

PSYCHOTERAPIE – ODKUD AŽ KAM?

O symbolické funkci a hranicích.

Helena Klímová, Praha

Otištěno: Revue PSYCHOANALYTICKÁ PSYCHOTERAPIE, V. ročník, léto 2003 :

Když se započíná psychotherapeutický vztah, domlouváme se na podmínkách, pravidlech, rolích, hranicích, rámci... při psychoterapii individuální i skupinové. Tato dohoda sama už je počátkem terapie, už samo uvědomění oněch předpokladů – neboť jejich nepřítomnost či zmatení často patologii provází.

Připomenu pravidla pro terapii skupinovou, tak jak jsem si jejich obecně přijímanou podobu zformulovala:

PRAVIDLA PSYCHOTERAPEUTICKÉ SKUPINY

Zdrženlivost: při skupině nejíme, nepijeme, nekouříme, pokud možno neodbíháme, nepoužíváme mobil (vypínáme před začátkem).

Hranice: skupinový děj se odehrává v prostoru, který se nemění a který je vymezen kruhem (křesel/židlí); skupinový děj trvá pouze ve vymezeném a opakovaném čase, jehož hranice jsou dodržovány. Členové se scházejí pravidelně a pouze na skupině, nikoli mimo skupinu. Případnou neúčast oznamují terapeutovi co možno předem (i pro vzájemnou starost členů skupiny).

Nástroj: dění ve skupině a její život se odehrává skrze volný nestrukturovaný skupinový dialog (obdoba volných asociací při terapii individuální), do něhož vstupuje i terapeut svými interpretacemi. Členové skupiny své emoce neuvolňují v tělesných interakcích (ani údery, ani polibky), emoce jsou zvědomovány a verbalizovány, jsou jim propůjčována slova..

Intimita: každý člen skupiny má právo zachovat si své osobní tajemství, tj. odmítnout nějaké své osobní sdělení.

Integrita: každý člen skupiny se vyjadřuje pravdivě jak nejlépe umí.

Důvěrnost: všechna sdělení, všechny informace ze skupiny pocházející, se považují za skupinové tajemství, nesdělují se žádné osobě mimo skupinu.

Obyčej „tří skupin“: vstupující člen má tři setkání na to, aby trochu porozuměl, co ho může čekat a zda se toho odváží, skupina současně zvažuje možnost spolupráce s adeptem. Při třetí skupině se pak učiní společné rozhodnutí. Obdobně: jestliže člen skupiny odchází, tři jeho poslední skupiny ukončujeme neukončené záležitosti a loučíme se.

Vyváženost terapeutického vztahu: terapeutovi náleží honorář, který klienti pravidelně platí za období svého členství ve skupině (obvykle ke konci měsíce), nikoli za jednotlivé své návštěvy na skupině. Smyslem honoráře je jak terapeutova obživa, tak klientova jistota, že terapeutovi nic nedluží, a to ani na úrovni vztahu: není povinen terapeutovi „dělat radost“, je ve vztahu svobodný.

Všecka pravidla odvozujeme ze základu a tím je smysl, totiž obnovení a upevnění duševního zdraví jedince, člena skupiny.

Pokud se některý vedlejší produkt psychoterapeutické skupiny -konkrétně např. prožívání prima party nebo možnost vzájemných služeb v realitě – předsune před původní smysl, terapie se mění v něco jiného. Napřed nejspíš v nějakou podobu sociální práce nebo nějaké skupiny svépomocné, tedy v jeden ze vztahů, jakých může být v realitě více.

Významným vedlejším produktem terapie totiž bývá pokušení přestupovat hranice, vztahy a role při terapii vzniklé přenášet do reality a tam je dále prožívat, přesadit je do běžného života. Přesadit do reality ten dobrý objekt.

Je tedy možné, že psychoterapie je nejdříve ze všeho vymezena hranicemi, pravidly? Jakou mají úlohu?

Abychom porozuměli, zkusme několik srovnání.

PT SKUPINA JAKO DIVADELNÍ HRA

Oboje je přesně vymezeno začátkem a koncem (obvykle je podobná i doba trvání). Podobně jako psychoterapeutická skupina je divadelní představení uzavřeno prostorově – do tří stěn jeviště, čtvrtá stěna je jakoby one-way-screen, tvoří ji (neviditelní) diváci.

Herci za diváka vyslovují a odehrávají různé jeho možné prožitky, sny i strachy, z nevědomí je oddělují, vyslovují, propůjčují jim těla; také ve skupině jedinec pověřuje ostatní členy (nevědomou projektivní identifikací) aby odehrávali jeho odštěpené části (a sám je ostatními takto používán).

Rozumu je zřejmé, že to co se odehrává na jevišti, není realita, že je to jenom jako. Přesto divák prožívá doopravdy, směje se, pláče, je pohnut..., přece proto do divadla přišel. A odchází proměněn, odchází trochu jiný, podobně jako, doufejme, po prožitku PT skupiny.

Vlastně, mnohdy, se diváku odejít nechce, rád by tu atmosféru, ty postavy zadržel, přenesl k sobě do života: čeká před zákulisím a snaží se získat alespoň autogram, který vlastně představuje symbol symbolu.

Získáním autogramu, tímto malým aktem setkání, také jedinec přestupuje hranici mezi symbolickým výtvořem a realitou.

PT SKUPINA JAKO SYMBOL

Schopnost a potřeba vytvářet symboly tkví v samém založení lidské kultury, symboly ožívají energií vypůjčenou od lidských instinktů a emocí a poté ovlivňují lidské osudy.

Symbolickou hodnotu může získat hmotný předmět, přírodní úkaz, jazykový útvar, chování, které se ritualizovalo... Kus látky zbarvené podle jisté dohody se stane vlajkou, symbolem národu, klubu, události. Symbolem se může stát píseň (hymna), určité gesto (pozdrav, posměšek), zvolené jídlo (rituální pokrm), druh oděvu... Vše, co získá symbolickou hodnotu, pak vyvolává v jedinci emoce, které nakonec vedou k jeho vnitřní proměně a současně k jeho posunu v mezilidském prostoru.

Podstatou symbolu je jeho vlastnost jako, jakožto, symbol představuje ještě něco jiného, než je jeho reálná podstata, je jakoby na místě něčeho jiného. Vlajka někomu představuje moc, slávu, hrdost, proto ji jedni vyvěšují a druzí pálí. Komu není symbolem, ten v ní spatřuje látku zbarvenou podle jisté dohody, bez doprovodu citu. Komu není symbolem, ale reálným kusem látky bez podtextu, ten se její moci, moci symbolu, vymyká.

Skupina je jako rodina, jako dávný lidský kmen, jako v tu chvíli nejbližší společenství. Avšak není ani jednou z přirozených lidských skupin. Proč existuje?

„Lidé byli od nepaměti schopni vytvářet modely svých společností, aby na takto zmenšených rekonstrukcích reality mohli využít lépe svých intelektuálních schopností...“ (Zdeněk Justoň: Hudba přírodních národů.)

PT skupina není opravdová realita, je to model, na němž člověk dobře uplatní svou schopnost sebeutváření. PT skupina je symbol. Její síla plyne právě z její vlastnosti jako, z její vydělenosti z celku reality. Komu přestane být jako realita, komu se stane realitou samou, ten se vymyká jejímu vlastnímu působení. Tak, jak její symbolickou roli proměňuje v realitu, tak skupinu zbavuje její výjimečnosti psychoterapeutického nástroje, proměňuje ji ve vztah jiného druhu.

Psychoterapeutická skupina ve svých hranicích časových a prostorových působí jakožto zástupce reality, vzorek, na němž se odehraje něco, co člověka posune. To, co se do reality přeneslo, je ona proměna.

PT SKUPINA JAKO VZOREK, JAKO SOCIÁLNÍ LABORATOŘ

Jaký je nejmenší vzorek, „laboratorní vzorek“, lidského společenství?

Nejmenší možná lidská skupina se počíná číslem tři. Mezi stupni tři, čtyři, pět... jsou menší rozdíly než mezi dva a tři. Odlišnost mezi počítáním od tří výše a počítáním do tří je tak významná, že pro počítání osob do tří jazyk vytvořil zvláštní tvary – slovesné osoby jednotného čísla: já – ty – on/ona/ono.

Není pochyb o tom, že gramatika vyjadřuje nevědomou matici vlastní člověku. Kdyby tvůrcem jazyka byl jiný živočišný druh, patrně by vztahy v nejmenší sociální jednotce vypadaly jinak. Můžeme si představit, že třeba u sociálně žijícího hmyzu by mluvnické osoby mohly být omezeny na množné číslo (my x vy x oni) a asi by chyběly výrazy pro osoby jednotného čísla. Ty u člověka vyjadřují výsledek individuace a separace, což jsou procesy, jimiž se lidská identita, daná biologicky, dotváří i v oblasti psychosociální.

Dále: rozlišování mezi počty jeden (monáda), dva (dyáda) a tři (triáda) je tak významné, že některé jazyky vynalezly mluvnickou zvláštnost: vedle čísla jednotného (jeden, jedna, jedno) a množného (tři a výše) užívají i číslo dvojné-duál (dva, dvě, obě). Duál užívala i stará čeština a jeho zbytky jsou zachovány např. v označení párových orgánů: ruce, oči, uši.

Užívající duál naši předkové zvědomovali a vyjadřovali skutečnost, že rozdíl kvantity mezi dvěma nejmenšími množstvími – dvě a tři – vytváří odlišnost kvalitativní, což už v žádném vyšším počtu než tři není zachyceno zvláštní jazykovou podobou. Dyáda se liší od monády stejně významně, jako od triády.

Není pochyb, že předobrazem tohoto pojetí byly vztahy sociální: dvojice je prožívána zcela jinak než počátek množství, než počátek davu; a trojice je předobrazem základních možných mezilidských vztahů, předobrazem skupinové dynamiky i nástrojem k jejímu porozumění.

Člověk touží prožívat vztah ve dvojici. Dvojice poskytuje to, po čem člověk prahne, totiž intimitu. Nicméně ku prožívání výsostně ve dvojici jsou v přirozeném životním běhu vyhrazeny především dvě intimní situace: situace mateřské péče v raném dětství a situace milostná. Ostatní situace člověk odnepaměti prožíval spíše ve skupině.

Dynamika dvojice je tak mimořádná, tak mocná a rozporuplná, že vede někdy k potřebě třetího: jako průvodce do vnějšího světa (otec dítěte); nebo – ve vztazích partnerských – jako společného nepřítele k posílení vztahu v dyádě; nebo (v obavě o hranice) jako spojence jednoho z dvojice. (Příběhy toho druhu tvoří pestrou partnerskou patologii.)

Intimita dyády může být vnímána i jako nebezpečí, jako ohrožení osobnostních hranic.

Trojice je základem skupiny a kvalita vztahů ve skupině souvisí s tím, jak první s druhým spolu pojednají (pomlouvají? ignorují? respektují?) třetího. Tvoří-li skupinu členové A,B,C, pak otevřenost a stabilita skupiny závisí na tom, jak A a B spolu vnímají C, jak A a C spolu vnímají B a jak B a C spolu vnímají A.

Můžeme si představit poměry, kdy dva spolu jednají vždy na úkor třetího. Protikladem je situace, kdy ten třetí je respektován a oběma tolerován či přijímán právě pro svoji jinakost – a tou jinakostí může být už i to, že je viděn jako vně dyády; tou jinakostí může být i jeho pouhá nepřítomnost (je jiný už jen tím, že tu není, není to ani ty ani já, je to on/ona).

Dynamika triády je jakousi sociální zkratkou poměrů širšího společenství.

Společenský konflikt zjednodušený na prvočinitele je srozumitelný v pojmech dramatického trojúhelníku: je to zápas tří motivací, zosobněných jakožto Pronásledovatel, Oběť, Záchránce. Zatímco v rovině reality dramatický trojúhelník reprezentuje společenskou patologii, v rovině kulturní, symbolické, tvoří půdorys detektivek, dobrodružné i mnohé krásné literatury a dramatu.

Nejen společenský konflikt, ale i mír ve společnosti, slušné poměry, jsou uchopitelné skrze vztahy v triádě. Takto lze porozumět i jednomu přikázání Desatera, totiž „nepromluvíš proti bližnímu svému křivého svědectví“ (Exodus 20, 16). K tomu, aby přikázání mohlo platit, jsou zapotřebí (a současně zcela stačí) tři osoby: onen bližní, který může být ohrožen křivým svědectvím, dotyčný oslovený, který svědectví vydává, a ten, jemuž je svědectví určeno, sdělováno. Dva tedy spolu jednají o jednom, dva se mohou spolu smluvit na úkor třetího, toho, který nemá slovo; anebo ti dva mohou respektovat onoho třetího a dopřát mu pravdy i za jeho neúčasti nebo při jeho nepřítomnosti v dialogu.

Mohlo by se zdát s podivem, že pomluva bližního, resp. její zákaz, zabírá celou desetinu tak významného textu; že pomluva bližního se zdá být stejně škodlivá jako násilí na životě („Nezabiješ!“) či na majetku („Nepokradeš!“).

Domnívám se, že ono přikázání je založeno na hlubokém porozumění vztahům v lidské skupině a že chce vést k utváření a uchování sociálního smíru (ať už je tento smír zprostředkován institucionálně, skrze soudní slyšení, nebo nezprostředkovaně). Budou-li v základní sociální jednotce, v triádě, dva vždy respektovat třetího, mír v celém společenství se přibližuje. Mír v triádě je předobrazem míru obecného.

Další podstatné: jako mocný nástroj sociálního působení není viděna hůl ani meč, je jím slovo, svědectví jednoho o druhém pro uši třetího. Slovo – tedy symbol.

Nástrojem sociálního působení je slovo, tedy symbol, i pro psychoterapeutickou skupinu. Psychoterapeutická skupina je sociální laboratoř, kde členové zkoumají a poznávají svá rozličná triangulační chování. („Říkejte, to prosím, jemu, nikoli těm druhým ve skupině o něm“) Psychoterapeutická skupina umožňuje zvykat si na napětí přímého hovoru, vydržet je a neuchylovat se k uším třetího/třetích (natožpak ke křivým svědectvím). Ten, o němž se mluví, je vždy přibrán jako účastník dialogu, nemluví se tedy o něm, ale k němu, s ním.

Vztahům se tak může navracet přímost, odvaha a svoboda.

PT SKUPINA JAKO RITUÁL VERTIKÁLY

Rituály jsou vlastní nejen člověku, ale i některým vývojově vyšším zvířatům. S pomocí rituálů živočichové organizují svá chování tak, aby pudová agrese neškodila druhu, ale mohla být přeorientována, s pocitem slasti, v pouto mezi jedinci. Vzniká tak pouto mezi zvířecím samečkem a samičkou (u některých vodních ptáků skrze rituál zahánění třetího), vzniká tak pouto ve skupině (např. při vítacím rituálu smečky před lovem). Takové rituály mohou být více či méně srozumitelné lidskému pozorovateli, mohou mu připomínat chování člověka. Odehrávají se na úrovni vztahů mezi jedinci, na úrovni horizontální.

Na rozdíl od živočichů ostatních člověk stvořil i rituál vertikální. Nestrukturuje vztahy mezi jedinci, strukturuje lidský čas.

Vynález svátečního dne pochází z dob dávno předbiblických, nicméně už tehdy strukturoval čas po sedmi dnech: sedmý den byl určen k přestávce v práci, byl určen k rituálu. Tento rituál neorganizoval horizontální vztahy, směřoval vzhůru, k oslavě božstev, resp. k povznesení duše člověka po šesti dnech všednodennosti, práce. Zatímco pojetí identity uctívaných, jejich jména, se měnily s rozvojem náboženského citění, strukturování času mezi prací a svátečností se ukazuje jakožto trvalá lidská potřeba mentálně hygienická. (Současný workaholismus provázený nutkavou potřebou slavení a zábav nepochybně souvisí se zřícením řádu času.)

Pravidelné a opakované oddělování času svátečního od všednodenního se v naší kultuře vyvinulo do svěcení svátečního dne, jakožto týdenní bohoslužba, čas svatosti, který jedince posvěcuje do následující všednodennosti. Účastník prožije důležitý rituál očisty: uvědomění vlastní nedokonalosti („přiznání hříchů“) a současně přijetí sebe jako nedokonalého („odpuštění hříchů“). Podmínkou takového prožitku je jednak kontext (prostředí bohoslužby, hranice, role, pravidla), jednak vnitřní připravenost jedince (především identifikace s rituálem).

Psychoterapeutická skupina se rituálu vertikály podobá ve velmi podstatném: strukturuje čas pravidelným opakováním. Mezi období práce, bytí ve vnější realitě, vkládá čas odvratu od vnější reality a obrácení se k duši, čas mimořádnosti. Jedinec v regresi prožije proměnu, která pak přetrvává i do času následujícího. To, co jazyk bohoslužby pojmenovává jakožto hřích, to psychoterapie odděluje na reálné provinění a neurosu, narcistickou poruchu. Úlevnému „odpuštění hříchů“ odpovídá při psychoterapii úlevné sebepřijetí, důvěra v nepodmíněnou lásku.

Také při psychoterapii podmínkou účinnosti je vnitřní připravenost jedince, resp. jeho identifikace s psychoterapeutickou skupinou v jejím nezbytném kontextu hranic, rolí, pravidel.

PT SKUPINA JAKO SLAST A SVÁDĚNÍ

PT skupina se jedinci stává dobrým objektem. Touží její prožitek znásobit, překročit její omezení místem a časem, přenést si ji do každodenní reality. Takové přání může cítit nejen klient, ale i terapeut. Terapeut je také účastníkem skupinového procesu, prožívá pocity a dokonce i proměnu (terapie je vztah, změna se dotýká obou/všech účastníků).

Nicméně projekce, jimž je terčem, terapeut reflektuje a kontejnuje (jak strašné slovo) a na rozdíl od klienta svůj protipřenos zvědomuje povinně.

Tím vším (i svými dalšími kvalitami a počiny) terapeut chrání sebe i skupinu před překročením hranic, před průnikem reality, před zničením symbolické hodnoty PT skupiny se vší její schopností očišťovat a proměňovat účastníky.

otištěno: Hospodářské noviny 25.února 2008