

IV. Sdílení



z vašich reflexí

naš komentář

I. Sebezáchovné pozice, kongruence

Nicméně předtím, než popíšu svoje postřehy k daným pozicím, tak bych ráda zmínila, že si nejsem úplně jista, zda rovnice, že všechny 4 pozice jsou charakteristické svojí nekongruentností, je správná. Protože si dokážu představit, jak člověk s copingovou strategií superracionality nemá zkrátka příliš vysokou emoční inteligenci a empatii a jeho konání je přesto v souladu s jeho vnitřními dojmy a energií a vzhledem k tomu, že lidem tolik nerozumí nebo ani nechce, tak ho to ani nemusí trápit a narušovat tak jeho sebeúctu. Takže za daných podmínek může být jak kongruentní, tak mít vysokou sebeúctu. Kongruentnost každé osoby vnímám v podstatě jako takovou vnitřní harmonii a rovnováhu mezi vědomou i nevědomou stránkou osobnosti, a pokud si osoba uvědomuje fakt, že obviňuje a svými slovy ubližuje druhým a je s tím v pohodě, pak je i toto toxické chování u dané, pravděpodobně dosti sebestředné osoby, v souladu s jejím nastavením. A je také hodně na druhých, do jaké míry jsou ochotni toto chování u svých blízkých tolerovat. Pokud nicméně osoba sama vnitřně cítí, že toho chování není v pořádku a odráží se i ve vnímání vlastní hodnoty, pak je dosti možné, že se tento rozpor bude odrážet v nějakých duševních či fyzických problémech, jako každá vnitřní energie, která není uvolněna. Potažmo může tento stres spustit nějakou nemoc, o čem mluví psychoanalytické teorie nebo například psychosomatika. Ale je možné, že jsem slovo kongruence pochopila špatně.

Pokud člověk zaujímá jednu ze sebezáchovných pozic, tak v ní nikdy nemůže být kongruentní - vždycky totiž opomíjí buď sebe, druhé, nebo kontext - v případě zmíněné superracionální pozice je to sebe a druhé. V praxi si to můžete představit třeba na tomto příkladu: klient říká, že "nerozumí tomu, proč s ním žena nemluví, když se jí snažil celou situaci vysvětlit nejlépe jak uměl, a že ho mrzí, že mu něco vyčítá, protože on to přece nemyslel zle" - a můžete v tom číst neporozumění druhému, a lítost nad tím, že nebylo porozuměno jemu (což se není co divit, když celou dobu mluvil o situaci a ne o sobě a svých pocitech, potřebách...). Výsledek je každopádně takový, že komunikace nefunguje a minimálně jedna strana je nespokojená, což ostatně přivádí klienta do terapie. To že ne vždycky si člověk uvědomuje, že je v sebezáchovné pozici, která nerespektuje kontext, jeho sebeúctu, nebo sebeúctu druhých, je samozřejmě pravda. Bylo by ale pošetilé tvrdit, že je proto kongruentní (ve smyslu "stojí si za tím jak to cítí"), to by bylo stejné jako tvrdit, že člověk s paranoidním bludem nemá blud, protože pro něj je přece představa, kterou prožívá, naprosto reálná, nevyvatitelná. - KD




Otázka, kterou si kladu, čím dál častěji je, zda kdybychom všichni reagovali s naprostou sebeúctou a kongruentně, jestli by všichni byli dobří, dělali pouze ty správné věci a byli tedy na té správné straně barikády a to by dále podporovalo jejich sebeúctu. Tím myslím, jestli vůbec může v tomto pojetí existovat špatný člověk s naprostou sebeúctou a kongruencí.

Dovolím si tuhle úvahu nijak nekomentovat, jen ji tu zveřejnit i pro ostatní, ať se nad touhle filozofickou otázkou může každý zamyslet sám za sebe. :) - KD

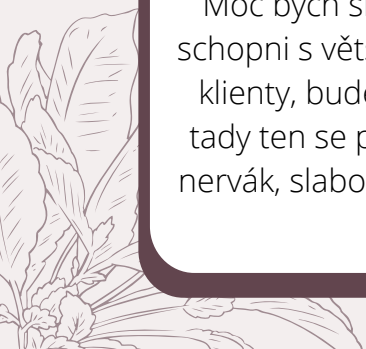
Například během karantén, kdy jsem prožívala kvůli všemožným restrikcím výraznější pokles nálady jsem zjistila, jak najednou pro mě těžké ocitnout se v negativitě a hlavně ji projevit a uznat, že je život momentálně celkem dost na houby. Když se mi to občas podařilo díky upřímným rozhovorům s blízkými, byla to pro mě velká úleva.

Chci vás podpořit i ve sdílení toho "negativního", co se nám děje, zvláště pokud vnímáte, že se vám pak ulevilo. Jsou to emoce, které k nám patří, i když je máme někdy potřebu schovávat a líp se nám dává najevo to "hezké". V tom těžkém pak zůstáváme sami, i když bychom právě tehdy mohli potřebovat podporu někoho dalšího. A to že jsme taky unavení, naštvaní, vystrašení... k nám patří a není třeba se za to stydět. - MJ

Já osobně si myslím, že z části usmiřovač jsem či, že tento kabát oblékám, ale ne ve smyslu, že ztratím „sebe sama, své vnitřní nastavení“.



Napadá mě jedno doporučení, které bych vám ráda nabídla, v textech jsem zahlédla slova jako „usmiřovač“, „rušič“. Víím, že párkrát zazněla i u nás na výcviku a naše lektorky nás upozornily, abychom s nimi nakládali opatrně, nebo lépe - abychom je nepoužívali vůbec. Používat tato slova, stejně jako například - alkoholik, schizofrenik, narkoman, hysterka, cholerik... má tendenci vést nás k tomu, že zúžíme pohled na daného člověka pouze na určitou část jeho osobnosti a tím ho definujeme. A přitom je to stále člověk s širokou paletou svých vlastností, se svou životní historií, příběhem, vztahy, člověk, který se nejlepším možným způsobem snaží zvládat svou každodennost. A že je to někdy obrovský boj. K tomuto zvládnutí se naučil na základě svých životních zkušeností používat pozice, které mu slouží, i když za ně platí určitou cenou, ale taky získává - klid, bezpečí, jistotu. Pokud bude chtít, může se naučit jinému chování, více kongruentnímu, respektujícímu. K této změně vede různě dlouhá cesta a mnozí z nás ji možná nikdy neobjeví, to ale není důvod k tomu je hodnotit, znevažovat. Moc bych si přála, aby seznámení se s pozicemi zvládnutí vedlo k tomu, že budete schopni s větší laskavostí a pochopením nahlížet na lidi kolem sebe, na vaše budoucí klienty, budete přemýšlet, co je za tím chováním ukryto, proč ten člověk křičí, proč tady ten se plazí skoro po zemi, jen aby se zavděčil. Neznamená to, že je ten člověk nervák, slaboch. Jen toho o sobě možná moc neví, možná svou sebeúctu ztratil kdysi dávno, leží někde na zemi a volá o pomoc. - MJ



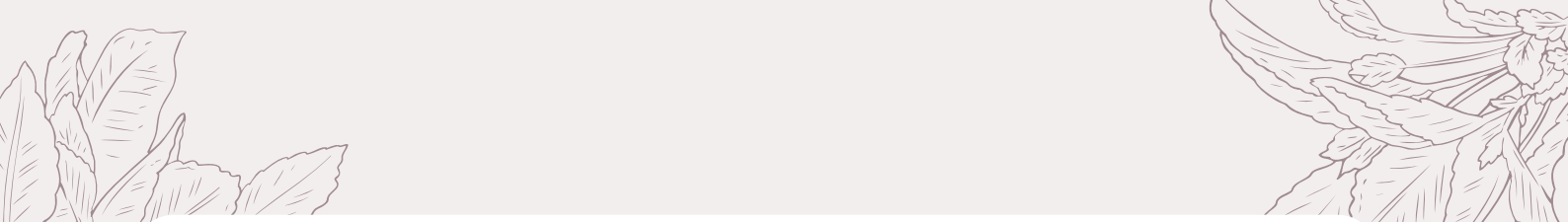
II. Imaginace

Také mi nepřijde adekvátní metafora obchodu, když za nic neplatím, ale pak mám účtenku. Co mě dokáže vyloženě naštvat, tak že mám dáno, jak mám odejít.

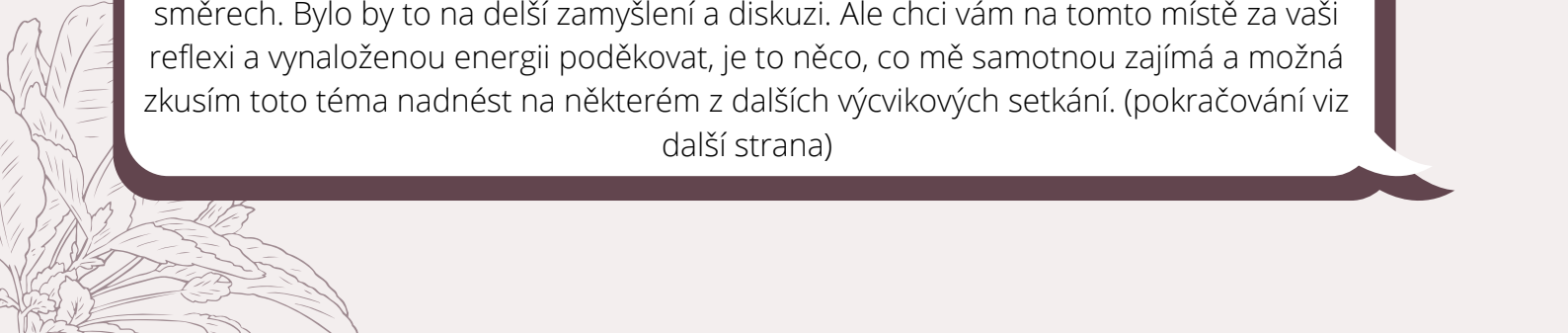
Tady bych se ptala dál - co přesně vás během imaginace (kde ostatně může cokoli být jakkoliv, lidi létat, měnit se roční období, cestovat v čase a prostoru...) nutí uvažovat nad nelogičností toho, že jsem v obchodě, ale za nic neplatím, nebo že bez placení dostanu účtenku, kde mám soupis toho, co jsem pořídila, nebo v obchodě nechala (ostatně, nechávat věci v obchodě je taky dost nezvyklé :). Stejně tak myslím na to, že imaginace obecně jsou založeny na průvodním slovu, které nám říká, co a jak máme dělat (představte si, jděte, prohlédněte si...), tedy instrukce k tomu jak opustit obchod není nikterak výjimečná, a stejně jako ve vztahu k čemukoliv jinému v imaginaci, i vůči ní máme naprostou svobodu ji nenásledovat, a z obchodu klidně můžeme "vytančit tangovým krokem" nebo v něm ještě zůstat a nikam nejít. :) Proto bych se ptala, co vás právě na této instrukci tak popudilo. :) - KD

III. Obecně k T&T

Aktuální zadání pro tento týden začnu od konce. Abych se těmito myšlenkami dál při psaní nezatěžoval. Při čtení kapitoly jsem přemýšlel, jestli by si tento přístup nezasloužil revizi. Mám pocit, že v současné době už máme fázi psychologie a psychoterapie, kdy nadaní a všímaví jedinci stříleli od pasu své teorie postavené na vlastní subjektivní zkušenosti a vlastní interpretaci svých pracovních poznatků, dávno za sebou. Psychologie jako obor prochází revizí starých a neověřených poznatků (nutně ne neplatných). Většina psychoterapeutických směrů se snaží postupně zavádět evidence base přístup a dodat svým teoriím výsledky. Jelikož mnohé tvrzení v kapitole bylo buď metaforické nebo zavádějící, nedalo mi to a věnoval jsem 15 minut rychlému průzkumu výzkumu v rámci ověření přístupu V.S. a jeho přijetí. Upřímně jsem nebyl nijak překvapen, že ani po desetiletích užívání jejího modelu a přístupu, neexistuje dostatečný vědecký základ. Review z roku 2016 vychází z jednotek studií (v polovině jde o studentské práce závěrečné práce), což je žalostné a upozorňuje to na skutečnost, že chybí kvalitní studie. To je při dnešních trendech velká slabina. Zároveň jiní autoři upozorňují na zjevný fakt, že přístup V.S. nikdy nebyl všeobecně přijat. Nejsem si jistý, jestli po tak dlouhé době své existence, toho ještě může dosáhnout. Ale proč ne, nové studie se provádějí a mainstream se mění. (pokračování viz další strana)



(pokračování z předešlé strany) Přístup V.S. přináší zajímavé náhledy a je škoda, že se více nediskutuje! Ale obávám se, že je příliš zatížen dobovou humanistickou filozofií a nepodloženými tezemi. Myslím, že to bude nejspíš důvod, proč budou přínosné stránky tohoto přístupu integrovány (a už jsou) do jiných přístupů a samotný přístup V.S. už rozkvět nezažije. Leda by se dokázal vzdát výše zmíněného. A hlavně tak velké fixace na osobu V.S.. Přes tuto slabinu se jiné terapeutické směry dokázaly přenést a stát se kritickými (věcně) i ke svým autorům. Abych byl konkrétnější. Tak studijní materiál, který v dnešní době obsahuje myšlenky o energii ze středu země, vysychání žláz, obviňování, které pramení z rozhodnutí probít se světem, intuici, která je přinášena z nebes atd. v podobě, jak jsou prezentovány v knize, je po potřeba vnímat jako dobově a subjektivně zkreslené. Vzhledem k pobytu V.S. v Esalenu a teoriím, které tam vznikaly, je to pochopitelné. Tím v žádném případě nepopírám přínos V.S. pro psychoterapii. Její práce jednoznačně zaslouží respekt a ocenění. Zároveň by si však její postupy zasloužily menší upínání na autorku, která tvořila v jiné době. Nutno dodat, že dnešní poznání už je dál. Zajímavé, ale je, že i V.S. a její kolegové, museli být konfrontováni s vědecktějšími teoriemi. Např. Eric Berne mimo své transakční analýzy, přinesl velmi zajímavé vědecké práce o intuici, které vznikaly už po druhé světové válce. Je tedy velmi pravděpodobné, že tito dva velikáni své práce navzájem znali. Přestože Berne v těchto raných pracích poukazoval na skutečnost, kterou už dnes máme dobře změřenou, tedy že intuice se „zdokonaluje“ učením a zkušeností (zabýval se intuitivním diagnostikování vojáků po válce), V.S. mluví o energii z nebes. Tak nevím, jestli je to metafora, ale některé pasáže kapitoly mi přišly jak z kořenářské příručky pro domácí psychosomatiku 😊. Tím rozhodně nechci podkopávat humanistickou spiritualitu, která žije dál, historicky tu vždy byla a taky bude. Jen je otázkou nakolik patří dnes do léčebného procesu a nakolik třeba do seberozvoje.



Přemýšlela jsem, co na tuto reflexi napsat, protože je to něco, co si reakci určitě zaslouží. A došla jsem k závěru, že bude nejlepší napsat to, co upřímně cítím a budu psát za sebe osobně. Přiznávám, že s vámi v mnohém souhlasím. Neznám vědecký základ všech terapeutických směrů, ale vím, že některé jsou průběžně vědecky zkoumány, revidovány podle zjištěných poznatků tak, aby byly co nejeefektivnější. Doufám, že i TST se tohoto zájmu dočká, věřím, že by to mohlo přinést mnoho dobrého a pozvednout i celkový zájem o tento směr. Zvažuju teď, zda i to je důvod, proč je Satirové věnováno tak málo místa v publikacích o psychoterapii, přitom, jak píšete, jsou některé stránky přístupu integrovány a používány i v jiných terapeutických směrech. Bylo by to na delší zamyšlení a diskuzi. Ale chci vám na tomto místě za vaši reflexi a vynaloženou energii poděkovat, je to něco, co mě samotnou zajímá a možná zkusím toto téma nadnést na některém z dalších výcvikových setkání. (pokračování viz další strana)

(pokračování z předešlé strany)

Pro sebe jako zásadní vnímám to, jak jsou pojmenovány účinné faktory psychoterapie - a v nich na prvním místě stojí vztah mezi terapeutem a klientem, bez ohledu na to, z jakého terapeutického směru terapeut vyšel. To, zda a jak dokáže s klientem navázat vztah a umožnit klientovi, aby si zažil v terapii bezpečný prostor, kde může pracovat na tom, co jej tíží. To je něco, na co nás výcvik částečně připraví, ale je v tom i mnoho další práce pro terapeuta, aby byl otevřený sám k sobě, znal své silné i slabé stránky a ty pak reflektoval a měnil. Já se ráda inspiroji i v jiných směrech a terapeutech, mnoho cenného jsem našla v knihách Irvina Yaloma, ve kterých velmi otevřeně, až odvážně, pojmenovává i svá terapeutická selhání a pochybnosti. Teď jsem se možná trochu odklonila od vašeho příspěvku, ale co chci závěrem říct je to, že terapie je pro mě někdy něco mezi nebem a zemí, mezi vědou a něčím nevědeckým, kde se děje tolik věcí, které se mi ne vždy daří uchopit rozumem, ale ke kterým zároveň cítím velký respekt. Učím se v sobě tyto stránky vyvažovat - být kritická a pokorná zároveň. Je pro mě důležité mít základ ze svého výcviku, je to taková kuchařka - jak jsem psala někomu z vás, ale co z ní uvařím, už je pak na mě a ten recept je jiný pro každého člověka, který za mnou do terapie přijde. - MJ

Kolegyně Markétka vám stihla odpovědět dřív než já, čehož chci využít a napsat, že s ní souhlasím, a pod její odpověď bych se ráda podepsala. :) Za sebe mám chuť dodat toto: ano, absolvování tohoto výcviku (stejně jako kteréhokoliv jiného) vyžaduje notnou dávku kritického myšlení. Zároveň každý absolvent jakéhokoliv výcviku ho v praxi s klienty pojme s řádnou dávkou osobního vkladu. V současné době je trend naštěstí takový, že málokdo si "trvá na své pravdě" a směry se integrují, vzájemně obohacují a doplňují, a osobně si stojím za tím, že vizitka dobrého terapeuta je, že nespí na vavřínech, a průběžně se vzdělává napříč směry a technikami, což pomáhá zaplnit "slepá místa", která nutně každý směr někde má. Abych do toho moc nezabředla, zkrátka: jsem ráda za poměrně širokou paletu zážitkových nástrojů, které jsem si z výcviku odnesla, a které můžu klientům nabídnout, a souzním se základními pilíři a koncepty TST, ale nemám na nočním stolku oltářek "kouzelnice Satirové" a třeba s dotekem ve své praxi nepracuju vůbec. :)
Díky za to, že jste se k tématu tak rozepsal! - KD