit na více specifickou činnost, na tvorbu rukama. Člověk cítí podporu k dalšímu kroku, k použití těla jako nástroje při tvorbě něčeho viditelného – viditelného v tom smyslu, že se může na svůj výtvar stále dívat.

Žádám účastníky, aby zůstávali se svou energií a nejprve „kreslili“ křídou v prostoru nad papírem. Mají před sebou list papíru a křídou, začínají se projevovat navenek, dlaněmi a pažemi pohybují nad papírem. Pobízím je, aby zůstávali uvolnění a dovolili si „halucinovat“ nebo představovat tvary a linie. Pak je požádám, aby si vzali černou křídou a zanechávali na papíře stopy, hudba jim přitom slouží jako pohon, nositel rytmu. Hudba se neustále mění – gregoriánské chorály, Bach, Beatles, experimentální hud-

ba, klasická kytara. Pracují se zavřenýma očima, používají obou rukou. Já je v jejich práci neustále povzbuzuji a podporuji.

„Poslouchejte hudbu. Navažte s ní kontakt, než začnete kreslit. Když cítíte hudbu, když v ní prožíváte sami sebe, začnete svůj prožitek přenášet na papír. Nakreslete čáry, které váš prožitek vyjadřují. Neohlížejte se na práci druhých; je pro vás naprosto bezvýznamná. Experimentujte s tvary, barvami a liniemi. Nesnažte se hudbu přesně zaznamenat. Nechte to plynout. Neexistuje dobrý nebo špatný obraz. Důležité je, že zůstáváte se svou energií a se svým dechem. Dovolte si svobodně experimentovat. Zavřete oči a hrajte si s pohyby rukou. Nemusíte sedět; můžete nad kresbou stát a volně se pohybovat.“

Za nějakou dobu rozdám barevné křídly a lidé se podle vlastního výběru rozhodnou, které na svůj výtvar použijí. V tuto chvíli se více než na pouhé linie klade důraz na neustálé projevení navenek a naplňování prostoru vzájemně propojenými tvary.

„Zkuste vzít křídlo do obou rukou, zavřete si oči a dělejte na papíře velké barevné skvrny. Pokryjte papír skvrnami. Vyměňte papír pokaždé, když začne hrát nová hudba a sledujte proces, soustřeďte se více na tělesné vjemy než na ‚správnost‘ viditelných tvarů. Zůstávejte s procesem.“

(O půl hodiny později.) „Teď můžete otevřít oči a vědomě, záměrně kreslit tvary přes celý papír. Nesnažte se se svým výtvozem jednat jako s něčím drahocenným. Zůstaňte uvolnění a dovolte si používat ‚ošklivé‘ barvy. Nebojte se, že obraz ‚zkazíte‘. Obraz je možné vždy ‚opravit‘ nebo můžete začít malovat nový.“

George: „Jseš si jistý, že to nemusím mezi čárami úhledně vyplnit? To po mně totiž chtěl učitel na základní škole. (Smích ve skupině.) Jednou jsem měl nakreslit psa. Když jsem to dodělal (třída čekala, protože jsem byl ‚pomalý‘), učitel pohlédl na můj papír, vyprskl smíchy a řekl, že to vypadá spíš jako kachna. Ranilo mě to... Je to taková úleva, nechat tomu volný průběh a jenom vybarvovat papír. Prostě být sám sebou a nestarat se...“

Marc: „Rád bych křídly rozmazal a rozetřel...“

Teď už malují křídami několik hodin.

„Až doteď jste se jen rozehrávali a uvolňovali tím, že jste pracovali se zavřenýma očima a oběma rukama najednou. Snad byste teď mohli začít přemýšlet o tématu. Můžete si ‚libovolné‘ téma vymyslet, nebo můžete pracovat s tím, co je tady a teď, jako když Sylvia maluje svůj smutek. Zamyslete se nad tím, jaký teď v sobě máte pocit. Představte si, jaké tvary, barvy, uspořádání a strukturu váš pocit obsahuje, a začněte tvořit něco, co by tento vnitřní pocit vyjádřilo.“

„Snažte se nebýt k sobě příliš kritičtí, nevracejte se do základní školy a neříkejte si: ‚Musím to udělat tak, jak to chce učitel‘ nebo ‚Musím to udělat správně.‘ Nedělejte to správně, dělejte to svobodně, dělejte to špatně. Dopřejte si takovou svobodu. Ale ptejte se sami sebe: ‚Jakou barvou právě maluji?, Jakou čáru dělám – lomenou nebo plynulou? Jsem opravdu jako čtverec, jako kvádr? Jsem žlutý nebo šedý nebo modrý? Nebo možná nemám žádnou barvu.‘ Prostě jen začněte zkoumat. Vyberte si barvy, linie a roviny, které potřebujete tady a teď, abyste mohli prožít své téma. Já opět pustím hudbu, abych vás při práci povzbudil.“

Nakonec každý ukáže svůj obraz a popíše ho v první osobě. Lidem to zabraňuje, aby obraz vnímali jen jako objekt, a zároveň je to má povzbudit, aby si přivlastnili své pocity.

Martha: „Jsem černá a hustá. Jsem stažená. Cítím bolest. Je ve mně všechna bolest světa. Nemám žádnou barvu, žádnou dynamiku. Chtěla bych být mrtvá.“

Fred: „Jsem plný věcí. Spousta barev a vzrušení. Nevím, co moje struktura znamená ani kam směřuje.“

Joseph: „Ani kam směřuje – kdo?“

Fred: „Nevím, kam já směřuji. Víím, že je ve mně spousta aktivity, ale nemám žádný směr. Jsem ještě pořád v procesu.“

Joseph: „Nic se neděje. Budeš mít dost času na zkoumání svých cílů, až přejdeš k dalšímu výtvaru. Měj rád svůj proces. To je v pořádku.“

Dorothy: „Teď jsem právě ošklivá. Zkoumám svoji ošklivost. Jsem směs purpurové a hnědé a vyblitě zelené.“

Joseph: „Chce se ti zvracet?“

Dorothy: „V žaludku to necítím.“

Joseph: „Kdybys to začala v břiše cítit, dej mi vědět. Zatím, prosím, pokračuj.“

Dorothy: „Jsem stvořená z ošklivých barev, ale je ve mně velké bohatství... asi jako v zemi. Jsem země. Obsahuji spoustu hmoty..., ze které věci rostou.“ (Stranou: „Zajímalo by mě, jestli nejsem těhotná.“) „Jsem také krásná, protože pod vrstvami bahna je ve mně spousta jasu a svěžesti. Jsem ráda, že mne Dorothy vytvořila.“

Prožitek hmoty: socha

„Chtěl bych, abyste se naladili na svůj dech. Zavřete si oči. Teď bych rád, abyste pátrali, kde v tuto chvíli vnímáte svoji energii. Navažte spojení s místem, odkud vaše energie proudí nebo kde je uvízlá. Zkuste, jestli jste schopni sladit svůj dech s tím místem ve vašem nitru, které vnímáte jako teplé, přitažlivé, vzrušující, kypící a zářící. Dýchejte z této části sebe. Teď zkuste, jestli je možné, abyste této energii dovolili vyzařovat do rukou.“

„Znovu si představte, že vzduch kolem vás je hustý a plný barev, můžete se ho dotknout, nahmatat ho. Pustím nějakou hudbu. Tentokrát začněte pohybovat rukama a představujte si, že tvarujete své okolí. Představte si, že je hutné a tvárné. Začněte pohybovat tělem, buďte neustále v kontaktu se svou energií. Představte si, že vaše okolí houstne, dá se obtížněji modelovat a vy ho musíte tvarovat opravdu silou. Musíte dýchat a tlačit, aby ta věc dostala tvar, jaký chcete.“

„Jak tak pohybuje rukama, použijte je také na sebe. Jste součástí té hutné hmoty. Zacházejte se sebou jako s jiným druhem hustoty, jiným kusem sochy – živým, dýchajícím, teplým kusem sochy – a začněte zkoumat a prohmatávat vlastní tělo: obličej, hlavu, hrud, paže, nohy, chodidla. Zkoumejte, jak je vaše tělo složité; kde je měkké, kde tvrdé, kde ohebné. S některými částmi svého těla můžete zacházet drsně, pevně je stisknout, použít téměř všechnu svoji energii. K jiným částem svého těla chcete být velmi něžní a citliví.“

„Soustřeďte se přitom na ty části sebe, které u sebe vnímáte jako typické. Pokuste se začít dávat do vztahu prožitek sebe ve světě s tím, jak se cítí vaše tělo. Co vás ve vašem těle dělá tím, kým jste? Je to váš obličej? Je to tvar vaší tváře? Je to tvrdost, drsnost, síla? Nebo je to něžnost, citlivost, křehkost? Ať je to jakákoli vlastnost, hledejte ji ve svém těle. Utvořte si ‚podobu‘ sebe sama.“

„Tento druh cvičení po vás chce, abyste integrovali své vnímání hmoty a objemu s vaší představou toho, kdo jste. Nechte si dost času a pusťte se do toho. Začněte v duchu formovat tvary, které vás vystihují. S jakými tvary, s jakými druhy hmoty se ztotožňujete? Jaký tvar máte?“

„Až budete hotovi, chtěl bych, abyste na chvílku otevřeli oči a vzali si kus hlíny před sebou. Opět oči zavřete a začněte zkoumat ten zvláštní povrch. Zjišťujte, co se dá s takovým materiálem dělat – natahovat, kroutit, dloubat do něj, přetřhnout – pochopte ho... Teď mu začněte dávat tvar, vytvářejte tvar, se kterým se můžete ztotožnit.“

„Pokud jste opravdu tak zabráněni do obrazu, že vám hlína připadá divná, můžete stejný problém prozkoumávat na svém obraze. Nepřerušujte sami sebe jen proto, že to je hlína. Můžete stejné téma zpracovávat na svém obraze. Máte na výběr.“

„Vy, kdo chcete zkoumat hlínu, zavřete prosím oči. Prozkoumávejte dál jinou hustotu, jiný tvar, jinou část svého hutného okolí. Můžete si vzít hlínu víc a udělat výtvar tak velký, jak sami chcete.“

„Začněte vytvářet vztah mezi hlínou a částmi svého těla. Vyhrňte si tričko a dotýkejte se hlínou břicha nebo obličeje. Neustále se rukama ujišťujte o stavu svého těla, abyste se pravidelně pohybovali sem a tam mezi svým tělem a kusem hlíny, který tvarujete. Jde pouze o jiné druhy hustoty. Dovolte si na chvíli se zastavit a ‚zaregistrovat‘, co se děje ve vašem těle. Než se vrátíte k soše, dotkněte se obličeje nebo jiné části svého těla, abyste nepřetržitě udržovali vztah mezi svým tělem a sochou, kterou tvoříte.“

„Pokud vás nebude rušit pohled na vlastní dílo, otevřete oči a zkoumejte ho pohledem, abyste viděli, co s ním chcete dělat. Jaký k němu máte vztah? Doufám, že ho nesoudíte, protože co tvoříte, to jste.“

Les: „Pro mne byl opravdu hezký zážitek jenom se dotýkat všech částí svého těla: dávat si prsty do úst, obrátit se a vnímat záda, cítit měkkost a tvrdost, dotýkat se zlehounka a potom velmi silně, až jsem v hloubce cítil kosti, napnout svaly, pak je uvolnit a vnímat ten rozdíl. Strávil jsem hodně času vnímáním svého těla. Když jsem se nasytil vlastních doteků, ucítil jsem hlínu a to byl šokující zážitek, hlína byla tak studená. Musel jsem objevovat hlínu. Byla celá proděravěná a svrašťelá... a tak vlhká. Naprosto jiný zážitek, než když jsem se dotýkal svého těla. Pak jsem začal s hlínou zacházet a zpracovávat ji.“

Joseph: „Dotýkat se hlíny s takovou láskou a úctou, s jakou ses dotýkal svého těla, může být důležitá zkušenost. Mají hodně společného... odkud jsi přišel, kam jdeš...“

Les: „Když jsem hlínu tvaroval, všiml jsem si, že z ní odpadlo pár kousků. A jak jsem zvyklý, zvedl jsem je a dal zpátky. Pak jsem sám sobě dovolil, že je nechám upadnout. Snažil jsem se, aby tvar hlíny vyplynul z mého prožitku. Uvědomil jsem si, že se rozpadává na kusy, začal jsem tedy tvarovat jeden kus, který odpadl. Přitom jsem si všiml, že Greg modeluje tělo. Když jsem se podíval na svoji hlínu, uvědomil jsem si, že vytvářím mužské torzo. Byl jsem v intenzivním kontaktu s vlastním tělem a začal jsem dělat jeho sochu. Nikdy bych si nepomyslel, že mohu vymodelovat muže. Myslel jsem, že je to nad mé síly. Začal jsem riskovat a dodělávat na svém muži detaily; dokonce jsem mu přidělal penis s varlaty a také svaly. Mám ze svého výtvaru velkou radost.“

Joseph: „Udělal jsi něco úžasně důležitého pro život. Začal jsi svůj život tvarovat. Pokus se popsat to, co jsi udělal, v první osobě.“

Les: „Jsem muž. Mám velké nohy. Jsou pevně ukotvené. Jsem pevně ukotvený. Dokáží stát a není snadné mne shodit. Mám široká ramena. I když mám malý penis, prokazuje mi dobré služby. Beru za své to, že tvaruji svůj život. Tvořím svůj život. Jsem zodpovědný za svůj život.“

Joseph: „Zní to velmi přesvědčivě.“

Marylin: (K Lesovi.) „Velmi na mne zapůsobilo, jak jsi využil to, co se přihodilo neočekávaně. Když jsi svého muže odložil, někdo na něj šlápl a rozlomil ho na tři kusy. Ten, kdo na něj šlápl, řekl: ‚Cítil jsem se hrozně špatně, že jsem ho polámal, dokud jsem neviděl, jak ho něžně a pečlivě znovu skládáš dohromady.‘ A ty jsi řekl: ‚Je právě tak křehký, jak jsem ho udělal.‘“

Les: „Těžko se mi přidělal trup k pánvi a pak nohy k tomu všemu.“

Marylin: „Ale pak, když jsi to vzal za své – že jsi právě tak křehký, jakým se děláš –, bylo to krásné, protože ty nejsi křehký.“

Les: „A když jsem dával sám sebe dohromady, byl jsem také ochotný a schopný přijmout pomoc od někoho, kdo ví, jak pracovat s hlínou. A to bylo pro mne důležité.“

Na konci workshopu jsme obrazy a sochy vystavili. Každý, jako průvodce v muzeu, přivedl skupinu ke svým výtvarům a vyprávěl o svých prožit-

cích. Později jsme v celé skupině mluvili o tělesném a vizuálním prožitku a o bolesti. Zabývali jsme se odvahou k tvorbě něčeho a také tím, co jsme se sami o sobě dozvěděli, radostí z prodlévání v neustálém plynutí prožitku, radostí z tvůrčího procesu.

PROCES: VÝVOJOVÉ STUPNĚ

Během let jsem si všiml, že bez ohledu na to, jaká hraje hudba nebo co účastníkům říkám, procházejí během práce třemi vývojovými stupni. Tyto stupně uvádějí do vztahu jedincův vnitřní prožitek self s vnější podobou jeho rozvíjející se práce. Člověk, který vytváří něco viditelně nespojitého a rozervaného, se tak cítí ve svém nitru. Nespojitý člověk své pocity obtížně vyjadřuje slovy; jeho řeč má sklon být stejně nespojitá jako jeho výtvar. Člověk, který vytvoří něco celistvého a úplného, vnímá vlastní vnitřní naplněnost a pocit celistvosti. Celistvý člověk vyjadřuje i slovně své pocity snadněji a poetičtěji.

Věřím, že tyto stupně se hodí na každý tvůrčí proces. Zde jsem se zaměřil na proces kreslení.

První stupeň

Lidé se snaží držet rytmu hudby a tím prolomit odpor ke „kreslení“. Výtvary jsou značně hrubé a primitivní, ačkoli zde často existuje určitý řád, zvláště pokud s materiálem pracují oběma rukama. Kresby jsou rytmicky symetrické. Namalované čáry se často shlukují kolem středu papíru, jsou zkusmé a neukotvené k okrajům. Člověk na papíře sám sebe ověřuje a ujišťuje se, že nikdo nebude kritizovat nebo „shazovat“ to, co dělá. Často se rozhlíží kolem sebe a zjišťuje, co dělají druzí. Lidé vyzařují energii, která v místnosti vytváří silné vzrušení.

John: „Láká mne sledovat, jestli jsou ostatní stejně blázniví jako já. Jako bych s nimi trochu soutěžil. Nevadí mi, jestli ze sebe všichni uděláme blázný.“

(Později) „Jsem v kontaktu s rytmem hudby, se svým vlastním rytmem.“

Druhý stupeň

Výtvary se stávají odvážnějšími, pokrývají více místa. Lidé stále ještě dávají přednost kreslení čar, zaplňují už ale papír od kraje ke kraji. Dávají najevo větší důvěru v proces. Člověk se ve své práci „ztrácí“, plně zaujat

vlastním prožitkem. V místnosti může být příliš chladno nebo příliš teplo, člověk může mít zízeň – to není důležité. Práce pokračuje.

V kresbách samotných se objevuje vztah figura/pozadí. Tvary začínají vystupovat z původně stejnorodého pozadí, plochy se více vybarvují. Vnitřní proces tvůrce se odráží v jeho díle. Člověk se pozvedá ze zaplavující nerozlišené energie k jasnosti uvědomění.

Greg: „Tohle jsem vytvořil.“

Ursula: „Je to nádherné!“

Joseph: „Zkus to v první osobě, Ursulo.“

Ursula: „Já jsem nádherná!“

Bev: „Připadám si, jako bych ryla ve své vlastní hmotě. Pracuji na té kresbě a ona se zahušťuje.“

Susan: „Na téhle kresbě se už tak nebojím volného prostoru. Uskrovnila jsem se, pak jsem ale nezaplnila volná místa nějakými hloupostmi. Bylo to vzrušující. Vzrušuje mě můj prostor. A nevypadá vůbec zamáraný. Včera večer jsem měla takovou čárku – pamatujete si tu legrační, tenkou čáru, jak se točila dokola? A byla hrozně tenká. Na tomhle obraze jsem udělala tlustší čáru a stala se z ní vlna, která se přelévá dovnitř a ven. V té jsem se dala dohromady a zpevnila jsem se. Také jsem si dovolila být prostornější, to je určitý protiklad a je to daleko víc vzrušující. Je daleko víc vzrušující, když si dovolím být mým mužem i ženou... a pak jen tady pár tahů vzhůru a jako bych vybuchla. Barvy jsou syté a já se stala tím, čím jsem v otevřené krajině. Poslední dva týdny trávím v polích, každé ráno se opravdu procházím po poli s čerstvou rosou. Víím, vždy jsem cítila, že chci namalovat něco tak celistvého a tak dokonalého. Ale pokaždé, když jsem to zkusila, dopadlo to špatně. Teď mám pocit, jako když se rozhlížím po těch polích, vidím jejich nádhery. Jsem hojnost a růst a květy. Jsou ve mně čáry i prostor. Ohromuji sama sebe.“

Třetí stupeň

Člověk začíná prožívat završování. Více kontroluje a reguluje svoji energii. Vypadá zadumaněji; poodstoupí od svého díla, prohlíží si ho pozorně, naklání hlavu na stranu. S respektem prozkoumává sám sebe, analyzuje se; ožívá proces rozumového zkoumání.

Výtvary vyjadřují více rozvinutá témata. Volná místa se plní mnoha detaily. Jednotlivé části se propojují a celé dílo drží pohromadě. Umělecký výtvar dostává komplexní, harmonickou strukturu.

Člověk sám sebe prožívá podobně. Více rozlišuje množství vnitřních pocitů, sil a polarit. Pozorně a s respektem vnímá vlastní vnitřní bohatství. Často prožívá kombinaci oživení a vyčerpání. A také úžas nad tím, že vytvořil něco úplného, celistvého, integrovaného, krásného, nového.

Dick: „Jsem pták, který se vznáší zataženou oblohou. Letím vysoko, mám silná křídla, mé tělo hladce klouže prostorem. Mám v sobě jasno a cítím sílu.“

Margaret: „Objevuje se mnoho mých částí. Něco ze mne má tvar jen napůl; některé části jsou jenom náznaky toho, co má přijít. Další části, jako můj vnitřní zmatek a mé dojetí, jsou zde naplno, kompletní.“

Sonia: „Fascinuje mne, jak obsáhlá a úplná jsem, jak vyplňuji veškerý prostor života, moje lidství. Než jsem začala s touto kresbou, vždycky jsem si připadala jakou hloupá husa. Objevuji, jak jsem spleť a mnohovrstevná.“

Ed: „Když se dívám na tu kresbu, připadám si vnitřně naplněný...“

Cynthia: „Celý podmořský život oceánu... nebo všechny úžasné mikroorganismy v kapce vody... vnímám svůj rozsah, své vnitřní detaily.“

Bruce: „Skutečně cítím, jak se Gestalt vynořuje. Dívám se na sebe se smyslem pro detail a s respektem.“

Miriam, umělkyně, popsala celý proces slovy:

„Zpočátku jsem si připadala trochu nepříjemně a nebyla jsem si jistá, co chci dělat. Zírala jsem na papír a kladla si otázku, jakou barvu chci použít. Chci ‚znásilnit‘ tento bílý papír něčím, co ve mně ještě nemá pevné obrysy? Necítila jsem žádnou spřízněnost s materiálem kolem sebe a nevnímala jsem ani žádný vztah mezi nimi navzájem. Zdálo se, že každá z věcí je tu samostatně, a já se cítila téměř nucena k tomu, abych s nimi něco udělala. Bylo mi to nepříjemné. Cítila jsem odpor.“

„Jakmile se začaly objevovat představy, bylo to více vzrušující a já jsem si dovolila vzít zodpovědnost za nanesení prvních barev na papír. Uvědomila jsem si, že se mi kresba nelíbí, ale také jsem se začala cítit příjemněji v aktuálním procesu tvoření, nanášení barev, pohybu ruky s barvou po

papíře, vytváření kresby. Dostala jsem se do rytmu, mezi mnou a křídou i papírem byl soulad – pocit jednoty, pocit přátelství. Pohyby při nanášení barvy pak byly plynulejší, klidnější a více odpovídaly mým pocitům.“

„Časem jsem dosáhla vrcholu – zkoumání doplňujících se barev, uspořádání prostoru, nanášení barev na papír, dokonce i umývání rukou – všechny tyto činnosti začaly být plynulé, příjemné a téměř bezděčné, nevyžadovaly již usilovné, záměrné rozvažování. Prožívala jsem plynulost pocitů, pohybů – rytmus v sobě. Já a má práce jsme byli jedno.“

„Zatímco na začátku této série kreseb jsem prožívala pochyby, konflikt, odcizení od sebe i od materiálů a celkový pocit neporozumění a znepokojení, ke konci jsem sama sebe prožívala více naplno. I když jsem asi pořád ke svému konečnému výtvoru kritická, mám pocit úplnosti, celistvosti, pohody a mám ze sebe radost.“

Tvoření je proces, ne jednotlivý čin nebo prožitek. Ukazuje se, že tento proces má určité zákonité vlastnosti, které platí jak pro vnitřní pocit umělce jako člověka, tak pro skutečnou povahu jeho práce.

K estetickému „půvabu“ kresby nebo sochy napomáhá spíše celkový proces než usilovná snaha o určitý výsledek. Pokud má umělec na počátku k práci odpor nebo když vyžaduje, aby se mu první pokusy povedly, významným způsobem to proces komplikuje.

V procesu kreslení si člověk dovolí plně projevit své vzrušení, až se bude cítit vnitřně uspokojený a ucelený. Kresby vykazují tytéž vlastnosti jako jeho měnící se pocity – od roztříštěnosti k plynutí a k celistvosti. Utváření figury a pozadí v uvědomění člověka je v souladu s utvářením viditelné figury a pozadí na jeho kresbě. Hotové kresby se bez ohledu na svoji estetickou hodnotu stávají konkrétním potvrzením jeho schopnosti stát se integrovanou lidskou bytostí.

Kapitola 10

Castanedovská vize

Jednoho dne jsem kráčela podél Drátěného potoka, nemyslela jsem vůbec na nic a spatřila jsem strom, který v sobě měl světla. Uviděla jsem zahradní cedr, hřadovaly na něm truchlivé holubice a v každé buňce hučely plameny. Stála jsem v trávě, žhnulo v ní světlo, byla v jednom ohni, naprosto zřetelná a zcela vysněná. Ne že bych sama viděla, spíš jako by mne poprvé uzřela nějaká mocná záře, vyrazila mi dech... Celý život jsem byla zvonem a nevěděla jsem o tom. Až tento okamžik mne zdvihl do výše a rozezvučel.⁷³

Během let jsem zjistil, že většina lidí trpí funkční slepotou. Nejenže si nevšímáme sotva viditelných stránek našeho světa, ale často přehlízíme to zřejmé. Při své práci hodně používám oči; občas mi pomohou přijít na to, co mi člověk slovy neřekne. Tato kapitola vás má přivést k tomu, abyste se stali vnímavými ke světu, který sami vidíte. Ale má vás přivést nejen k tomu. Chce po vás, abyste vzali v úvahu svoji potenciální schopnost vidět to, co je běžně pro většinu lidí nedostupné, abyste nechali čaroděje v sobě dívat se vašimi očima.

V Gestalt terapii začínáme setkání s klientem tím, že si dobře prohlédneme jeho zevnějšek. Samotný zevnějšek toho může hodně sdělovat. Naznačuje mnohé o vnitřním životě člověka. Castanedovská vize je tvůrčím skokem za toto počáteční viditelné setkání. Pronikne zevnějškem člověka k jeho centru, k jeho podstatě. Jako by se mé vlastní centrum stalo zdrojem světla, jasů, který směřuje do centra druhého člověka.

V Příbězích síly Carlose Castanedy starý muž Don Juan říká Carlosovi: „Obávám se, že si pleteš pojmy. Sebedůvěra bojovníka není sebedůvěrou obyčejného člověka. Obyčejný člověk hledá jistotu v očích toho, na koho se dívá, a nazývá to sebedůvěrou. Bojovník hledá nevinnost ve vlastních očích a nazývá to pokorou. Obyčejný člověk se upíná ke svému bližnímu, zatímco bojovník se upíná jen sám k sobě. Možná se honíš za duhou. Hleď sebedůvěru obyčejného člověka, když bys měl hledat pokoru bojovní-

⁷³ Dillard, A.: *Pilgrim at Tinker Creek*. New York, Bantam Books, Inc., 1974.

ka. Je mezi nimi podstatný rozdíl. Sebedůvěra znamená vědět něco najisto; pokora znamená nevinnost ve vlastních činech a myšlenkách.⁷⁴

Castanedovská vize je založena na této nevinnosti, naprostém soustředění na vizi vlastního vnitřního „bojovníka“. Castanedovské setkání je setkáním „centra s centrem“. V těch vzácných chvílích, kdy je člověk tak dobře uzemněn, že je schopen laserovým paprskem proniknout do druhého člověka, může porušit některá standardní pravidla přípravy a odstupňování a rychle vstoupit do dialogu s vnitřním prožitkem druhého. Intuice se neřídí přísnými a pevnými pravidly; spíše se vynořuje z vnitřní studny archetypální moudrosti. Představa pramenící z této studny je přesná, naléhavá, nesmlouvavá. Experimenty, které vznikají během tohoto procesu, jsou mocné, nabitě a překvapí jak mne, tak i klienta.

Své postřehy k tomuto způsobu nazírání sděluji spíše v naději na povznášející, inspirující prožitky v psychoterapii. Nepředkládám je tedy jako řádně prověřené zkušenosti a pečlivě formulované myšlenky.

VŠECHNO JE PROJEKCE A NIC NENÍ PROJEKCE

Dívám se upřeně na hustý rudý koberec ve své pracovně a on se začíná na okrajích chvět. Z hlediska fyziky se rudý koberec po obvodu chvět může, nebo nemusí. Jsou lidé, kteří věří, že se takový jev dá měřit. Pokud se nechvěje podle nějakého objektivního měřítka, pak mohou říct, že „projikují“. Mohu věci vizuálně zpracovávat pouze na té úrovni, na jaké je můj organismus schopný takové věci zpracovávat. A tedy někde mezi sítnicí a okcipitální mozkovou kůrou nebo mezi prsty u nohou a hypothalamem jsem ten, který se chvěje. Když člověk nebude mít chvění v sobě, koberec zůstane na okrajích v klidu.

V jistém smyslu je vše projekcí. Můžete vnímat pouze tím, co máte. Vaše AM-rádio nebude hrát FM-hudbu. Zůstává věrně výhradně AM-stanicím.

Kultura by neexistovala bez ušlechtilých lidských projekcí. Stejně tak by jí nehrozil zánik nebýt projekcí destruktivních. Jsem hluboce vděčný za projekce Koperníka, Leonarda da Vinciho, Shakespeara, Kolumba, Michelangela, Mozarta, Leoncovalla, bratří Wrightů, Ježíše Nazaretského, Einsteina, Alexandra Grahama Bella, Van Gogha, Bacha a mnoha dal-

ších našich bližních, kteří se pohroužili do svých projekcí. Svět je bohatší o jejich ušlechtilé vnitřní obrazy.

Je rozdíl mezi projekcemi patologickými a tvůrčími. Psychotický člověk netuší, že to, co vidí ve vnějším světě, se vztahuje k podstatě a vlastnostem jeho vnitřního obsahu, k jeho vlastní „přirozenosti“ jako lidské bytosti. Jeho projekce je stejně „opravdová“ jako u někoho jiného; on si ale naneštěstí nedokáže přisvojit své zázračné schopnosti nebo hněv, svou homosexualitu nebo tajnůstkářství.

„Když se člověk ocitne v situaci, v níž vysílá určitou odezvu, ale nemá příležitost vzít za ni zodpovědnost – integrovat ji –, do určité míry posiluje patologii. Například projektivní testování, tak jak se dnes provádí, vlastně posiluje patologii, protože při tom člověka žádáme, aby vysílal odezvy, aniž bychom mu dali příležitost je integrovat.“⁷⁵ Saganův pohled je pozoruhodně blízký mému, přestože jsme nebyli v žádném kontaktu. Psychicky narušený člověk vysílá odezvy, které není schopen integrovat, vlastnit. Odkládá odezvy, aniž by je ukotvil ve svém duševním životě.

Kdo projikuje tvořivě, ví, že jeho výtvořiny se zrodily z dialogu v něm samém. Tomuto dialogu dá poté konkrétní podobu. Protože zná kořeny svých představ, je u tvořivě projikujícího člověka méně pravděpodobné, že si bude připadat vydaný na milost svému okolí. Prožívá vlastní moc v prostředí, které ho obklopuje. Svou intelektuální integritou může své výtvořiny upravovat a učit se z vlastní zkušenosti. Může rozvíjet a vypilovávat své umění s každým dalším výtvořem.

Pouze tehdy, když má člověk vyvinutý takovýto smysl pro kontrolu, může si dovolit luxus „vzdát se kontroly“ – dovoluje obrazu, aby se maloval sám. Žije v mocném stavu uctivé vnímavosti. Právě tuto pasivní, přesto mocnou schopnost přijímat, tuto úctu a intenzivní dialog prožívá Carlos Castaneda v Cestě do Ixtlanu: „Don Juan ke mně mluvil téměř šeptem. Řekl mi, abych sledoval každý detail okolí, bez ohledu na to, jak je malý nebo zdánlivě nepodstatný. Zvláště reliéf krajiny, který byl nejnápadnější západním směrem. Řekl, že bych se měl dívat na slunce, aniž bych na ně zaostřil zrak, dokud nezmizí za obzorem.“

⁷⁴ Castaneda, C.: *Tales of Power*. New York, Simon and Schuster, 1974. Česky: *Příběhy síly*. Volvox Globator, Praha, 1996.

⁷⁵ Sagan, E.: „Creative Behavior“. In: *Explorations*. Listopad 1965.

Posledních deset minut světla, těsně předtím, než slunce dosáhlo pokrývky nízkých mraků nebo oparu, bylo naprosto ohromujících. Jako by slunce podpálilo zemi, zažehlo ji jako vatru. Cítil jsem, jak mi rudnou tváře.⁷⁶

Castaneda, podobně jako Annie Dillardová, rozzářil okolí svou vnitřní vizí. Jejich vnitřní prožitky se však vznítily jiskrou z okolí, protože nic není pouze projekce. Všechno, co vidím, je do jisté míry určováno tím, co existuje ve vnějším světě. Jak nedávno kdosi řekl: „Když jsi paranoidní, někdo po tobě asi jde.“

Vzpomínám si na jednoho Indiána, pacienta na psychiatrii, který měl epizodu paranoidní schizofrenie. Já jsem právě skončil školu a pracoval jsem ve velké psychiatrické nemocnici. Jasně si vzpomínám, jak si hlavní psychologka Indiánovi za zády neustále utahovala z jeho špatné angličtiny, měsíce před onou psychotickou příhodou. A pamatuji si, jak se nepřijemný a rýpavý vedoucí psychiatr sešel s mojí nadřízenou u oběda a tohoto pacienta pomlouvali. Pokud měl tedy Indián dojem, že je sám, bez podpory, a domníval se, že se na něj domlouvají, oni dali tomu pocitu opodstatnění. Šli po něm a povedlo se jim to. Toto konkrétní onemocnění, stejně jako mnoho jiných, vyplynulo ze společného úsilí – v tomto případě pacienta a nadřazeného personálu.

V šílenství často bývá i tvořivost. Když tento pacient viděl moji nadřízenou jako čarodějnici na koštěti, bylo to díky tomu, že byl schopen vypreparovat, opticky zhustit nejdůležitější aspekty chování této ženy vůči němu. Kdyby byl schopen přivlastnit si svůj vztek a osočit ji tváří v tvář, tedy „zranit“ ji, možná by se vyhnul vlastnímu zranění.

Gestalt terapeut by měl být neustále v kontaktu s vlastními projekcemi i s projekcemi lidí, se kterými pracuje. K terapeutickým změnám dochází, když se patologické projekce přemění na projekce tvůrčí. Jeden obsedantní muž si například stěžoval na své „homosexuální“ obavy. Silně zúzkostněl vždy, když pohlédl do rozkroku jiného muže. Díky tomu si připadal, že celý svět ví, jak je perverzní, úchylný a nechutný člověk. Snažil jsem se, aby si přivlastnil své projekce. Požádal jsem ho, aby se rozhlédl po pracovně a přetvořil všechny předměty do „sexuálně zvrácených a úchylných“ představ. Řekl jsem mu: „Máte můj souhlas, abyste vytvořil tolik ‚homosexuálních‘ představ, kolik jen chcete. Užijte si to.“ Ten muž

pak hltal „vizuální perverznosti“. Podíval se na fotografii dvou skákajících dětí a řekl: „Tohle jsou dva homosexuální kluci a chystají se jeden druhého vykouřit.“ Pak pohlédl z okna a řekl: „Vidíte támhle jít toho nevinného stařečka? Tak ten má penis dlouhý třicet pět centimetrů.“ Dal si na čas, aby všechno, včetně popelníků, sošek a nábytku přetvořil do sexuálně nabitých představ.

Ke konci těchto pornografických orgií jsem se ho zeptal, co cítí. „Už nejsem úzkostný,“ odvětil, „jako by ze mě úzkost spadla. Jsem muž. Muž s představivostí... stejně jako v jiných oblastech svého života, mám také sexuální představivost. Mohu jako kouzelník očima a mozkiem měnit věci. Jsem chytrý.“ Byl jsem jeho odpovědí dojatý. Tím, že se plně ponořil do vlastní sexuální obrazotvornosti, cítil se méně jako oběť „toho kolem“. Začal rozmlouvat se svojí sexualitou a přivlastňovat si ji.

DVA ZPŮSOBY, JAK SE DÍVAT

Pozorné sledování

Když člověk pozorně sleduje, je klidný a soustředěný. Vnímá podporu svého těla i toho, o co se opírá. Pohled je klidný, nezaostřený. Pomalu přechází z jednoho předmětu na druhý; pohyb není vynucený nebo předem určený, ale nahodilý. Zrak spočine na nějaké věci – nebo třeba na prostoru mezi dvěma věcmi – a člověk se přitom nezaměřuje na účel, netvoří hypotézy. Je to způsob prozkoumávání, který dovoluje věcem a navyklým vzorcům, aby se samy prosadily. Člověk se cítí bdělý, má v hlavě jasno a nepotřebuje ulpívat na jakékoli konkrétní myšlenky.

Pozorné sledování vyžaduje typ dýchání, který se nazývá „sítnicové dýchání.“ Představuji si, že se nadechnu i vydechnu povrchem sítě, tyčinkami a čípky v očích. Soustředím se obzvláště na vdechování; zornicemi nasávám zorné pole „toho kolem“. Věřím, že tento druh zaměření dechu naplní zrakový aparát další dodatečnou okysličenou krví. Zároveň se zornice rozšíří, což způsobuje, že se obraz stává lehce rozostřeným. Mírná ztráta ostrosti způsobuje, že vnímám celek, aniž by mě rozptylovaly nepodstatné detaily. Je to způsob, jak milovat pohledem.

Jsem s jedním klientem, Marcem. Dívám se na něj, ale nevidím ho, poslouchám ho, ale slova neslyším – vnímám pouze melodii jeho hlasu. Jak propadám únavě, oční víčka mi pomalu zakrývají oči jako ještěrce. Stále slyším jeho hlas. Se zavřenýma očima si představuji malého človíčka, homunkula. Má obrovskou hlavu, největší část na ní zabírají ústa. Vidím,

⁷⁶ Castaneda, C.: *Journey to Ixtlan*. New York, Simon and Schuster, 1972. Česky: *Cesta do Ixtlanu*. Volvox Globator, Praha, 1996.

jak jeho ústa vypouštějí miliony bublin, křišťálových koulí. Každá bublina je naplněna několika drahocennými slovy. Bubliny mi zaplňují pracovní, vytlačují vzduch a mužiček se začíná dusit. Cítím svírání na hrudi. Otvírám oči. Klient stále mluví o svých obavách, je s dechem u konce, hlas je slabý. Jeho hrud' se skoro nepohybuje; jeho tělo je jako bez života.

„Marcu,“ říkám mu, „právě jsem měl takovou vidinu tebe. Naplňoval jsi pokoj slovy a docházel ti vzduch. Zdá se mi, že bychom teď měli pracovat na tom, jak jsi bez života. Co myslíš?“

Marc odpovídá: „Cítím bolest v hrudi.“

Když jsme začali pracovat s jeho bolestí v hrudi a dýcháním, terapeutické sezení se oživilo. Občas mne nezajímá slovo od slova obsah klientovy řeči. Často zjišťuji, že jsem jako terapeut nejméně tvůrčí ve chvílích, kdy jsem vtažen do vzájemného slovíčkaření a puntičkářství ohledně významu. Tvoří se ve mně málo energie a zorný úhel klienta se mění jen minimálně.

Když se přesunu do stavu pozorného sledování, má hranice ega je zřetelně oddělena od světa druhého člověka. Není zde konfluence. Jsem nezávislým faktorem. Jsem naprosto osvobozen od omezené a přesně definované kategorizace prožitků druhého. Když se nenechám svést doslovným významem klientových slov, mohu vynalézat nové metafory jeho světa. Nebo mohu v jeho metaforách vidět zárodky nového nazírání, při kterém bude slepý k umění vlastní výmluvnosti. Don Juan říká Carlosovi, aby zaujal takový postoj, ve kterém nebude muset ostatním nic vysvětlovat: „Tvé činy nikoho nepohoršují ani nepůsobí zklamání. A hlavně tě nikdo nesváže svými myšlenkami.“⁷⁷

Zároveň mi dává pozorné sledování pocit rovnocennosti krásy a ošklivosti, hodnot okolního světa. Mohu vše přetvořit v jednu masu a počkat, až se něco vynoří jako figura na nerozlišeném pozadí. Druhý člověk může být „celým světem“ a já mohu nechat jeho různé části náhodně vystupovat jako figury. Jsem fascinovaný a soustředěný a lhostejný, to vše najednou. Začínám v dialektickém stavu, rytmicky střídám vnímání stejnorodosti a poté zacílení. Pokud mi zároveň na klientovi záleží, oceňuji jeho prožitky a vciťuji se do jeho trápení, stav pozorného sledování mi dodává sílu.

Vracím se ke svým vidinám Marca – „... bubliny plní prostor kolem něj...“ – a uvědomuji si, že sám sebe umrtvuje nejen tím, že zadržuje dech, ale

také zředováním prožitků obšírným slovním projevem. Když ho požádám, aby se v tichosti soustředil na dýchání, v obličeji se mu objeví barva, rudá téměř jako můj třpytivý šarlatový koberec. Během několika minut jeho tělo vypadá mnohem živěji; ve svalectech je více napětí. Nemohu se dívat přímo na jeho svaly, ale pociťuji zvýšené napětí ve vlastních pažích a v nohách. Důvěřuji vnímavosti svých smyslů.

Postoj pozorného sledování s sebou nenese posuzování nebo hodnocení. Při takovém postoji se nepobízí nebo neanalyzuje pohledem. Dovoluji druhému, aby se vznášel v prostoru vlastních prožitků, a sobě tuto výsadu umožňuji také.

Když se přesunu z pozice pozorného sledování k více zaostřenému postoji, zrakové vnímání detailů se ustálí a vyjasní. Rytmus mého dívání se pohybuje od vnímání stejnorodé rovnocennosti k zřetelně ohraničené analýze a poté zpět k rozostřené rovnocennosti. Jeden postoj umocňuje druhý.

Před několika lety jsem pozoroval, jak jiný psycholog vedl rozhovor s jedním mužem. Jakmile ten muž vešel do místnosti a posadil se, terapeut se ho zeptal, kolik mu bylo let, když se u něj poprvé projevila obrna. Muže překvapilo, že si toho terapeut všiml. Terapeut mu pozorně sledoval a poté mu vyvstal zřetelný obraz lehkého tělesného oslabení na levé straně; muž měl levou paži v lokti mírně ohnutou. Později se potvrdilo, že muž opravdu měl obrnu ve věku pěti let.

V jiném případě muž, kterému budu říkat Sean, přišel na druhé terapeutické sezení. Ihned jsem ucítil, že jsem v přítomnosti toho člověka v určitém hypertenzním stavu. Sean nějakým způsobem připomínal kosmonauta, který na tělesné úrovni zažívá vysoké přetížení v zátěžové situaci. Většinou vidáme ve filmech kosmonauty s tváří pokřivenou a napuchlou vlivem okolního přetížení. Takový obraz se mi vybavil, když jsem Seana pozorně sledoval. Horní ret a oblast kolem úst byly napjaté a nadmuté, jako by se krev zevnitř vzdouvala proti kůži. Ve tváři vypadal, jako by měl právě za sebou namáhavé cvičení a neuvolnil se. Byl celý zružovělý a svaly měl ztuhlé, zejména kolem brady.

Stručně řečeno, Sean vypadal, jako by vytvářel tlak sám proti sobě, jako by bez odpočinku tlačil proti vlastní snaze. Zeptal jsem se ho: „Máte vysoký krevní tlak?“ Odpověděl: „Nedávno mi to diagnostikovali, ale není to nic vážného. Jak to víte?“ Sdělil jsem mu svoji představu a dál jsme pracovali na jeho zvýšeném napětí a úzkosti.

Můj internista mi řekl, že neexistuje způsob, jak zjistit hypertenzní nemoc pouhým zrakem, a že jsem měl slušnou šanci uhodnout klientův pro-

⁷⁷ Castaneda, C.: *Journey to Ixtlan*. New York, Simon and Schuster, 1972.

blém, protože asi dvacet procent populace trpí vysokým krevním tlakem. Pro mne je zajímavé, že mi taková věc přišla na mysl, aniž bych se Seanem jakkoli probíral jeho tělesné zdraví.

Laserové zaměření: castanedovský prožitek

Sedím proti jedné ženě a každý z nás se zaměřuje na bod mezi očima toho druhého. Nejde ani v nejmenším o pozorné sledování – moje oči se nepohybují volně a víčka se nehýbají. Zírám a nezavírám oči. Za nějakou dobu mě začnou oči svědit a já se soustředím na svědění, aniž bych začal mrkat. Když cítím, že mám slzy na krajíčku, dovolím si „plakat“. Pláč neprovází pocity smutku nebo truchlení, má hrud' je přesto plná pocitů.

Žena přede mnou má kulatý obličej s velkýma hnědýma očima, které se mění, když mezi ně zírám. Nejprve vypadají chladně a mrzoutsky. Představuji si vražedkyni a napadne mne, že by mohla zabít bez chvilky zaváhání. Vyzkouším to na sobě: „Josephe, mohl bys zabít bez chvilky zaváhání,“ říkám si. „Teď to moc neseď, spíš jako žert. Před rokem jsem si tak jednu dobu připadal.“ Do jisté míry uklidněn a ubezpečen jí sděluji: „Jako odborník na chladnokrevné vraždy teď vidím bezcitnou vražedkyni.“ Ona se rozpláče. Vypráví mi své destruktivní představy o manželovi; ve fantazii mu řeznickým nožem uřezává genitálie.

Terapeut se může vyladit na ty pocity a představy v druhých, které jsou již v něm samotném – i kdyby to mělo být jen na mlhavé, neurčité nebo archetypální úrovni. Jung zdůrazňoval, že čím děsivější určitá představa je, tím méně ji člověk v sobě asimiloval. Pokud je představa naprostým překvapením, je zřejmé, že musí mít kořeny, které se nevztahují přímo k osobní historii. Takové vize si můžeme představit jako transpersonální genetické záznamy v mozkových buňkách. Nejsou to viditelné „zázraky“. Tvoří celý rozsah lidských zrakových prožitků. Nazývám je „castanedovské vize“. Vše, co potřebuji, je opustit přemýšlení o příčině a následku a dovolit si jen uvolněně setrvávat. Oči mají vlastní moudrost.

Stále upírám pohled na bod mezi jejíma očima. Tentokrát se celý její obličej rozostří a jeho obraz pulsuje. Její oči se několikrát promění: hebké – tvrdé, tvrdé – hebké, pak tvrdé – klidné, tvrdé – vražedné a opět tvrdé – klidné a tvrdé – vražedné. Náhle se její obličej promění ve velkou kočičí hlavu – je to vzdálená příbuzná chladnokrevných očí, ale ve vidině kočičí hlavy je jaksí více klidu a přirozeného půvabu. Trochu se bojím. Říkám si: „Často si připadám jako kočka: dotknu se života lidí a bez velkého za-

váhání jdu dál.“ Sděluji té ženě svoji představu a záleží mi na tom, aby chápala, že tyto vidiny patří mě: „Letmo se dotýkám života lidí a jdu dál, v tom jsem odborník a jako takový vás vidím jako kočku.“ Potom mluvíme o našich „kočičích“ vlastnostech. Rozhovor je nabitý pocity.

Požádám tu ženu, aby se se mnou chovala jako kočka. Představa být kočkou ji viditelně vzrušuje, jako by se ozvala její vnitřní pravda. Sklesne na ruce a na kolena a elegantně, plíživě se pohybuje po pokoji. Vypadá spokojeně a přirozeně, když se o mě otře, vždy tak zlehounka. Zavřící na mne jako tygr. Říkám jí, že si připadám, jako by mne jemně škádlila. Pracujeme dál a ona vzpomíná, že když jí bylo sedm, otec si s ní hrával na podlaze. Později, když na ní začaly být vidět znaky puberty, otec si s ní přestal hrát. Už nebylo žádné dotýkání. Jak mluví, oči se opět stávají vražednými.

„Představte si, že váš otec je tady,“ říkám, „a povězte mu, jak se na něj zlobíte.“ Začala mluvit. Slova se změnila v ječení. Z ječení pak přešla k mlácení pěstmi do hromady polštářů. Mlátila dlouho, pramínky potu jí stékaly po čele do očí. Když ustávala, všiml jsem si, že pravou rukou začala hladit jeden z polštářů. Začala tiše vzlykat. „Tati,“ šeptala, „mám tě moc ráda. Přála bych si, abys mě objal a hladil a hrál si se mnou, jak jsi to dělal.“

„Poprosila jste někdy manžela, aby vás objal a hladil?“ zeptal jsem se. Neodpovídala se mi do očí a tiše řekla: „Je pro mne snadnější konejšit jeho; tak si můžu udržovat odstup a kontrolu. Ale myslím, že můžu začít po Johnovi chtít, aby mě konejšil. Myslím, Josephe, že jsem na to teď připravená. Josephe, objal byste mne a konejšil?“ Dlouho jsem ji držel v objetí.

O několik měsíců později mi řekla: „Už se mi teď při sexu neobjevují fantazie s řeznickým nožem. Jako by se něco ve mně uvnitř uvolnilo. Zdá se mi, že se víc naplno oddávám celému prožitku. Zdá se mi, že se při milování víc sama prosazuji a jsem agresivnější.“ Experimenty vznikající ze spontánních zrakových představ, které se mně nebo druhým objevují, obvykle lidem přinášejí silné emoční prožitky. Tyto prožitky často způsobují podstatné změny v jejich životech.

Je mimořádně důležité, aby si člověk dovolil být v každodenním životě překvapován. Aby nebyl svázaný zvyklostmi nebo vyčerpaný prací. Aby neustále žasnul nad vlastním životem a nad životy, slovy, gesty a představami druhých. Člověk musí být vždy připravený na překvapení. Jak říká stařec Don Juan: „Když nic není jisté, zůstáváme bdělí, věčně na nohou...

Je mnohem více vzrušující nevědět, za kterým keřem se králík ukrývá, než se chovat, jako bychom věděli všechno.⁴⁷⁸

Dodatek

GESTALT TERAPIE

Existenciálně-fenomenologický princip Gestalt metoda

Právě přítomný fenomenologický svět určitého organismu je jeho „realitou“. Patologie: Rozpor mezi tímto fenomenologickým self a zbytkem organismu (viscerálně-sensorickým atd.) (Rogers).

Cyklus uspokojování potřeb organismu rytmicky plyne ve vzájemné vazbě figura/pozadí (Köhler). Patologie: organismus přerušuje vlastní rytmus uspokojování potřeb (Perls).

Všechny části organismu jsou dynamicky provázané a každé části můžeme rozumět pouze ve vztahu k ostatním částem. Patologie: organismus výrazně spoléhá na několik málo způsobů ve snaze zachovat fenomenologické self (Goldstein).

Efektivní učení (nebo přeučení) se odehrává v celém organismu (ve fenomenologickém self i ve viscerálně-sensoricko-motorickém self). Patologie: přerušení kognitivně motorické osy: člověk není schopen se „chovat podle vlastních myšlenek“.

Zůstávat v přítomnosti člověka, který prožívá. Princip neinterpretace. Všimát si rozporů mezi slovy (obsahem) a vzhledem (formou) nebo jednáním, myšlením a pocity (kognitivní a viscerální), sebepojetím („self-concept“) a organismem jako celkem.

Napomáhání vjemům, uvědomění, vzrušení a kontaktu ve vztahu k potřebám. Opakované vystavování zřetelnějšímu uvědomění potřeb a jejich uspokojení.

Věnovat pozornost tělu a tělesným podpurným systémům: dýchání, postoji, pohybům, strnulosti svalového krunýře. Všimát si (pomáhat při tom klientovi) průvodních tělesných jevů funkčních procesů.

Zaměření na specifické sensoricko-kognitivně-motorická zablokování. Použití experimentu za účelem sensoricko-motorické integrace (Polster: „synaptický prožitek“ nebo vhléd).

⁷⁸ Castaneda, C.: *Journey to Ixtlan*. New York, Simon and Schuster, 1975.

Každý člověk existuje v neustále se měnícím prožitkovém světě. Organismus je v procesu. Patologie: uvíznutí v neukončených situacích; strnulost každodenního prožitkového světa (v zájmu zachování sebe-pojetí) (Rogers).

Člověk prožívá svoji existenciální naléhavost, své bytí ve světě tady a teď. Patologie: ve snaze „uchovat si“ sám sebe člověk vytváří stav ustrnutí a není schopen prožitkově plynout z jednoho okamžiku do druhého.

Technické vybavení formující zvyky organismu mu poskytuje prožitkovou stabilitu. Člověk lpí na svém sebe-pojetí. Patologie: člověk imobilizuje sám sebe v rigidním systému sebe-pojetí (teorie učení).

Rigidní sebe-pojetí je podporováno rigidním svalovým postojovým krunýřem. Krunýř si vytváří funkční autonomii. Změnu v sebe-pojetí musí provázet modifikace krunýře (Reich, Rolfová).

Zůstávání s tím, co právě probíhá, s procesem. Použití fantazie, dialogu (prázdna židle), dramatizace, experimentů k završení staré záležitosti. Uvolňování introjektů.

Kladení důrazu na aktuální prožitky. Nalézání, popis a obohacování všeho, co člověka podporuje v průběhu terapeutického sezení. Vhledy se vytvářejí tak, že začínáme na prožitkovém „povrchu“ (u toho zjevného) a umožňujeme člověku, aby si dělal vlastní závěry.

Zkoumání a umístění polarit (protikladných sil) v osobnosti. Užívání experimentu při integraci polarit. „Rozpínání“ sebe-pojetí (Zinker).

Nalezení a uvolnění krunýře. Přeučení funkce svalů tak, aby fungovaly plynulejším, sebedoplněným způsobem. Vyjádření „odporu“ uvolňuje krunýř ve stejném motorickém systému, který umožňuje uspokojení zablokovaných potřeb. Užívání systémů napětí k završení a integraci.

Použitá literatura

Allport, G.: *Becoming*. New Haven, Connecticut. Yale University Press, 1955.

Bach, G. – Wyden, P.: *The Intimate Enemy*. New York, William Morrow and Co., 1969.

Baron, F.: *Creative Person and Creative Process*. New York, Holt, Rinehart and Winston, 1969.

Berg, J. H. Van Den: *The Phenomenological Approach to Psychiatry*. Springfield, Illinois, Charles C. Thomas, 1955.

Berdyaev, N.: „Master, Slave and Free Man.“ In: *Four Existential Theologians*. Garden City, New York, Doubleday and Co., Inc., 1958.

Bion, W. R.: *Experiences in Groups*. New York, Basic Books, 1961.

Brysonová, R. B.: „The Professional Pair.“ In: *American Psychologist*, 1976, 31:1.

Buber, M.: *Ten Rungs: Hasidic Sayings*. New York, Schocken Books, 1962. Česky: *Chasidská vyprávění*. Kalich, Praha, 1991.

Castaneda, C.: *The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge*. New York, Ballantine Books, 1969. Česky: *Učení dona Juana*. Volvox Globator, Praha, 1998.

Castaneda, C.: *A Separate Reality*. New York, Simon and Schuster, 1970. Česky: *Oddělená skutečnost*. Praha, Volvox Globator, 1996.

Castaneda, C.: *Journey to Ixtlan*. New York, Simon and Schuster, 1972. Česky: *Cesta do Ixtlanu*. Praha, Volvox Globator, 1996.

Castaneda, C.: *Tales of Power*. New York, Simon and Schuster, 1974. Česky: *Příběhy síly*. Praha, Volvox Globator, 1997.

Cummings, E. E.: *Six Nonlectures*. New York, Antheneum, 1971.

Dillardová, A.: *Pilgrim at Tinker Creek*. New York, Bantam Books, 1974.

Fagenová, J. A. – Shephard, I.: *Gestalt Therapy Now*. Palo Alto, Kalifornie, Science and Behavior Books, 1970.

Frantzová, R.: „Polarities: Differentiation and Integration.“ Gestalt Institute of Cleveland, Ohio, 1973.

- Franck, F.: *The Zen of Seeing*. New York, Vintage Books, 1973.
- Fromm, E.: *The Art of Loving*. New York, Harper and Brothers, 1956. Česky: *Umění milovat*. Praha, Orbis, 1967.
- Gallant, L.: „The Role of Anger in Hypertension.“ In: *Mind and Medicine*. 1975, 2:4.
- Gendlin, E.: „*The Process of Experiencing in Psychotherapy, Client-centered Therapy with Schizophrenic Persons*.“ APA Convention, 1962.
- Ghiselin, B.: *Creative Process*. New York, Mentor Books, 1952.
- Gibran, K.: *The Prophet*. New York, Mentor Books, 1952. Česky: *Džibrán, Ch.: Prorok*. Praha, Academia, 1993.
- Goldstein, K.: *The Organism*. Boston, Beacon Press, 1961.
- Gordon, W.: *Synergetics*. New York, Collier Books, 1961.
- Harman, R.: „Goals of Gestalt Therapy.“ In: *Professional Psychology*. 1974 (květen), 178–84.
- Hartford, M. E.: *Groups in Social Work*. New York, Columbia University Press, 1971.
- Herrigel, E.: *Zen in the Art of Archery*. New York, Vintage Books, 1971. Česky: *Zen a umění lukostřelby*. Praha, Pragma, 1994.
- Hora, T.: „Existential Psychiatry and Group Psychotherapy.“ In: *Psychoanalysis and Existential Philosophy*. New York, E. P. Dutton and Co., Inc., 1962.
- Hora, T.: „The Process of Existential Psychotherapy.“ In: *Existential Inquiries*. 1962, 1:1.
- Isenberg, S.: „*Variations of the Gestalt Prayer*.“ Nепublikovaná báseň, Chicago, 25. července 1975.
- Kaufmann, W. (ed.): *Existentialism from Dostoevsky to Sartre*. New York, Meridian Books, 1956.
- Kempler, W.: *Principles of Gestalt Family Therapy*. Oslo, Norsko, A. J. Nordahls Trykkeri, 1973.
- Koestler, A.: *The Act of Creation*. New York, Dell Books, 1964.
- Koffka, K.: *Principles of Gestalt Psychology*. New York, Harcourt, Brace and World, 1935.

- Köhler, W.: *Gestalt Psychology*. New York, Liveright Publishing Corp., 1947.
- Kopp, S. B.: *Metaphors from a Therapist Guru*. Palo Alto, Kalifornie, Science a Behavior Books, 1971.
- Latner, J.: *The Gestalt Therapy Book*. New York, Bantam Books, 1974.
- Lederer, W. – Jackson, D.: *The Mirages of Marriage*. New York, W. W. Norton and Co., 1968.
- Lowen, A.: *The Betrayal of the Body*. Londýn, Collier Books, 1967.
- Maslow, A.: *Motivation and Personality*. New York, Harper and Brothers, 1954.
- Maslow, A.: *Toward a Psychology of Being*. Princeton, New Jersey, D. Van Nostrand Co., Inc., 1962. Slovensky: *Ku psychológii bytia*. Modra, Slovensko, Persona, 2000.
- Maslow, A.: *The Farther Reaches of Human Nature*. New York, Viking Press, 1971.
- May, R. (ed.): *Existential Psychology*. New York, Random House, 1961.
- McKim, R.: *Experiences in Visual Thinking*. Monterey, Kalifornie, Brooks/Cole Co., 1972.
- Moreno, J. L.: *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon, New York, Beacon House, Inc., 1953.
- Moreno, J. L.: *Psychodrama: Foundation of Psychotherapy, Volume 2*. Beacon, New York, Beacon House, Inc., 1959.
- Nevis, E. – Nevis, S. – Danzing, E.: *Blocks to Creativity: Guide to Program*. Cleveland, Ohio, Danzing-Nevis International, Inc., 1970.
- Ornstein, R. E.: *The Psychology of Consciousness*. San Francisco, W. H. Freeman and Co., 1972.
- Perls, F.: *Ego, Hunger and Aggression*. San Francisco, Orbit Graphic Arts, 1966.
- Perls, F.: *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, Utah, Real People Press, 1969. Česky: *Gestalt terapie doslova*. Olomouc, Votobia, 1996.
- Perls, F. – Hefferline, R. F. – Goodman, P.: *Gestalt Therapy*. New York, Julian Press, 1951.

- Polster, E.: „Encounter in Community.“ In: A. Burton (ed.): *Encounter*. San Francisco, Jossey-Bass, Inc., 1969.
- Perls, F. – Polster, E. – Polster, M.: *Gestalt Therapy Integrated*. New York, Brunner/ Mazel, 1973. Česky: *Integrovaná Gestalt terapie*. Boskovice, Albert, 2000.
- Pursglove, P. D.: *Recognitions in Gestalt Therapy*. New York, Funk and Wagnalls, 1968.
- Ram, D.: *The Only Dance There Is*. New York, Anchor Books, 1974.
- Read, H.: *Art and Alienation*. New York, World Publishing Co., 1963.
- Reich, W.: *The Function of the Orgasm*. New York, Orgone Press, 1942. Česky: *Funkce orgasmu*. Praha, Concordia, 1993.
- Reich, W.: *Character Analysis*. New York, Orgone Press, 1949.
- Richards, M. C.: *Centering*. Middletown, Connecticut, Wesleyan University, 1962.
- Rogers, C.: *Counseling and Psychotherapy*. New York, Houghton Mifflin, 1942.
- Rogers, C.: „A Process Conception of Psychotherapy.“ In: *American Psychologist*, 1958, 13, 142–149.
- Rogers, C.: *On Becoming a Person*. Boston, Houghton Mifflin, 1961.
- Rogers, C.: *Carl Rogers on Encounter Groups*. New York, Harper and Row, 1970.
- Sagan, E.: „Creative Behavior.“ In: *Explorations*. Listopad 1965.
- Satirová, V.: *Conjoint Family Therapy*. Palo Alto, Kalifornie, Science and Behavior Books, 1967. Česky: *Kniha o rodině*. Praha, Práh a SVAN, 1994.
- Stephenson, D. (ed.): *Gestalt Therapy Primer*. Springfield, Illinois, Charles C. Thomas, 1975.
- Stern, K.: „Death Within Life.“ In: *Review of Existential Psychology and Psychiatry*. 1962, 11:2, 143.
- Straus, E. W.: „Symposium: Existential Psychology and Psychotherapy“. In: *American Psychologist*. 1962, 7:6.
- Ungerer, T.: *The Underground Sketchbook*. New York, Dover Publications, 1969.

- Wann, T. W. (ed.): *Behaviorism and Phenomenology*. Chicago, University of Chicago Press, 1964.
- Wertheimer, M.: „Gestalt Theory.“ In: *Social Research*. 1944, 11.
- Zinker, J. C.: „An Attempt to Clarify Concepts of Existentialism and Phenomenology in Personality Theory.“ Nepublikovaná práce, 1959.
- Zinker, J. C.: „Dream Work as Theater: An Innovation in Gestalt Therapy.“ In: *Voices*. 1971, 7:2.
- Zinker, J. C.: „On Public Knowledge and Personal Revelation.“ In: *Explorations*. 1968 (říjen).
- Zinker, J. C.: „Beginning the Group Therapy.“ In: *Voices*. Léto 1970, 29–31.
- Zinker, J. C.: „The Phenomenological Here and Now.“ In: *Integrative Therapie*. Neuss, Germany, FPI Publications, 1975.
- Zinker, J. C.: „Creative Process and the Creative Life.“ Nepublikovaný manuskript, Cleveland, Ohio, 1973.
- Zinker, J. C.: „Gestalt therapy is Permission to be Creative.“ In: *Voices*. 1974, 9:4.
- Zinker, J. C.: „On Loving Encounters: A Phenomenological View.“ In: D. Stephenson (ed.): *Gestalt Therapy Primer*. Springfield, Illinois, Charles C. Thomas, 1975.
- Zinker, J. C.: „The Case of June: The Use of Experiment in a Case of Frigidity.“ In: Loew, C. A., a kol. (eds.). *Three Psychotherapies*. New York: Brunner/ Mazel, 1975.
- Zinker, J. C. – Hallenbeck, Ch. F.: „Notes on Loss, Crisis and Growth.“ In: *Journal of General Psychology*. 1965.
- Zinker, J. C. – Leon, J.: „The Gestalt Perspective: A Marriage Enrichment Program.“ In: Otto, A. H. (ed.): *Marriage and Family Enrichment*. Nashville, Tennessee, Abington Press, 1976.

O autorovi

Joseph Zinker se narodil a vyrůstal v Polsku. Do Spojených států se přistěhoval v roce 1949 ve věku 17 let. Studoval psychologii a ruskou literaturu na New York University, magisterské a doktorandské studium v oboru klinické psychologie ukončil na Western Reserve University v Clevelandu. Jako bývalý kolega Fritze Perlse byl Zinker jedním ze zakladatelů Gestalt Institutu v Clevelandu a nyní v tomto institutu vede postgraduální výcvikový program.

Rejstřík

- Act of Creation, The* (Koestler) 18
 analogie
 fantazijní 45
 přímá 45
 – lepidlo 46, 47
 symbolická 45
 Arieti, Silvano xi
Art and Alienation (Read) 6
- Baron, Frank 18
Behaviorism and Phenomenology
 (Watt) 105
Betrayal of the Body (Lowen) 86
Blocks to Creativity (Nevis) 52
 blokování 28
 bloky Nevisovy 56
 Buber, Martin 4, 5
 být v procesu 71
- Carl Rogers on Encounter Groups*
 (Rogers) 132
 Castaneda, Carlos 213
 celistvost 199
 citlivost k jazyku 44
Counseling and Psychotherapy
 (Rogers) 66, 74
Creative Process (Ghiselin) 47
 Cummings, E. E. 65, 68, 76
 cvičení
 dechové 87
 skupinové 140
 cyklus
 self-regulace organismu 77
 uvědomění – vzrušení – kontakt 82
 čin tvůrčí 6
- člověk
 depresivní 86
 neurotický 86
 psychotický 214
 schizoidní 86
- Daseinsanalyse 74
 dilema existenciální 17
 dramatizace 145
 dýchání 86, 202
 sítnicové 217
- energie 115, 153, 200
 přítomnost 115
 ve skupině 153
 experiment 14, 23, 103, 114, 115, 118
 elegance 127
 elegantní 128
 Gestalt 106, 122
 klasický 122
 Kolem světa 122
 odstupňování 111
 postupně se rozvíjející 147
 Prázdná židle 122, 124
 provádění 106
 příprava na provedení 152
 rozvíjení 146
 s pohyby 203
 skupinový 140, 143, 144, 150, 160
 stupňování 152
 tvůrčí 104, 128
 výběr 117
 vývoj 106
 Zpětného přehrání 122
 experimentování tvůrčí 154

fantazie skupinová 156, 160
 fenomén figura-pozadí 78
 fenomenologie 72
 Freud, Sigmund 4, 73, 168
 Gestalt
 skupina
 práce 137
 pravidla pro účastníky 138
 princip procesu 135
 starý 133
 terapeut 131, 216
 terapie 73, 80, 213
 umělecký workshop 200
 vedoucí 132
 Ghiselin, Brewster 47
 Goldstein, Kurt 28, 74
 Gordon, William 45
 hranice kontaktu 38
 hravost 34
 humor 34, 186
 hypnóza 83
 hysterik 91
 integrace
 polarit 27
 tvůrčí 50
 integrita osobní 17
 jednání nepodstatné 47
 Jin-Jang neintegrováné 55
 jistota přílišná 53
 Jung, Carl 39
 Koffka, K. 78
 Kohler, W. 78
 konflikt 163
 interpersonální 171
 intrapersonální 167
 netvůrčí 186
 řešení tvůrčí 195
 tvůrčí 38
 konsenzus 109
 konstrukce „horké židle“ 15
 kontext 25
 krátkozrakost vůči zdrojům 52
 kresba křídou 200
 láska 3, 34
 agapická 3
 klienta k terapeutovi 4
 Lowen, Alexander 86
 mapa kognitivní 65
 Maslow, Abraham 100
 mechanismus experimentování 151
 metafora 25, 44, 45, 142
 použití 142
 meta-potřeba 100
 Moreno, J. L. 135
 načasování 153
 narušení rytmu 92
 nauka Tao 8
 necitlivost smyslová 56, 57, 58
 neochota
 hrát si 52, 61
 nechat věcem volný průběh 55
 neurotik 89
 neuróza 166
 Nevis, Ed a Sonia 52, 111
 objevování nových konceptů 98
 odpor 28
 odpovědnost umělce 76
 odstupňování 110
 ego-dystonní 121
 ego-syntonní 121

na nižší úroveň 111
 na vyšší úroveň 111
 ohnisko 115
On Becoming a Person (Rogers) 66, 74
 Ornstein, Robert 50
 Perls, Fritz 15, 72, 133
 pocit méněcennosti 176
 pohyb 197
 polarita 174
 projikovaná 175
 postoj tvůrčí 31
 potřeba vyváženosti 54, 61
 pozornost 47
 práce
 experimentální se sebou
 samým 120
 s konfliktem 177
 proces 33, 71, 201
 fenomenologický 65
 růstu 5
 integrováný 15
 tvoření 12
 stupně vývojové 209
 projekce 10, 214
 destruktivní 214
 patologická 11, 214
 tvůrčí 214
 ušlechtilá 214
 proměna transcendentní 10
 prostor 70
 prožitek 44, 98
 hmoty 206
 transcendentně-náboženský 12
 představivost duševní 198
 přehrání 122
 přerušování
 mezi akcí a kontaktem 91
 mezi mobilizací energie a akcí 89
 mezi stažením a vjemem 83
 mezi uvědoměním a mobilizací
 energie 85
 mezi vjemem a uvědoměním 84
 psychodrama 135
Psychology of Consciousness
 (Ornstein) 50
 psychoterapie
 cíle 99
 tvůrčí 40
 Read, Herbert 6
 Reich, Wilhelm 74
 retroflektoř 86
 retroflexe 86
 Rogers, Carl 66, 74, 132
 Rubinstein, Arthur 3
 rytmus ambivalence 48
 Satirová, Virginia 13
 sebedopora 116
 sebezpojetí
 patologické 166
 rigidní 55
 rozpínání 168, 169
 zdravé 165
 self-koncept 99
 sezení terapeutické 65
 schopnost žasnout 39
 síla polaritní 29
 Simkin, James 134
Six Nonlectures (Cummings) 65, 76
 skok tvůrčí 17, 24
 skupina 131, 132, 136, 150, 151
 cíl 131
 definice 131
 soudržná 155
 skutečnost 67, 68
 sledování pozorné 217, 218

- slepota funkční 213
směr psychoterapeutický moderní 73
soudržnost
 budování 155
 skupinová 154
stopování 39
strach 86
 z neúspěchu 52, 57
 z neznáma 53
svázanost zvyky 53, 57, 61
svět fenomenologický 66
Synergetics (Gorgon) 39, 45
systém energetický
 hodnocení 20
 lokalizace 20
šílenství 216
tady a teď 66, 71, 72
teď a tady 135
technika 151
téma 117, 201
 individuální 136
 skupinové objevování 146
 společné 136
Ten Rungs: Chasidis Sayings
 (Buber) 4
teorie konfliktů 164
terapeut
 bezúhonnost 63
 podstata 32
 práce 65
 rogeriánský 132
 tvořivý 29, 31, 33, 40, 146
 tvůrčí 14
 zdatnost 32
terapie
 existenciální 66
 tady a teď 73
 tvořivá 2
 tvůrčí 3, 12
Thoreau, Henry David 18
Toward a Psychology of Being
 (Maslow) 31
tvarování převratné 17, 23
tvorba umělecká 3
ukazatel skupinové soudržnosti 154
umění v Gestalt terapii 197
uspokojování potřeb 80
uvědomění 114, 136
užitečnost nesouhlasu 195
vhled 41, 121
 automatický rychlý 41
vize castanedovská 213
vjem 67, 77
vyhýbání se frustraci 53
vyjádření v Gestalt terapii 88
Wertheimer, M. 78
zablokování 86
zábrany tvořivosti 51
zaměření laserové 220
zdráhání uplatnit svůj vliv 54
zevnějšek 213
život
 citový ochuzený 55, 61
 duševní 77
 fantazijní ochuzený 53, 57, 59