

te nějakým

oval, která
práce bylo
rožitky, než
me se tedy
života před
o dokázala
ní k vyprá-
ad toho, že
ca se snem,
ytných pro

Zerka T. Morenová

Psychodrama, teorie rolí a pojetí sociálního atomu



Zerka Morenová

Jméno Moreno bývá vnímáno jako synonymum psychodramatu. Zerka Morenová zastává funkci čestné prezidentky Americké společnosti psychodramatu a skupinové psychoterapie; je prezidentkou Morenových workshopů a čestnou členkou správní rady Mezinárodní asociace skupinové psychoterapie.

Podílela se jako autorka i jako koeditorka na tvorbě mnoha knih a článků z oblasti skupinové psychoterapie. Navíc je mezinárodně uznávanou lektorkou, terapeutkou a přednášející. Se svým zesnulým manželem, zakladatelem psychodramatu Jacobem L. Morenem, spolupracovala více než třicet let.

Morenová popisuje vývoj psychodramatu a zaměřuje se na vlivné přínosy J. L. Morena, který platí za jednoho z prvních terapeutů orientovaných na činnost a kterého známe jako zakladatele koterapie a skupinových i manželských přístupů. Kromě toho byl Moreno jedním z průkopníků léčení psychóz. Nepopisuje se zde pouze historie. Zerka Morenová objasňuje důležité psychodramatické metody a koncepty, jakými jsou teorie rolí a pojetí sociálního atomu. Základními kameny tohoto přístupu jsou spontánnost a tvořivost.

Historické pozadí

Jacob L. Moreno se poprvé začal zajímat o psychologii díky svým pozorováním dětí a díky své účasti na jejich hrách ve vídeňských zahradách v první dekádě dvacátého století. Tehdy byl studentem filozofie; nebyl ještě přihlášen ke studiu na lékařské fakultě. Velmi na něj v té době zapůsobila nenucenost dětí a začal si uvědomovat, že tím, jak lidé stárnou, jsou čím dál méně spontánní. Ptal se sám sebe: Proč tomu tak je? Co se to s námi děje? Ke stejnému poznání dospěl, když začal vést děti při inscenovaných nacvičovaných hrách. Na první zkoušce mobilizovaly děti veškerou dostupnou energii. Čím více se však představení opakovala, tím méně novátorské, tvořivé a živelné se děti stávaly. Začínaly se svou energií hospodařit, aby zopakovaly své nejlepší výroky, gesta a výrazy tváře, protože právě ty měly u publika největší ohlas. To nakonec vyústilo do mechanického přehrávání, ze kterého se vytratila skutečnost. Najednou tu byl patrný stejný úkaz, jenž byl zjevný v průběhu stárnutí a také u určitých druhů emočních poruch, u kterých je člověk svědkem opakování bez vztahu k současné situaci, jakéhosi zmrazení emocí a paměti.

Jak by se dal tento proces převrátit nebo alespoň zpomalit? Pohlížeje na svět jako na celek – a je zřejmé, že většina Morenových teorií a konceptů byla založena na pozorováních ze života a neomezovala se pouze na klinické prostředí – Moreno usoudil, že podstatou lidské existence jsou vzájemně propojené principy spontánnosti a tvořivosti. Jejich konečným produktem je to, co nazval *kulturními konzervami*. Jednalo se o jakési pokusy zmrazit tvořivost a nenucenost dřívějších okamžiků do konkrétního produktu. Zjistil, že takové zakonzervované produkty jsou všude kolem nás: v hudbě, v literatuře, v umění, v náboženství, v kultuře, v technologii, a dokonce i v biologii. Princip konzervování energie, zmrazení dřívějšího tvořivého momentu, vedl ke všudypřítomným konzervám.

Moreno chtěl rozbít tyto ztuhlé vzorce a pokoušel se přeměřovat energii zpět ke zdroji tvořivosti, a tudíž se ptal sám sebe: Co je to spontánnost? Kde se bere tvořivost? Usoudil, že spontánnost a tvořivost jsou lidskému organismu vrozené, endogenní, že je však konzervování energie může blokovat a za určitých podmínek i patologicky pozměnit. Jaké podmínky to jsou a jak se může ztracená nenucenost a kreativita opět obnovit? Jak se učení hrou liší od získávání nových poznatků pomocí rozumových schopností? Poslední otázka se mezitím, díky výzkumům levé a pravé mozkové

hemisféry, objasnila, nicméně v Morenových dobách nebyla tato informace ještě k dispozici.

Moreno se ve svém stěžejním díle *Who Shall Survive?* (1934, 1953) zabývá tvořivostí a spontánností jako *problémem* celého vesmíru.

Vesmír je nekonečnou tvořivostí. Ale co je spontánnost? Je to nějaký druh energie? Jestliže je to energie, pak je *nekonzervovatelná*, má-li zůstat význam tvořivosti zachován. Proto musíme rozlišovat mezi dvěma odlišnými druhy energie: konzervovatelnou a nekonzervovatelnou energií. Konzervovatelná energie existuje ve formě *kulturních konzerv*, které můžeme uschovat a podle potřeby v různých dobách využít; lze je přirovnat k robotovi, který je svému majiteli kdykoli k dispozici. Pak je tu ještě jiný typ energie, která se objevuje a bývá upotřebena během okamžiku; která se objevuje proto, aby byla využita, a která musí být využita, aby uvolnila místo novému objevení, jako je tomu třeba se životem některých tvorů, kteří se rodí a umírají pro samotný milostný akt.

Je všeobecně známo, že vesmír nemůže existovat bez fyzické a psychické energie, kterou by nebylo možné uchovávat. Daleko důležitější je ovšem zjištění, že bez toho druhého typu energie, nekonzervovatelné – neboli spontánnosti – by tvořivost světa nikdy nemohla odstartovat a nemohla by probíhat; zůstala by nečinná.

Ve vesmíru je patrně málo spontánnosti nebo přinejmenším, pokud v něm existuje ve větším množství, je člověku dostupná pouze její malá část, stěží postačující k tomu, aby jej udržela naživu. V minulosti dělali lidé vše pro to, aby zamezili rozvoji spontánnosti. Nemohli se spoléhat na nejistotu a nestálost okamžiku, jsouce uvěznění v organismu, který se s nimi nedokázal vypořádávat odpovídajícím způsobem; podporovali tedy rozvoj takových nástrojů, jakými byla inteligence, paměť, sociální a kulturní konzervy, které jim díky svým výsledkům poskytly onu kýženou podporu, které je však zároveň postupně zotročovaly. Pakliže existuje nějaké nervové centrum spontánnosti-tvořivosti, jistě se jedná o tu nejméně rozvinutou funkci lidského nervového systému. Problémem je, že člověk nemůže spontánnost skladovat – buď je v nějakém okamžiku spontánní, nebo není. Je-li spontánnost tak důležitým faktorem lidského světa, proč se tak málo rozvinula? Odpověď je následující: člověk se jí *bojí*, stejně jako se jeho živočišní předchůdci v džungli bojí ohně; člověk se rovněž bál ohně, dokud jej nedokázal ovládnout. Podobně se lidské bytosti budou bát spontánnosti, dokud se s ní naučí zacházet. (str. 47)

Ačkoliv Otto Rank (1968) přistupoval k tvořivosti z jiného hlediska, ve své knize *Art and Artist* prohlásil o jejích konečných produktech následující:

[Umělec] touží nějak přeměnit smrt na život, avšak ve skutečnosti mění život na smrt. Neboť nejenže dílo nezačne žít svým vlastním životem; v určitém slova smyslu je smrtí samotnou; a to jak z hlediska materiálu, který z něj činí téměř neživou věc, tak i po té duchovní a psychické stránce. Jakmile umělec jednou svůj výtvar dokončí, pak už pro něj nemá pražádný význam. Z tohoto důvodu se znovu uchyluje do života a opět ztvárňuje prožitky, které svou povahou představují pouze smrtelnost – a přitom právě kvůli tomu, že jsou pomíjivé, by jim rád ve své práci propůjčil nesmrtelnou podobu. (str. 39)

Jednou z příčin, proč se tolik obáváme spontánnosti, je, že je díky své iracionálnosti a nepředvídatelnosti nejistá. Avšak obavy a spontánnost se navzájem vylučují – čím více jsme úzkostní, tím méně jsme bezprostřední a naopak.

Zdá se, že myšlenka trénování spontánnosti může znít poněkud paradoxně. Pokoušíme-li se ji nacvičit, můžeme ji pak stále ještě nazývat spontánností? Možná, že by se lépe hodil název opětovné vyvolávání či opětovný nácvik spontánnosti.

Podíváme-li se na některé definice spontánnosti a tvořivosti, zjistíme následující: Spontánnost je odvozena z latinského sousloví *sua sponte*, zevnitř sebe. Slovník *Random House Dictionary* definuje spontánnost takto: „Pramení z běžného podnětu nebo sklonu anebo je jimi zapříčiněna, není vedena nějakým úsilím či dříve pojatým záměrem, je přirozená a nenucená, neplánovaná, vzniká samovolně na základě vnitřních pohnutek nebo příčin.“ Filozof Charles Sanders Peirce (1931)¹ hovořil o tom, že spontánnost: „... ve své podstatě nevytvěrá zákonitě ze žádného předešlého podnětu ... Nevím přesně, jaký je význam spontánnosti, ale vnímám ji jako novost, čerstvost a různorodost.“ (str. 232)

Tvořivost se ve výše uvedeném slovníku popisuje jako: „Vytvoření něčeho jedinečného, něčeho, co by se samo nevyvinulo nebo co by nevzniklo běžným postupem, vytváření něčeho podle něčích myšlenek či představ, vybavení něčeho novými funkcemi, statutem, povahou atd.“

Moreno vnímal spontánnost jako „novou odpověď na starou situaci nebo jako nějakou odpovídající odpověď na novou situaci“ (1953, str. 336), přičemž tvořivost k ní přispívá složkou vynalézavosti. Jak Peirce, tak i Moreno zdůrazňovali novost.

Otázkou zůstává, jakým způsobem můžeme nacvičovat spontánnost? Když tehdy Moreno zjistil, že děti stále dokola omílají svou roli, řekl jim, aby odhodily psaný text scénáře, aby improvizovaly v rámci role a interakcí, aby si zapamatovaly pocity místo herecké role a aby zkoušely nové možnosti. Tím, že herce odřízl od navyklého postupu, tím je také přiměl, aby si ve svém nitru a stejně tak v různých interakcích nacházeli nové prvky sloužící k posílení rolí.

Na počátku dvacátých let začal Moreno uplatňovat tuto metodu i při práci s dospělými herci. Z jeho experimentů vzešlo Divadlo spontánnosti,

¹ Pozn. překl.: V češtině vyšel v roce 1972 výběr z citovaného díla jako skripta Karlovy univerzity s názvem *Lingvistické čítanky*. Praha: SPN.

e, že je díky své
i spontánnost se
ie bezprostřední.

t poněkud para-
tě nazývat spon-
vání či opětovný

osti, zjistíme ná-
a *sponte*, zevnitř
lost takto: „Pra-
žna, není vedena
a nenucená, ne-
ek nebo příčin.“
pontánnost: „...
dnětu ... Nevím
lovost, čerstvost

ytvoření něčeho
vzniklo běžným
dstav, vybavení

rou situaci nebo
3, str. 336), při-
ce, tak i Moreno

at spontánnost?

teré představovalo zcela novou uměleckou formu. Moreno stavěl své herce do rozmanitých situací a s využitím momentu překvapení je vedl k tomu, aby na sebe nějak reagovali. Tím osvobodil jejich schopnost impulzivně hrát a vzájemně na sebe působit – ať už se jednalo o scénu obviňování z nevěry, vyhození z práce, osočení či falešného nařčení přítelem a podobně.

Pokoušel se proniknout k nekonzervovatelné energii – spontánnosti, ukryté v hloubi hercovy duše, a využít ji v rozvíjející se interakci, zjistit, zda se podaří nalézt nějaké řešení, ať už mezi herci nebo v nitru konkrétního jedince. Pouto, které se mezi aktéry vytvářelo a které jim díky jejich společné tvorbě pomáhalo k větší tvořivosti, nazval *téle*. Téle přesahuje empatii i přenos a můžeme je chápat jako vzájemnou empatii. Je to vcítění a pochopení reality druhého, oboustranně prožívané a recipročně se odvíjející. Téle je odpovědné za lidskou vzájemnost, přesahuje projekce zúčastněných osob a nachází se mimo ně a díky němu se utužuje jak interpersonální, tak i skupinová soudržnost.

Ve výcvikové škole pro delikventní dívky ve státě New York se prováděla studie, při které se výzkumníci jednotlivých tamějších děvčat otázali, s kým by chtěla sedávat v jídelně u stolu pro čtyři osoby. Pak se zasedací pořádek upravil podle jejich výběru. Vzájemné volby dalece předčily to, co se touto změnou původně zamýšlelo. Právě za takovou vzájemností se skrýval onen faktor, nazvaný *téle*. Moreno usoudil, že *téle* je poutem, které spojuje lidi v recipročně uspokojivých vztazích.

Téle se vyskytuje v několika kategoriích: oboustranně kladné, oboustranně záporné, kladné versus záporné a neutrální. Cit pro *téle* se s věkem vyvíjí. V podstatě můžeme říci, že u dětí je rozvinutý pouze chabě a roste spolu se sociálním uvědoměním.

dy, iluze se přísně
lebo bytí potvrzuje
rocesu humorného
; tímtéž.
ersonálních vztahů.

Metoda

Psychodrama užívá především pět nástrojů: pacienta-protagonistu, hlavního terapeuta či režiséra, koterapeuty neboli pomocná ega a členy skupiny plus prostor nebo divadlo, ve kterém se vše odehrává.

Psychodramatické sezení probíhá ve třech etapách: rozehrátí a rozhovor, vlastní představení a uzavření. Úkolem rozehrátí je připravit skupinu na příchod protagonisty nebo, byl-li protagonista již vybrán, docílit většího uvolnění jednotlivých členů a dosáhnout větší soudržnosti skupiny. Rozehřívacích technik existuje celá řada: některé se mohou zaměřovat na tělo, jako třeba různá cvičení, jiné mohou být propojeny s hudbou a tancem, další mohou kombinovat jednotlivé prvky a ještě jiné mohou mít podobu vzájemného představování jednotlivých členů skupiny. Režiséři často bezprostředně navrhuji nové rozehrívací techniky. Lze rozlišovat mezi rozehríváním zaměřeným na skupinu a rozehríváním zaměřeným na jednotlivce. Úvodní rozproudění je rovněž určeno k tomu, aby pomohlo protagonistovi dospět k určité míře uvolnění ve skupině. Postupně během let, kdy se pacienti důvěrně seznamují s tímto léčebným postupem, jsou nezdědka připraveni začít ihned po příchodu na scénu, neboť jsou rozehrátí psychodramaty jiných pacientů nebo nějakou událostí ze současného života. Jakmile pacient začne důvěřovat metodě a terapeutovi, čas rozehrívání se redukuje.

Další částí úvodní etapy je rozhovor, který se odvíjí po příchodu protagonisty na pódium. Slouží ke zjištění podstatných faktů, pomáhá skupině důvěrně se obeznámit s pacientovými potřebami i s jeho duševním rozpoložením a rovněž připravuje protagonistu na další činnost. Doba rozhovoru se značně zkracuje při léčení psychotiků: téměř ihned, jakmile se režisér, pomocná egga a skupinová členová seznámí s pacientovým vnitřním světem, začíná představení. Rozhovor by měl pomoci protagonistovi specifikovat scénu; místo, čas a zúčastněné osoby na začátku děje. To také umožňuje pomocným eggům zapojit se podle potřeby do představení. Je-li skupina z hlediska diagnózy homogenní, jako je třeba skupina drogově závislých nebo alkoholiků, mohou jednotliví členové navrhnout nějaké příbuzné či zcela odlišné téma a protagonista se může buď přihlásit sám, nebo jej vybírá skupina. Následuje vystoupení zahrnující hraní vlastní role, výměnu rolí, dvojníka, monolog; návrat do minulosti nebo plánování budoucnosti, podle toho, co připadá režisérovi na základě spolupráce s pacientem nebo podle jeho návrhů vhodné.

Zvláštní úpravou psychodramatu je technika zvaná zrcadlo, při níž se pacient ve své roli stává kolegou, pomocným eggem, sleduje své chování ve vztahu k ostatním a zároveň pomáhá režisérovi usměrňovat dění. Jinou je prohození rolí s režisérem; ten si vyměňuje svou roli s pacientem a obsazuje jej do pozice terapeuta. Tuto techniku převzali individuální terapeuti různých orientací. S pacientem můžeme rovněž hovořit jako s kolegou a ptát se

ho, jakým výměnami rolí konflikty, lehle pozice výsledky d tak i kvalit

Pacienti a využívá j středí, v ně omyly mol možný doj začíná být věděli, a k terapeut. N informace, k terapeut s ním post pro pacien a třeba i z

Úloha r vědce i he vede, tím l vodítka, ne povědi a p katarzi. M by mohli s

Pomocn

1. ztvárnit tomnou hlas, těl samého;
2. alespoň zastává
3. prozkoumá nistou a
4. interpre do před.

rozehřátí a rozhovor. Připravít skupinu na brán, docílit většího společenství skupiny. Rozehřívání na tělo, jako hrou a tancem, další mít podobu vzájemně mezi rozehříváním jednotlivce. Úvodní protagonistovi dospět, kdy se pacienti důkladně připraveni začít odramaty jiných pacientů začne mluví.

po příchodu protagonistů, pomáhá skupině s duševním rozpořádkem. Doba rozhovoru, jakmile se režisér s vnitřním světem. Režisér musí specifikovat. To také umožňuje. Je-li skupina a drogově závislých nějaké příbuzné či sám, nebo jej vybírá role, výměnu rolí. budoucnosti, podle pacientem nebo podle

zrcadlo, při níž se odrazuje své chování ve zrcadle. Jinou je pacientem a obsazuje hlavní terapeuti různě s kolegou a ptát se

ho, jakým směrem by se při léčení pacienta ubíral. Jedna z nejužitečnějších výměn rolí je taková, ve kterém pacient přebírá roli člověka, s nímž má konflikty, které chce prozkoumat, a s ním pak vedeme dialog v této protilehlé pozici. Informace, které tím získáme, bývají daleko hodnotnější než výsledky diskusí s pacientem v jeho osobní roli, a to jak z hlediska množství, tak i kvality.

Pacienti oceňují psychodrama zejména proto, že mobilizuje, respektuje a využívá jejich energii k jejich vlastnímu prospěchu. K tomu dochází v prostředí, v němž za své chyby, vyskytnou-li se nějaké, nejsou trestáni – takové omyly mohou v případě potřeby napravit – a v němž si mohou otestovat možný dopad svého jednání. Dalším důvodem zájmu pacientů je, že jim začíná být jasné, že se toho o sobě dozvídají více, než kolik toho doposud věděli, a kromě toho, zejména zpočátku, i více, než se o nich může dozvědět terapeut. Například jejich zázemí a způsob, jak vycházejí s druhými, to jsou informace, které nikdo další nezná. Tím se mění jejich postavení ve vztahu k terapeutovi a činí z nich jeho rovnocenné partnery, kteří pak ruku v ruce s ním postupují vzrušujícím procesem zkoumání a učení. Tato zkušenost je pro pacienty důležitá k tomu, aby překonali své obavy z hraní, odkryli se a třeba i ztratili kontrolu.

Úloha režiséra je složitá. Vyškolen člověka tak, aby ztělesňoval zároveň vědce i herce, zabere přibližně dva roky. Čím plnější život takový režisér vede, tím lépe dokáže dostát této úloze. Musí si uvědomovat všechna možná vodítka, neboť pouhé jednání nestačí. Často je nutné sledovat i nepatrné náznaky a případně ukončit přehrávanou scénu, aby mohlo dojít k integrační katarzi. Mám pocit, že rodinní terapeuti mají k této roli natolik blízko, že by mohli snadno přidat psychodrama do svého instrumentáře.

Pomocná ega mají pět hlavních funkcí:

1. ztvárnit roli, kterou protagonista určí, ať už se jedná o nějakou nepřítomnou osobu, přelud či halucinaci, zvíře, objekt, myšlenku nebo hodnotu, hlas, tělesnou část, nebo o imitování různých charakteristik protagonisty samého;
2. alespoň zpočátku se při hraní určité role věrně přiblížit pohledu, který zastává protagonista;
3. prozkoumávat pravou povahu interakcí uskutečňujících se mezi protagonistou a postavou, kterou pomocník zobrazuje;
4. interpretovat tuto interakci, vztah a, je-li to možné, vnést tuto interpretaci do představení;

5. působit jako terapeutický průvodce a vést pacienta k uspokojivějším vztahům a interakcím.

První tři úlohy jsou přirozenou nadstavbou k tomu, o co se psychoterapeut po celou dobu pokouší v bodě čtyři a pět, avšak je to právě povaha interakčního procesu, která zkvalitňuje interpretaci a vedení.

Jelikož jsou pomocná ega v průběhu představení protagonistovi nejbližší a rovněž i proto, že slouží jako prostředníci režisérových záměrů, je jejich funkce dalším významným aspektem psychodramatu. Pomocné ego může pomáhat režisérovi při vyhodnocování a vedení. Také úlohu dvojníka psychotického pacienta ztvárněnou pomocným egem nelze přecenit; čím bizarnější je pacient, tím více může být takové zdvojení v tomto procesu účinné. Protagonista často není schopen sdělit, co se děje v jeho nitru i kolem něj, ale dvojník toho schopen je a dělá to. Kdykoli je to možné, zapojují se do terapie i další rodinní příslušníci. Ti se zas mohou na chvíli stát pomocnými egi nebo je lze pokládat za spoluherce, kteří zjišťují, čím sami přispívají k obtížím pacienta. Po pomocných egách a režisérech se požaduje, aby se během svého výcviku sami stali protagonisty svých osobních dramát, aby nerozvíjeli jen své terapeutické a lidské aspekty, ale aby si zároveň zpestřili svůj repertoár rolí a dokázali být spontánnější. Bývá to nezbytné zejména tehdy, pokud se objeví nějaká stránka pacientova psychodramatu, která by mohla zaplést pomocné ego do jeho vlastního psychodramatu.

Prvním pravidlem pro režiséry a pomocná ega tudíž je: ujistěte se, že nepřehráváte s pacientem své vlastní psychodrama. Toto nebezpečí hrozí vždy u jakéhokoli typu terapie; v psychodramatu je jen ještě o trochu zjevnější, protože se odehrává ve skupině. V takovém případě by režisér nebo pomocná ega měli vystoupit na pódium jako protagonisté vlastních psychodramat. Je třeba zvážit, zda u toho mají být pacienti, nebo ne. My jsme zjistili, že pro pacienty bývá nesmírně užitečné, pokud se zúčastní takového představení, neboť si uvědomují, že také sami terapeuti mají své obvyklé lidské problémy. Doporučuje se rovněž preventivní využití psychodramatického sezení jako ochrany před syndromem vyhoření.

Závěrečným stadiem psychodramatického sezení je sdílení. To probíhá tak, že se protagonista navrátí zpět do skupinového kruhu a jednotliví členové skupiny se identifikují buď s ním samým, nebo s některou z dalších postav jeho psychodramatu. Skupinová členová by měli hovořit o sobě, nikoliv o protagonistovi; tím sdílíme naši společnou lidskost. Není to prostě tak, že jsme víc lidmi než čímkoli jiným, jak prohlásil Harry Stack Sullivan, spíše

se sobě na odlišnosti rysy. Dialo až ve chvílce ve fázi uzorně, přechodávání sebe nebo útoku že se pacien následný l. a interpretagonista. pro další u o jeho první v objevení případě d. emoce a d.

Psychocovávání vše při interal lená od vn funkční činou a hma charakter samotné. I

V šedesatací; ztvárbytí, ale j. naprosté n

Dramatíření. Role vztahují kciokulturn podobně j.

uspokojivějším vzta-

se psychoterapeut po
ovaha interakčního

tagonistovi nejbliže
ch záměrů, je jejich
Pomocné ego může
ílohu dvojníka psy-
přecenit; čím bizar-
mto procesu účinné.
o nitru i kolem něj,
lé, zapojují se do te-
ku stát pomocnými
čím sami přispívají
se požaduje, aby se
bních dramát, aby
si zároveň znešťili

se sobě navzájem více podobáme, než abychom se od sebe odlišovali. Naše odlišnosti bývají nápadnější a způsobují, že často zapomínáme na společné rysy. Dialog, diskuse či interpretace a zhodnocení musí přijít později, teprve až ve chvíli, kdy už pacient není tak zranitelný. V tomto stadiu se nachází ve fázi uzdravování, a je proto nutné, jako třeba v chirurgii, jednat s ním jemně, přesto však pevně. Protagonista se obnažil před skupinou. Takové dávání sebe je třeba odměnit přívětivostí, nikoli chladnou analýzou, kritikou nebo útokem – bez ohledu na to, jak šokující mohlo odhalení být –, ale tím, že se pacient opět stane součástí skupiny. Zjistilo se, že sdílení má největší následný léčebný účinek; jakmile proběhlo sdílení, přichází na řadu analýza a interpretace. Této úlohy se však může opět nejlépe zhostit právě sám protagonista. Mnozí dychtí po zpětné vazbě, ze které by mohli čerpat informace pro další učení. Nejedná se ovšem o primární účel sdílení, nebo lépe, nejde o jeho první krok. Analýza vede k intelektualizaci. Léčebný aspekt se ukrývá v objevení druhých. Sám vhled zřídka kdy někoho vyléčí. Nicméně v každém případě dosáhneme léčebného účinku daleko snadněji poté, co rozvíříme emoce a dáme najevo přijetí.

J E F F R E Y K . Z E I G

Umění psychoterapie

C. Rogers, V. Satirová, P. Watzlawick, A. Ellis,
A. Beck, A. Lazarus a další

Z anglického originálu
Evolution of Psychotherapy
přeložil David Kuneš
Předmluvu napsal Stanislav Kratochvíl
Vydalo nakladatelství Portál, s. r. o.,
Klapkova 2, 182 00 Praha 8,
naklad@portal.cz
www.portal.cz
jako svou 1114. publikaci. Praha 2005
Návrh obálky Markéta Zindulková
Fotografie na obálce Alena Hrbková
Odpovědná redaktorka Lenka Běloušková
Výtvarný redaktor Vladimír Zindulka
Sazba programem T_EX Ján Kula
Výroba ERMAT Praha, s. r. o.
Tisk Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Vydání první

