

PŘENOS, RESONANCE A INTERFERENCE

David Boadella

PROPOJOVÁNÍ A VZTAHOVÁNÍ SE (BONDING)

Když se emoční potřeby dítěte setkávají s emoční reakcí matky či otce, která je s nimi v rozporu, objevuje se vzorec interference. Zdravá a neneurotická výchova se naopak zakládá především na vzorci resonance. Když se objevuje přenos a protipřenos, také se jedná o interferenční vzorec. Znamená to, že se odehrává cosi mezi klientem a terapeutem, mezi tím, komu je pomáháno a tím, kdo pomoc poskytuje. Projevuje se vzorec či pole, které jistým způsobem ruší jejich vztah. Když je vztah porušen na straně klienta, jedná se o přenos. Když na straně terapeuta, říká se tomu protipřenos.

Podstata přenosu spočívá v tom, že daná porucha vztahu v sobě zrcadlí dřívější interferenční vzorec klienta. Jinými slovy, klient projikuje tentýž interferenční vzorec do nového vztahu a vyvolává v něm poruchy. V terapii je však interferenční vzorec zvědomován. Když terapeut pracuje s přenosem, pokouší se zjistit, na co se interference váže. Když zkoumá, kde se dotýká jeho samotného, pracuje na svém vlastním protipřenosu, a snaží se jej překonat. Když zjišťuje, čeho se týká interference u klienta, a když sám klient zkoumá svou interferenci, dozvídá se něco o svém přenosu a překračuje jej. Překročení přenosu ústí v nový vzorec resonance mezi klientem a terapeutem.

Na celé záležitosti je složité to, že v reálném kontaktu klienta a terapeuta se projevuje přenos i protipřenos. Vzorce interference bojují se vzorci resonance. Resonance se usiluje od interference osvobodit. Je to, jako když ladíte rádio: když ho zcela nevytuníte, napůl slyšíte vysílání, které chcete, a napůl další vysílání, o něž nestojíte. Snažíme se vyladit rádio tak, abychom měli jasný signál. To znamená zbavit se interference.

Myslím, že jiný způsob jak překládat termín „resonanční vzorec“, by bylo mluvit o vazbě mezi lidmi; ať už mezi dítětem a rodičem nebo mezi dvěma dospělými, kteří spolu řeší nějaký svůj společný problém. Když mluvíme o „vzorcích interference“, máme na mysli poruchy propojování a vztahování

se (bonding) – jedná se o zablokované vztahování se či pseudovztahování se. Nyní bych rád zevrubněji probral některé z těchto poruch a vzorců.

ATTACHMENT A DETACHMENT

Rád bych se zaměřil na dvě extrémní poruchy resonance. Když nám totiž budou zřejmé tyto extrémy, pomůže nám to pochopit stavy, které se nalézají mezi nimi. Extrémy jsou přílišný attachment a přílišný detachment. Situace přílišného detachmentu je typická pro některé dřívější analytické terapie, v nichž byla role terapeuta chápána velmi profesionálně. Terapeut poměřoval vzdálenost mezi sebou a klientem takto: „Když si k němu sednu příliš blízko, vznikne z toho příliš silná participace. Zvolím tedy větší vzdálenost.“

Freud si sedával za své pacienty – ti ho při terapii neviděli. Někdo přišel s vysvětlením, že Freuda uváděl přímý oční kontakt do rozpaků. Psychoanalytici se vztahovali k uším klienta – jednalo se o vztah tohoto typu a byl v něm přítomen jistý odstup. Také v psychiatrii a celé lékařské tradici se klade důraz na jistý odstup, jenž umožňuje zachovat si objektivitu. O tom, že lékaři používají odlidštěný jazyk, aby nezapadli do přílišné lidskosti, bylo sepsáno mnoho výzkumných prací.

Pak do toho vstupuje Wilhelm Reich, který začal prosazovat důležitost dotyku. Lékaři se podle své tradice dotýkali těla pacienta jen vědeckým způsobem. A ti, kteří zkoumali mysl a emoce, neměli žádný důvod dotýkat se těla. To je součást lékařského odstupu. Tabu dotyku, jež vyplývá z příliš nestranného, vědeckého a profesionálního přístupu, ve skutečnosti interferuje s důvěrou klientů. Nikdo si nevylije své srdce do ucha terapeuta, který zastává v podstatě roli magnetofonu.

Druhým extrémem je přílišný attachment. Terapeut a klient se zaplétají do jistého druhu symbiózy. Terapeut se může cítit být vtažen do klientových potřeb, jež ho začínají ohrožovat. Neumí se z nich však dostat. Vzniká tak vztah, v němž jeden člověk vysává druhého.

Tyto dvě extrémní podoby detachmentu a attachmentu můžeme chápat jako schizoidní a hysterickou polohu, o níž mluví Frank Lake (1). Jedna z nich funguje jako schizoidní poloha „udržení si odstupů“ a druhá jako hysterická poloha „udržení s blízkostí“. Dotýkáme se tedy přílišné blízkosti, nedostatečně vytvořených hranic. Později se dostanu k tomu, že různé charakterové typy inklinují vždy k jednomu z těchto extrémů. Některé lidé budou přitahováni k jednomu z nich, jiní k druhému. Pamatujte si prosím, že obě polohy představují interferenci, jež člověku brání v nalezení skutečného propojení a vztahu.

Někde jinde, mimo interferenci, pak existuje vztah mezi pomáhajícím a tím, kdo pomoc přijímá, v němž není přítomen strach z blízkosti. Tento vztah se nenalézá na půl cesty mezi našimi extrémy, neboť se nejedná o žádný kompromis mezi nimi. Není uvězněn v příliš objektivním přístupu, kdy terapeut s odstupem poslouchá klientova slova, a udržuje přitom značnou emocionální vzdálenost. Vzniká v něm skutečný kontakt, který má zároveň jasné hranice, takže terapeut není zaplavován klientovými potřebami. Frank Lake líčí, jak hysteričtí lidé se svou potřebou pevně se držet druhého umí jisté druhy terapeutů v podstatě sníst. Snědí je na emocionální rovině. Když se terapeutovi stává, že mu pacient osmkrát telefonuje během jednoho večera, znamená to, že si myslí, že jeho rolí je sytit pacientovy potřeby. Soucit se v jistém bodě může přesmyknout do zmatku. Výsledek pak není pacientovi nápomocný.

Míním tedy, že přílišné odpoutání a přílišné připoutání představují nepřeknou mizérii, která se může projevit v oblasti přenosu a protipřenosu. Terapeut potřebuje mít k dispozici jak schopnost vstoupit do kontaktu, tak schopnost stáhnout se zpátky k sobě samému. Perls často mluvil o rytmu kontaktu a stažení se. To v podstatě odpovídá Reichově pojetí „pulzace“, která v sobě zahrnuje pohyb směrem do světa i pohyb zpět směrem k sobě. Myslím, že když člověk umí být sám sebou a také umí vyjít do světa a být opravdově s druhými, a potom se navrátit sám k sobě, tak nejlepším způsobem napomáhá tomu, aby se rezonance vymanila z interferencí.

MASKA, STÍN A SELF

Na přenos a protipřenos můžeme nahlížet také v intencích tří Reichových existenciálních vrstev. Reich sám je nikterak nevztahuje k problematice přenosu. Chápe je pouze jako tři základní vrstvy charakteru. Vrchní vrstvou je maska, tj. charakterové obrany. Druhá vrstva představuje destruktivní, zmatenou úroveň napětí, úzkosti a stresu (pojí se s Jungovým konceptem stínu). Primární vrstva je svázána s jádrem člověka a vyjadřuje jeho pravé self. Asi je vám znám základní koncept, podle něž potřeby vycházející z lidského jádra jsou v průběhu dětství postupně potlačovány. Bouří se proti potlačení a snaží se přes něj prorazit. Jsou opětovně potlačovány a vzniká nějaký charakterový vzorec, který vychází z obou dalších zmíněných vrstev.

Řekl bych, že dvě vrchní vrstvy působí v rámci přenosu. S třetí vrstvou je naopak třeba navázat kontakt, aby se mohl rozvinout vzorec rezonance. Jen tak člověk překročí přenos a nalezne schopnost navázat skutečný vztah. Celý

terapeutický proces (i proces, který mu předcházel) můžeme chápat jako záležitost vztahování se. Alespoň v tom nacházím dobrý smysl. Ve skutečnosti můžeme vzít Reichův model tří vrstev a doplnit jej o vztahovost. Ve hře jsou tak dva lidé, nikoliv jen jeden.

Můžeme uvažovat vztah dvou lidí a zkoumat, která z vrstev každého z nich se vztahu účastní. Když se například jádro klienta vztahuje k masce terapeuta, ve vztahu velmi rychle vymizí důvěra. Když se klient ze svého jádra vztahuje k sekundární části terapeuta, terapeut jej roztrhá na kusy. Jádro klienta může růst jen tehdy, když se s ním terapeut umí setkat skrze své jádro. Podobně když jádro terapeuta potkává jen klientovu masku, klient projde terapií, aniž by se nějak podstatně změnil. Když terapeutovo jádro narazí na sekundární vrstvu klienta a nepřekročí ji, terapeut začne prohlašovat: „Proč mě klienti tak vysávají? Každý večer, když jdu domů, jsem úplně bez energie. Proč je tomu tak?“ Jedná se o přímý důsledek rezonance: z terapeuta vychází láska a lidské teplo a naráží na sekundární vrstvu klienta. Neumí ji překročit. Když se potkává maska s maskou, vrchní vrstva s vrchní vrstvou, výsledkem může být jen povrchní sociální setkání. Sekundární vrstva se sekundární vrstvou může vést například k tomu, že se nezdaří setkání skupiny (viz článek v *Energy & Charakter* týkající se špatně zvládnutých přenosových vztahů ve skupinovém kontextu).

Vrchní dvě vrstvy každého člověka vyjadřují přenos, spodní vrstva rezonanci. Ještě to můžeme rozvinout a říct, že z vrchní vrstvy vychází pozitivní přenos a ze sekundární vrstvy negativní přenos. Všechno můžeme pojmout také zrcadlově, takže všude, kde mluvím o přenosu, bych mohl stejně tak mluvit o protipřenosu. Jedná se o dyadický model vztahu dvou lidí. Zkusíme nyní podrobněji prozkoumat povahu těchto tří vrstev jak u terapeuta, tak u klienta. Nejdříve v obecnosti, pak se budeme zabývat jedním či dvěma konkrétními problémy. Nakonec se vše pokusíme dovést ještě o kousek dál.

TRANSAKCE

Klientův pozitivní přenos představuje reakci, kterou je podle Reicha důležité překonat. Když v ní uvíznete, uvízli jste na povrchu. Pozitivní přenos vzniká kolem toho, co W. R. Bion nazval mesianistickým ideálem. Bion je psychoterapeut, jenž toho napsal mnoho o projevech skupinového přenosu (3). Podle něj existují tři základní typy skupinové patologie: nazval je mesianistický ideál, boj a útěk a závislá skupina. I v jedné skupině se můžeme setkat zároveň se všemi třemi patologiemi.

Když to aplikujeme na skupinu dvou lidí, zjistíme, že na počátku terapie je ve vztahu přítomná závislost. Terapie má však vést k nárůstu nezávislosti. Reakcí typu „boj a útěk“ se budu zabývat až v souvislosti s druhou vrstvou. Mesianistický ideál se váže k takové situaci, když se zdá, že terapie vyřeší vaše problémy jistým magickým způsobem, bez tvrdé práce: „Nyní půjdu k tomuto velikému terapeutovi, který prošel výcvikem u samotného Reicha. Ten mi určitě pomůže s mými problémy. Přijdu k němu a on mě zbaví mého svalového krunýře. Bude mně líp a k tomu začnu mít úžasný orgasmus.“ Tak vypadá mesianistický ideál. Život ale přece jen tak jednoduchý není.

Lowen řekl jednu velmi zajímavou věc o psychopatii. Tvrdí, že podstatou psychopatie je slib, který nejste schopni naplnit. Na konci svého článku (4) píše: „Bioenergetika vám nic neslibuje. Snaží se vám pomoci, pracovat s vámi, hledat řešení vašich problémů.“ A pak píše: „Doufám, že to pro bioenergetiku opravdu platí.“ To se mi líbí. Neříká, že nic neslibujeme. Říká, že se snažíme nic neslibovat. Také říká, že slibovat něco, co člověk nikdy nesplní, znamená vytahovat se na druhé.

„Jsem lepší než ty. Něco mám a můžu ti to dát. Ty to nemáš, vezmeš si to ode mne.“

Klienti mají sklon stavět terapeuta právě do takové role. Jestliže i sám terapeut takovou roli zaujme, pak se v poli objeví trhlina, na níž budou mít podíl obě zúčastněné strany. A dříve či později se objeví zklamání. Existuje jen velmi málo mágů, kteří jsou schopni řešit problémy druhých takovýmto způsobem. Jedná se o ojedinělé osobnosti, a je docela možné, že ani ony nejsou něčeho podobného schopny. Lidé si to o nich pouze myslí.

Reich říkal, že terapie je o tom, že se spolu potkávají dva živočichové. V místnosti jsou spolu dva živočichové. Dva energetické systémy. A není to tak, že by se potkával velký borec se slabým a bezmocným chudáčkem. Ve skutečnosti je to jinak. Jan Foudraire na konci své knihy *Not Made of Wood* (5) líčí, co mu řekl jeden psychotický pacient: „Podívejte se, doktore, někomu tak pomatenému, jako jsem já, pomůžete nejvíc tím, když toho většinu necháte na mě, budete si udržovat dobrý odstup a nebudete se ke mně příliš přibližovat.“ Gerda ve své práci klade důraz především na toto „nech to na mě“. Jeden ze stoupenců Lainga zároveň říká: „Dvě hlavy jsou lepší než jedna.“ Někdy jsou i dvě těla lepší, než jedno: terapie se dá do pohybu. Takže jsme zpátky u těch dvou živočichů, kteří se spolu potkávají.

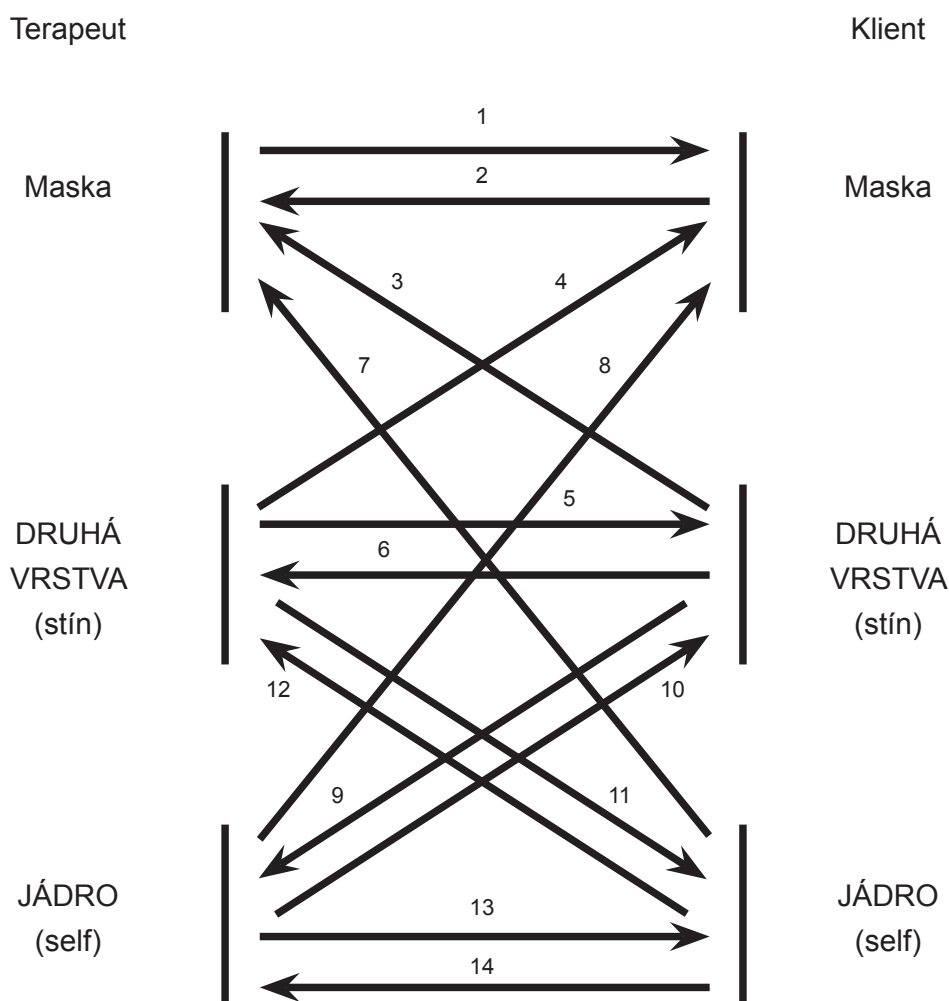
Podstata **pozitivního přenosu** je uhrančivá. Napsal jsem nedávno článek týkající se skupinové práce. Jmenuje se „Psychické pojivo“ (6). V pozitivním přenosu působí jistý druh psychického pojiva, jež je ve skutečnosti návykové.

Podívejme se nyní na pozitivní přenos ze strany terapeuta. Protipřenos říká: „Jsi někdo, koho potřebuji, abych nasycil svou touhu pomáhat. Potřebuji tě, abych si vyřešil svoji roli terapeuta. Potřebuji ti pomáhat, abych si vytříbil své terapeutické dovednosti.“ S protipřenosem máme také co do činění, když terapeut přehnaně intervenuje a dělá toho příliš mnoho – když rozvíjí své schopnosti a podkopává tak důvěru klienta v jeho vlastní reakce.

Za pozitivním přenosem leží **negativní přenos**. Ten nám říká: „Nevěřím ti, ty na to ve skutečnosti nemáš. S jiným terapeutem by to možná bylo lepší. Mám k tobě výhrady. Nelíbí se mi, jak mluvíš. Jsi příliš chladný. Jak to, že se mě víc nevyptáváš? Proč se mě pořád na něco ptáš?“ Je to pořádná várka zpětné vazby a kritiky, která tvrdí: „Nemáš pravdu. Vádíš mi. Buďto jsi mi na překážku, protože toho děláš příliš mnoho, nebo protože jsi pasivní a děláš toho příliš málo.“

Také terapeut samozřejmě může posuzovat klienta. Může klienta shazovat. Může rozrážet jeho charakterový krunýř svým přespříliš asertivním přístupem. Reich objevil jeden velmi mocný nástroj pro práci s charakterem. Jedná se o napodobování, což je dvousečná zbraň. Napodobování může velmi dobře posloužit jako zrcadlo, když chceme někomu ukázat, jak je vnímán zvenku. Lidé se totiž znají jen zevnitř. Je také jedním z neúčinnějších způsobů, jak někoho ponížít. Já si někdy z klientů utahuji, což je také dvojsečná zbraň. Můžete tímto způsobem pomoci druhým, aby se nebrali tak vážně a aby vznikl jistý prostor mezi nimi a jejich sebepojetím. Aby se sebepojetí trochu uvolnilo. Když však narazíte na někoho, z koho si dělali legraci v dětství, účinek bude přesně opačný. Jinými slovy se tedy jedná o proces, který musíme využívat velmi jemně, jinak začne být vnímán jako destruktivní kritika a ponižování, ač jsme to tak třeba nemysleli.

Na třetí úrovni překračujete složitosti přenosu a začínáte se k druhému vztahovat skutečným způsobem. Možná jste četli knihu od Martina Bubera o vztahu já a ty. Ve skutečnosti se zde dotýkáme lásky. Jedná se o komunikaci, která probíhá mezi srdci dvou lidí, jimž se začalo dařit přerůst zmatek a nedůvěru. Nejlepší definice lásky, kterou v tento okamžik znám, pochází od psychologů, kteří si říkají Russell a Russell. Je ze spíše akademicky laděné knížky s názvem „Lidské chování“ (8). Přišli s tímto tvrzením: „Láska znamená podporovat zkoumání sebe sama v někom druhém.“ Je to skvělá definice terapeutické lásky. Láska podporuje a rozvíjí. Pochopíme ji, když vidíme, jak někdo podporuje a kultivuje sebepoznání u někoho druhého. Slovo „explorace“ znamená doslova „vytékat“. Když například améba vystrkuje panožku, jedná se o exploraci. Podobný proces explorace se odehrává u člověka, který hledá cestu od úzkosti k potěšení, od stažení k expanzi, od zmatku k porozumění a od interference k resonanci.



Pozitivní přenos	2
Pozitivní protipřenos	1
Negativní přenos	3, 6, a 9
Negativní protipřenos	4, 5, a 11
Klient otevřený, terapeut uzavřený	7 a 12
Terapeut otevřený, klient uzavřený	8 a 10
Rezonance	13 a 14

Diagram zachycující vztahy terapeut/klient

Free Article

SEXUALITA A PŘENOS

Nyní se budeme zabývat sexualitou, agresivitou a strachem z hlediska přenosu. Schéma, které jsem představil, zkusíme použít na některé zajímavé aspekty této problematiky. Nejdříve se pokusíme vše trochu objasnit. Základem sexuality v rámci pozitivního přenosu je postoj: „Upoutal jsem tvou pozornost svou sexuálností.“ Týká se to především hysterických lidí. „Uspokoj mě, jinak budu trpět deprivací.“ Blok leží u zdroje uspokojení. Hysterik potřebuje uspokojení, aby mohl více zvnitřnit své prožívání. Podstatou hysterického vzorce je: „Vrhám se na tebe, abys uspokojil mé potřeby; to vyřeší mé potíže.“ Lidé, kteří prochází procesem hysterického attachmentu, potřebují strávit více času o samotě, a naučit se tomu, co Ann Parks nazývá „sycení sebe sama“. Musí rozvinout svůj vlastní střed, nikoliv jej hledat v někom jiném.

Hysterický sexuální vzorec v sobě nese zbrklé hledání svého středu skrze sexuální kontakt s někým jiným. Zapadá to do daného charakterového vzorce.

Negativní sexuální vzorec chápu tak, že reakce podobného druhu je zablokována, a následně projikována na terapeuta: „Tak ty se o mě zajímáš sexuálně? Nedůvěřuji ti. Vidím totiž ten druh pohledu v tvých očích.“ Případně se jedná o celý proces, v rámci něhož očekává klient u terapeuta sexuální téma. Projikuje je na něj a brání se mu. Kontakt s terapeutem pokazí svou rezistencí, již ospravedlňuje sexuálností procesu. Hysterička potřebuje od sebe oddělit tělesnost a sexualitu. Musí se naučit, že i když se někdo dotýká jejího těla, nemusí mu jít o soulož. Že když jí někdo pokládá ruce na hlavu, nemusí se nutně jednat o sexuální návrh. Je třeba, aby pochopila, že nemusí s každým, kdo se na ni mile kouká, skončit v posteli. Toto je častý dětský zážitek hysteriček: „Když to bude vypadat, že žiji, vzruší to mého otce. To je nebezpečné. Vyřeším to tak, že nebudu vypadat živě. Zvolím depresi – to je bezpečnější.“ Aby se posunula od interferenčního vzorce k uvolněnějšímu způsobu kontaktu, musí pochopit, že není její problém, jestli se někdo druhý sexuálně vzrušuje či nevzrušuje. To je jeho problém. Nemusí vypínat svou sexualitu kvůli tomu, aby zabránila sexuálním návrhům. Její sexualita je totiž její, nepatří někomu jinému. Můžeme se na to podívat také obecněji: nemusí se odpojovat od své životní síly kvůli tomu, aby měla pod kontrolou sexuálně zbarvené situace, jež se někdy objevují mezi dvěma lidmi.

V první zmiňované situaci (již klientka přeseexualizovala) se hranice rozpouštějí. Ve druhé situaci (ve které klientka zmrazuje sebe samu, aby zabránila jakékoliv sexuálně zbarvené události) jsou hranice příliš uzavřeny.

Nyní se na to zkusme podívat z hlediska protipřenosu. **Pozitivní protipřenos** znamená, že terapeut v sezení přichází se svými sexuálními návrhy. Tváří se, že

je to pro klienta výhodné. Může to dojít velmi daleko. Povím vám o jednom případě, který se objevil ve skupinovém kontextu. Přišel jsem na něj zrovna před dvěma dny. Jistá žena ve skupině mluvila o své strachu. Řekla: „Jedna z věcí, jichž se obávám, je, že bych mohla být znásilněna.“ Vedoucí skupiny řekl: „Dobře, vytvořme situaci, ve které budete se svým strachem konfrontována.“ A znásilnil ji. Čí potřeba byla upřednostněna? Je to velmi krutý a surový příklad toho, o čem mluvím. Vyřeší se tak její strach? Nebo celá situace ve skutečnosti pracuje pro vedoucího skupiny nebo pro nějakého jejího dalšího člena? V podstatě jde o to, že něco negativního se vydává za pozitivum.

Terapeutův **negativní protipřenos** představuje zrcadlový obraz klientova negativního přenosu. Terapeut má obavy z klientových sexuálních projevů, a tak zamrzá v příliš profesionálním postoji, aby nebyl sváděn.

AGRESIVITA A PŘENOS

Pozitivní přenos nevykazuje známky agresivity. Klientův pozitivní přenos tvrdí: „Proč bych tě měl kritizovat? Já tě jen obdivuji. Jsi ohromný. Opravdu mi pomáháš.“ Reich říkával lidem: „Popište mi toho, kdo sedí před vámi. Koho vidíte? Jaký jsem člověk?“ Pokoušel se získat zpětnou vazbu hned z kraje terapie. Ptal se třeba takto: „Které mé části se vám nelíbí?“ Hledal u klienta kritiku a latentní negativní přenos. Ve knize *Charakterová analýza* (9) je celá kapitola nazvaná „Latentní negativní přenos“.

Latentní negativní přenos můžeme samozřejmě postřehnout i při práci s tělem. Projevuje se, když lidé vzteky kopou a křičí. Dnes je již mnohem snazší přijmout skutečnost, že lidé cítí vztek.

Hodně jsem se naučil, když jsem pracoval s terapeutem, který mé kritice nenaslouchal. Odmítl ji a řekl: „Hele, já si myslím, že to není pravda“. „Zapomeňte na to, máte jen negativní přenos.“ Nemyslím si, že já sám bych kdy někomu řekl: „Toto je tvůj negativní přenos“. Vždy nabízím dvě možnosti: „Možná takový jsem, možná ne. Možná se jedná o vaši projekci, možná je to pravda. Možná se jedná o negativní přenos, ale možná je to naprostá pravda.“ Třeba to nevidím tak, jako ten druhý, ale to neznamená, že já mám pravdu a on se mýlí. Možná mám pravdu a ten druhý je chycen v projekci. Nebo má pravdu druhý člověk a já se tomu bráním. To ukáže čas. Když začnete s tím, že je poloviční pravděpodobnost, že jde o projekci a poloviční, že ne (v místnosti máme přece dva lidi), během času se to objasní. Tedy když to necháte otevřené. Jakmile jednou vstoupíte do procesu: „takový tedy já nejsem, to je jen negativní

přenos“, tak situaci kategorizujete, nálepkujete a zaujímáte obrannou pozici. A jestliže se ve skutečnosti nejedná o negativní přenos, zablokujete si možnost to rozpoznat. Naopak jestliže jde o negativní přenos, znemožníte klientovi, aby si to uvědomil, neboť za něj všechno řeknete.

Mám mnoho příjemných zážitků, kdy jsem situaci nechal otevřenou, a po dvou týdnech se mně i klientovi vše ujasnilo. Buď jsem já řekl: „Právě jsem si uvědomil, že jsem měl tehdy opravdu divnou náladu. Co jste mi říkal, byla naprostá pravda.“, nebo klient přišel s tím, že „Víte, o čem to celé bylo? O mém otci. Právě jsem si to uvědomil.“ Vše se ozřejmí. Jednou přišla jistá žena na sezení s psychiatrickým manuálem v ruce a začala na mě křičet: „Už mám dost všech těchto kategorií. Máám dost schizoidů, masochistů a podobně. Nechci být žádnou z kapitol v týchle knize!“ Pak řekla: „Vy takovým klasifikacím věříte a čtete podobné knihy. Vy tomu musíte věřit, ale já jsem vaše klientka, já to takhle nemám...“ Vztekla na mě křičela a nemínila s tím přestat... a já jsem uvažoval, s čím jsem se to vlastně setkal. Zabralo to více než půl hodiny. Po dvaceti minutách se zarazila a řekla: „A netvrďte mi, že se chovám paranoidně.“ Odpověděl jsem: „Ještě jsem vám nedal žádnou odpověď. Myslím totiž, že jste ještě neskončila.“ A ona stejným způsobem pokračovala další čtvrt hodinu. Na konci této čtvrt hodiny začala do knihy bušit pěstí. Pak se rozplakala. V ten okamžik se záplava slov sama přerušila. Klientka působila jako zraněné dítě, které prožilo zradu či zklamání. Již na mě nic neházela, a tak jsem se s ní mohl propojit způsobem, jenž nebyl pouze o naslouchání či bránění se. Šel jsem k ní, sedl jsem si na pohovku vedle ní a začal sdílet její pocity. Asi po pěti minutách řekla: „Dobře, hodně z toho paranoidní bylo, ale bylo na tom i něco pravdy.“ To je hodnocení reality.

Paranoia vychází z toho, že jste perzekuci opravdu zažili. Za paranoiou leží skutečná perzekuce. Potlačili jste však pocit zranění, který se k perzekuci váže, a nyní jste celý nastražení, abyste zabránili možné příští perzekuci. Paranoidní obrana vás vede k tomu, že se chráníte před lidmi, vystupujete poněkud nafoukaným způsobem a přitom si dáváte pozor, abyste nedali nijak najevo, když se cítíte být zraněni. Základem paranoidní pozice (nikoliv obrany, ale vašeho hlubokého pocitu) je skutečnost, že jste zažili nějaké zranění. Zakusili jste perzekuci; mezi vaší obranou a touto vnitřní skutečností sídlí pocit bolesti a poranění.

Když se zmíněná žena nakonec v sobě dostala k místu, kde cítila zranění, opustila svou charakterovou obranu a přeladila se na hlubší vrstvu, s níž bylo možné mnohem snáze najít nějaký vztah. Našel jsem kontakt s jejím vnitřním zraněním, najednou pro mě bylo jednoduché s ní rezonovat. V tu chvíli jsme spolu začali rezonovat jako dvě lidské bytosti. V oné předešlé pozici se objevovala interference – ona se obávala toho, že jí budu vnucovat nějakou diagnózu

a snažila se to zastavit. Zároveň tak rušila mou snahu jí pomoci. Myslím, že kdybych jí řekl: „Tohle je paranoidní. Vy jste paranoidní. Když mě necháte, vysvětlím vám, co se děje.“, výsledkem by byla naprostá katastrofa. V tomto konkrétním případě dosti jistě.

Když zjistíme, že nějaká kritika je ve skutečnosti projekcí, pak oba zúčastnění mohou nahlédnout, že se jedná o součást negativního přenosu. Odkryjeme-li tuto skutečnost, celá situace se stane součástí zdravého vztahu dvou lidí. „Ano, některé věci na vás nemám rád. Nechte mě, abych vám řekl, které to jsou, a zkuste jich prosím nechat, neboť mě ruší a příliš se mi nelíbí.“ Nebo: „Tohle na vás nemohu vystát, ale s jinými vašimi částmi nemám potíže.“ To patří do dialogu skutečných lidí. Usiluji o to, aby se lidé vymanili z nadvlády potlačeného či projikovaného vzteku, a obnovili svou schopnost projevit ve vztahu zdravý vztek, aniž by přitom museli vztah ničit.

Nyní se podíváme na roli terapeuta. Vrchní vrstva čili vrstva **pozitivního protipřenosu** s sebou nese to, že terapeut v sobě potlačuje svou aktivní roli. William Steig nakreslil obrázek, na němž si muž stojí na vlastní ruce a říká: „Kdo jsem já, abych si o sobě něco myslel?“ Podobně terapeut sedí a říká: „Jenom naslouchám. Nejsm tady od toho, abych někoho znervózňoval. Nechám proces, aby se sám rozvíjel. Chce-li si klient lehnout na podlahu a hodinu na ní klidně ležet, je to v pořádku. Jestliže chce celou hodinu jen mluvit, taky dobře – já mu budu naslouchat. Když vyskočí a začne běhat po místnosti, je to taky v pořádku. Já jsem tady přece od toho, abych mu pomohl dělat to, co on sám chce.“ Takto se klient nepotká s žádnou výzvou.

Při **negativním protipřenosu** se klient naopak potkává s neustálým zpochybňováním. Terapeut jej vlastně provokuje. Minulý rok pronesla Gerda krásnou řeč na letní škole v Rakousku: „Nechápejte to tak, že jelikož máte u klienta podporovat seberegulaci, nemůžete nikdy přijít s nějakým provokujícím podnětem. Existuje sice nebezpečí, že jej budete provokovat příliš, to však neznamená, že jej pro jistotu máte provokovat nedostatečně.“ Terapeutům, kteří se vztahují ke svým klientům s přehnanou receptivitou, tak vlastně řekla: „Nebojte se být aktivní, nebojte se vyjádřit svůj nárok.“ Lowen naopak musel říci terapeutům a frekventantům výcviku: „Nebojte se receptivity. Můžete jen sedět a naslouchat. Dopřejte tomu druhému, aby se mohl jeho proces sám rozvíjet.“ Řekl to proto, že někteří z jeho studentů měli sklon k přílišné aktivitě.

Minulý rok jsem v kontinentální Evropě narazil na jeden zajímavý případ. Jistý muž podstoupil terapii u určitého terapeuta ve Spojených státech. Nevedu bližší detaily, než že tento terapeut pracoval v rámci určité reichiánsky orientované školy. Onen muž se před ním během jednoho sezení srdceryvně rozplakal. Terapeut mu řekl: „Jste jako hysterická ženská. S tímhle nebudu

pracovat, pošlu vás k někomu jinému.“ a odešel ze sezení. Přesně to je negativní protipřenos. Tento muž zažil ponížení a zůstalo v něm mnoho bolesti. Celá naše společná práce pak byla o tom, zdali si může dovolit se rozplakat, aniž by se zopakoval podobný bolestný zážitek. Když se nakonec rozplakal, jeho pláč vůbec nebyl hysterický. Nebylo to nic, v čem by on či terapeut měl na celé týdny uvíznout. Pláč po naprosto přiměřené době sám odezněl a situace se projasnila.

Negativní protipřenos funguje takto: „Ohrožuješ mě, tak tě pro jistotu sho-dím. Ať už se odehrává cokoli, nepůsobí to na mě dobře. Postarám se, aby ses kvůli tomu cítil nepříjemně, tak budu mít navrch.“ Když se o to postaráte, lidé se mohou cítit nepříjemně v jakékoliv situaci. Mohou se kvůli vám cítit špatně, když jim řeknete, že dostatečně nevyjadřují svůj vztek. Nebo že jej vyjadřují přespříliš. Případně jim můžete říci, že příliš málo mluví. Nebo příliš mnoho. Záleží jen na vás, jak to na ně vymyslíte. Nyní je asi zřejmé, proč je problematika přenosu tak složitá: co vám totiž zbývá, když nechcete klienta příliš uklidňovat, ale ani jej nechcete uklidňovat příliš málo? Zbývá vám pohyblivost. Musíte se umět přizpůsobovat tomu, co děláte, musíte rezonovat s potřebami klienta. Je to prospěšnější, než uvíznout na svém vlastním charakterovém vzorci, který říká: „vždy to nech na tom druhém“, nebo „vždy vstup do situace a něco s ní udělej“.

Abychom se vrátili k agresivitě – agresivita neznamená někoho zraňovat, pojí se s potvrzením sebe sama, s prosazením vlastních hranic. Jedna moje klientka kdysi spadla do manické fáze. Když byla manická, obvykle nabourávala hranice všech lidí okolo. Ve dvě hodiny v noci přišla na policejní stanici a přiměla policisty, aby s ní šli hledat cosi, co předtím ztratila. Zatelefonovala vikáři z Abbotsbury a začala mu vyprávět, jak je nešťastná. Dělal mnoho různých vylomenin. Psala dopisy nejruznějším lidem. Zkrátka klasický manický vzorec. Strávila nějakou dobu v terapii, pak však asi rok žádnou terapii nenavštěvovala. Ve skutečnosti nebyla v oné době mojí klientkou, ale zůstávali jsme v kontaktu. Já jsem bydlel v Abbotsbury, ona v Londýně. Často mi telefonovala a manicky hovořila o svém stavu. Telefonováním s ní jsem strávil hodně času. Když mně napsala dopis, vždy jsem jí odpověděl. Nebyla u mě v terapii a nestála o nějaké sezení, ale ozvala se mi, že chce přijet do Abbotsbury a osobně mi předat dopis. Řekl jsem jí: „Tomu nejsem otevřen. Váš dopis si přečtu. Ale jinak mám pocit, že pronikáte do mého osobního prostoru. Obávám se, že když přijedete, tak se z toho vyvine jistá manipulace.“

Když jsem jí to říkal, uvědomil jsem si, že podstata manických stavů spočívá v tom, že lidem schází ohraničení, a že já této paní hranice právě dávám. Říkal jsem jí: „Tady cítím jisté rozhraní. Expandovat můžeš jen sem, nikoliv dál. Ne na můj účet.“ Chytla vlak a dojela do Weymouthu. Zatelefonovala mi: „Přijela jsem s tím dopisem do Weymouthu.“ Odpověděl jsem jí: „Hodte jej do poštovní schránky. Nemíním se s vámi setkat.“ Když jsem jí to řekl, měl

jsem pocit, že se chovám velmi krutě, ale nějak jsem cítil, že bojuji o svůj vlastní život. Jsem si docela jistý, že kdybych to vzdal, čekal by mě velmi otravný týden. A jí by to navíc nepomohlo, aby ona sama by nadcházející týden nestrávila dobrým způsobem.

Podstata manického stavu je taková, že když mu podlehnete, nezačne být méně manický, naopak jeho maničnost ještě vzroste. Jako když přihodíte dřevo na oheň. Lepší řešení je z okolí ohně všechno dřevo odstranit. Tudíž jsem měl dobrý důvod pro to, co jsem udělal. A zároveň jsem tak vytýčil své vlastní hranice. Ona se velmi rozlítla a do telefonu mi sprostě vynadala. Od té doby se však začala chovat jinak. Ve skutečnosti se prostor mezi námi vyjasnil. Zjistila, že existují věci, které po mě nemůže chtít. To patří k životu v reálném světě. Zkrátka existovaly věci, jež jsem pro ni nemínil udělat. Zároveň jsem pro ni byl ochoten udělat mnoho, a pomoci jí.

STRACH A PŘENOS

Nyní bych rád mluvil o strachu. Chtěl bych, abyste si uvědomili polaritu mezi dvěma typy strachu, mezi dvěma extrémy. Jedná se o strach z bezmocnosti a o strach z nezávislosti. Lidé často v těchto dvou typech strachu velmi hluboce vězí. Guntrip ve své knize o schizoidní dynamice (10) tvrdí, že strach působí na ještě základnější rovině než sexualita či agresivita. Nejprve prozkoumáme tuto ideu. Reich říká, že sexualita a agresivita představují dva způsoby expanze. Strach je ale spíše jisté sevření. Jestliže expandujete, můžete uniknout. Avšak když se stáhnete, uvíznete. Guntrip tvrdí, že mnoho z toho, co chápeme jako sexualitu a agresivitu, jsou ve skutečnosti ochranné a obranné hry. Hry, které jen sexuální a agresivní témata předstírají. Ve skutečnosti zakrývají strach. Pouze když tento strach vyjde na povrch, když sestoupíte až k tomuto základnímu strachu, můžete začít zakoušet skutečnou expanzi. Skutečnou lásku, skutečnou sexualitu a skutečné sebepotvrzení.

Strach z bezmoci jde ruku v ruce se strachem, že vás přemůže přílišná míra emocí. Že vás zaplaví pocity, něco vás vysaje, upadnete do závislosti, ztratíte půdu pod nohama, utonete, opustíte tělo a přijdete o své ego.

V Rakousku jsem pracoval se dvěma třídními skupinami. Ve druhé skupině trpělo osm lidí z dvaceti velmi silným strachem. Museli jsme skupinu vést poněkud zvláštním způsobem. Celá skupina musela zažít, jaké je to cítit strach, aniž by člověka zaplavila úzkost natolik, aby se uzavřel. Uvedu příklad ženy, jež pracovala i s dvěma dalšími vedoucími skupiny a pokaždé její práce skončila

tak, že ji zaplavily určité psychické obsahy. Nyní měla strach pracovat dále, aby se jí nepříhodila ta samá věc. Dvacet minut jsme řešili, jestli vůbec bude dál pracovat. Nakonec jsme uzavřeli kontrakt, že budeme společně pracovat na tom, jak se nenechat podobným způsobem zaplavit. Lehla si na podlahu, práce začala, a po minutě či dvou se již cítila být zaplavena. Měli jsme domluveno, že tato práce nebude o zážitcích, nýbrž o vystavění hranic, a tak jsme pracovali na úrovni ega, nikoliv id.

Gerda zdůraznila, jak důležité je vždy pracovat co nejbližší rovině ega; a myslím, že rozumím, co tím toho dne myslela. Cílit svou práci k egu znamená udržet vše v rámci hranic, v nichž jsou lidé schopni situaci zvládat. Tak je nezaplaví příliš silné pocity, jež by je jinak mohly roztrhat na kusy. V San Francisku se někteří lidé ptali: „Umíme se rozpadnout na kusy. Jak se však můžeme opět poskládat dohromady?“ Je to jako v písničce o Humpty Dumpty: „Jak můžeme dát Humpty Dumpty dohromady?“ Humpty Dumpty se možná nemusel rozpadnout. Také totiž mohl vyrůst, aniž by se rozštěpil na kousíčky. Naše žena měla zkušenost, že jakmile se otevře práci s tělem, začne se rozpadat. Její pocity ji roznosou na kopytech. Věděli jste, že mnoho lidí navštěvujících psychoterapeutické skupiny skončí na psychiatrii? Zde v Boyesen Centre se to myslím neděje, neboť skupiny jsou tady vedeny rozumným způsobem. Ale obecně platí, že skupinová práce dovede mnoho lidí až do léčebny. Rozpadnou se, neumí si s tím poradit, a skončí na psychiatrii. Příliš je totiž rozdráždí lidé, kteří sami nevědí, o čem mluví, a myslí si, že základem všeho je více cítit.

Zmíněné ženy jsem se zeptal: „Když otevřete oči, zaplaví vás to ještě víc, nebo se to zlepší?“ „Cítím se být méně zaplavena,“ odpověděla. „Tak to je dobře. Pomůže, když s tím můžete něco dělat,“ řekl jsem. Pak jsme začali zkoumat, zdali cítí víc úzkosti, když leží na břiše, nebo když leží na zádech. „Aha, když ležím na břiše, nejsem tak vystrašená. Stále cítím ty proudy úzkosti, ale umím si s nimi lépe poradit.“ Dále jsme zkoušeli, jestli se bude cítit víc či méně zaplavena, když se mnou rukou naváže nějaký kontakt. „Jsem méně zaplavena úzkostí.“ Přišli jsme tedy na několik postupů, jež jí umožnily pracovat s jejími vnitřními vjemy a pocity tak, aby se při tom nerozpadala na kousíčky.

Věděl jsem něco o jejím osobním příběhu – její otec byl sadista. Když jsem s ní pracoval, uvědomil jsem si, že vnímala proudění, jež se v ní odehrávalo, jako perzekuci. „Rozbítí mě to na kousíčky. Je to nepříjemné, úplná noční můra.“ V reakci na to potlačovala své pocity: „To si totiž nemohu dovolit cítit. To není pěkný pocit. Musím jej přerušit.“ Byla uvězněna v tom, že perzekuovala proudění, které zároveň chápala jako perzekuci. Onoho dne se nám podařilo vytvořit takovou situaci, že byla schopna dostatečně ohraničit vjemy, jež pocítovala, a necítila se tak jimi ohrožována. Zažila, že ji ono sadistické

proudění nemusí ubližovat. Nalezla kontakt s vlastním tělem a cítila, že „když půjdu krůček po krůčku, nemusí to skončit katastrofou“. Té noci měla sen. Přecházela po mostě vedoucím přes rozvodněnou řeku. Byla vyděšená. Myslela si: „Utopím se.“ Pak ji napadlo: „Neutopím se, jsou tu jisté možnosti. Mohla bych plavat, ale to je nebezpečné. Také bych mohla jít dál po mostě a držet se zábradlí.“ Nakonec most přešla držíc se zábradlí.

Dalším strachem je **strach z nezávislosti**: „Nechci vyrůst. Nechci vstávat. Chci, aby ses o mě staral po zbytek života. Chci zůstat ležet v posteli. Nechci odejít ze skupiny. Už mám za sebou deset let terapie, ale myslím, že potřebuju alespoň jedenáct let.“ Doufám, že jste si všimli, že se zde dotýkáme porodního tématu. Dva zmiňované typy strachu představují reakce na zrození a na smrt. První typ strachu je ve skutečnosti strachem ze smrti.

Orgasmická úzkost podle Reicha znamená strach z rozpadnutí se, strach z odevzdání se. Tvrdil, že tento základní strach je přítomen za každou neurózou. V tomto smyslu Reich prohlašoval o strachu to samé, co o něm tvrdím já. Reich jej nazýval orgasmickou úzkostí. Gutrip by jej chápal asi jako existenciální úzkost. David Smith tato dvě pojetí propojil ve svém článku, v němž mluví o vztahu porodní úzkosti a orgasmické úzkosti. (11) Jedná se pouze o dva pohledy na ten samý proces. Z přítomnosti se můžete ohlédnout směrem zpět a uvidíte orgasmickou úzkost, neboť hledíte na životní proces prizmatem sexuality. Na proces života se můžete však podívat i z druhé strany, pak uvidíte porodní úzkost. Záleží jen na tom, jak se díváte. Orgasmická úzkost se týká rozpouštění hranic, návratu do původního oceánu. „Nechci to nechat běžet. Nechci, aby se hranice rozpustily.“ Druhý strach se vztahuje k opuštění tohoto oceánu, k vystoupení na zem. „Chci zůstat v oceánu. Nechci se narodit. Chci neustále zažívat děložní orgasmus. Chci se navrátit do oceánického období.“ To je regrese. Rozlišuji dva druhy regrese: **taktickou regresi**, v níž se vracíte zpět, abyste něco odstranili a mohli vyrazit opět vpřed. Jako když přejetete ukazatel, a pak se k němu vrátíte, abyste mohli správně odbočit. Pak existuje **strategická regrese** – vracíte se někam, kde jste již byli, neboť to tam bylo krásné. Stanley Keleman tomu říká „Mýtus ráje“. (12)

Strach z bezmocnosti tedy představuje strach z rozpuštění se, z neohraničenosti. Obáváte se, že ztratíte oporu své dospělosti a půdu pod nohama. David Smith mluví o vertikálním groundingu a horizontálním groundingu. Vertikální grounding znamená stát vzpřímeně a být dospělý. Horizontální grounding znamená, že ležíte a přijímáte podporu. Strach z nezávislosti je strachem z opuštění horizontální polohy. „Nemíním se vzdát bezpečí a podpory.“ Jsou to všechny ty strachy, s nimiž se potýká dítě, když opouští stav, ve kterém spoléhá na podporu a hledá nezávislost. Strach z bezmocnosti také představuje strach ze závislosti. „Raději stojím na svých nohou. Lehnout si nechci, někdo by na mě mohl

šlápnout. Možná bych pak už neuměl vstát. Budu se držet toho, co mám.“ Vertikální poloha může představovat obranu před pádem do horizontální polohy.

Lowen se zabývá rigidním charakterem. Rigidní charakter se snaží vzdorovat strachu z rozpadu. Jeho grounding tedy nemá zdravou povahu, je přehnaný a rigidní. Křečovitě se drží vertikality, vzpřímenosti a svého postoje ve světě. Lne ke svému statusu, jenž funguje jako obrana před možnou slabostí. Druhý typ lidí se udržuje ve stavu slabosti, neboť skrze ni získává podporu. Když jste silní, o podporu přijdete. Stojíme tedy před volbou životního stylu: „budu silný, neboť se bojím slabosti,“ nebo „budu slabý, neboť se obávám síly“. To, co říkám, jde ve skutečnosti ještě dál. Volba stojí takto: „Když se vzdám své síly, mohu zemřít. Můžu všechno ztratit. Můžu ztratit sebe sama.“ A zároveň: „Když přijmu svou sílu, narodím se. Pak ale ztratím podporu druhých. Budu muset vše řešit sám.“ Umírání a rození se jsou opravdu dva konce toho samého kruhu. Procházíme tímž kruhem, jen dvěma různými cestami. Na obou koncích se rozpouštíme, ztrácíme hranice. A musíme se tomu odevzdat.

Odevzdání se představuje klíčové téma v náboženských hnutích i terapii. Toto slovo spojuje cesty religiozní a terapeutické. Lidé si říkají: „Pusť sebe sama. Důvěřuj. Poddej se svým pocitům. Zbav se svého pancíře. Příliš mnoho nemysli. Odevzdej se. Jdi s proudem. Skoč do té řeky...“ a tak dále, však to znáte. Je to dobré antidotum, avšak pouze tehdy, když si člověk uvědomuje, že „dříve, než skočím do moře, musím se naučit plavat, nebo si vzít plovací vestu. Jinak nebudu spolupracovat s nikým, kdo by mě chtěl hodit do moře.“ Někdy jsou frekventanti určitých skupin hozeni do moře a zažívají hrůzu z utonutí. A někteří z nich opravdu i utonou. Jiné zase vytáhnou, pěkně vyčerpané, aniž by našli v rozbouřeném moři něco zvláště cenného. Nyní bych chtěl vychýlené kyvadlo výkladu vrátit kousek zpátky. Nezkoumejme jen odevzdání se, podívejme se i na to, jak si lze vybudovat dobré hranice. Tím se hodně zabýval Stanley Keleman: „Jak mohu kontrolovat svůj strach?“, nikoliv „Jak jej potlačuji,“ nýbrž „Jak svůj strach kontrolojuji? Jak jej můžu tvarovat? Jakou formu mu můžu dát – abych jej, až se rozhodnu, mohl pustit?“

PROJEKCE A INTROJEKCE

Můžeme se zabývat vztahem na úrovni jádra a možností přenosu na této rovině. Jednalo by se o častou projekci klientů, kteří projikují svou schopnost uzdravy do terapeuta. Já si však nemyslím, že by na úrovni jaderného vztahu dvou lidí působil přenos. Domnívám se, že se spíše jedná o nalezení

společné resonance. Myslím, že klient hledá nějaký ohlas na svou potencialitu. Když jej nalezne, jeho potenciál může vzrůstat. Ve vzájemném prostoru tak vzniká jisté spojení, staví se most. Most je skutečný, je to most vztahu, můžete přes něj přejít. Jestliže však terapeut není schopen vhodně reagovat, klient svůj potenciál jen projikuje. Zažije zklamání, neboť terapeut neocení jeho část, jež potřebuje vyrůst. V tom případě se klientovo jádro vztahuje ke druhé či vrchní vrstvě terapeuta. Ocítá se ve složité terapeutické situaci, neboť terapeut si neví rady se skutečností, jak ji prožívá klient. Jestliže však terapeut vnímá potřeby klientova jádra, objeví se oboustranné přijetí a potenciály jich obou se mohou navzájem podporovat. Jako dva plameny. Když rozhýbete jedno kyvadlo, bude se kývat i druhé. Dokud budou mít stejný rytmus. Jeden pomáhá druhému. Něco podobného říká Winnicott (13) o „potenciálním prostoru“. Potenciální prostor je prostorem, v němž si dva lidé kreativně hrají.

Projekce spočívá v tom, že nerozpoznáte něco v sobě samém, ale vidíte to v někom druhém, jehož se daná věc ve skutečnosti nemusí vůbec týkat. Při **introprojekci** v sobě cítíte něco, co ve skutečnosti v sobě nemáte, co jste si vzali od někoho jiného. Jedná se o zrcadlová opozita. Potřebujeme však ještě jedno označení. Někde musí existovat. Myslím, že jej v gestaltu používal Perls. Takže projekce značí vrhat ven, introjekce vrhat dovnitř, a retrojekce pak znamená vrhat směrem zpět. Perls používal ještě další označení, tentokrát pro jasný vztah. Hodně mluvil o vztahu. S tím myslím souvisí slovo „konsonance“. A dále pak „kongruence“. Také potřebujeme nějak označit interakci, jež probíhá na úrovni dialogu. Podle Davida Smithe existují dvě klíčové podoby rozvráceného dialogu. Jednou z nich je invaze: někdo vám násilně vnucuje svá sdělení a přehluší tím ta vaše. Pak existuje deprivace: něco řeknete a nedočkáte se reakce. **Dialog** přitom představuje prostor, v němž není přítomna invaze ani deprivace. Mezi těmito termíny a projekcí a introjekcí existuje jistý vztah.

Při projekci ze sebe vyvrhujete to, co do vás vniklo. Tímto způsobem se projekce ve své podstatě pojí s paranoiou. Při introjekci do sebe pojmáte zpět to, o co jste přišli deprivací. Avšak během dialogu otvíráme své hranice a jistým způsobem vycházíme ven. Promícháváme se s druhým, ale dokud dáváme sebe sama, obohacuje nás to.

JADERNÝ KONTAKT A STAGNACE

Resonance prosvětluje energetické pole. Postupně se vzájemně vyladujeme, což znamená, že během naší interakce rozkvétá život. A nikoliv pouze

v klientovi, nýbrž i v terapeutovi – funguje to oběma směry. Když proces vyladování ustrne, začne se jeden ze zúčastněných, případně oba dva, cítit nepříjemně. Objeví se vír sekundární vrstvy. Proces začne velmi dramaticky přeskakovat mezi jadernou vrstvou a jinými úrovněmi. Velmi vám mohou pomoci informace, jež přicházejí z vašeho vlastního těla. Jakmile vás začne klient nudit, sděluje to něco o klientovi a jeho energetickém systému, jenž může trpět vyčerpáním či zmatkem. Nebo to sděluje něco o vašem energetickém systému, či o obou zúčastněných energetických systémech. Jestliže se nacházíte v roli terapeuta, je vaší zodpovědností nejprve prověřit svůj vlastní stav. Existuje něco ve vás, co se netýká klienta, a kvůli čemu jste znuděni? Šli jste včera spát příliš pozdě? Je nuda součástí vašeho vlastního procesu? Když jste čestně prozkoumali sebe, a na nic podobného jste nenarazili, pak se patrně jedná o reakci na klientův proces. Co klient dělá vlastně tak nudného? Jaká energie se ve vaší interakci objevuje? Můžete tak vlastně použít svou znuděnost (jestliže představuje vaší reakci na klienta, jedná se do jisté míry o protipřenos), a skrze ni získat informace o tom, co se ve vaší interakci odehrává. Klient vám třeba zrovna vypráví velmi zajímavou příhodu, avšak naprosto bezbarvým hlasem – můžete si tak uvědomit, že klientův hlasový projev je nápadně monotónní. Nadále se budete věnovat spíše tónu jeho hlasu, než obsahu sdělení. Tón klientova hlasu může najednou ožít, mohou se projevit city, nebo klientovi oči zvlhnou – tak poznáte, že jste se dostali do oblasti cítění. Již se nenudíte, zajímá vás to – a i vaše oči najednou ožijí. Na energetické úrovni je vše zcela jasné: energie buď narůstá a podporuje interakci, nebo ubývá a přichází stagnace.

Jádro je od počátku přítomno a čeká na kontakt; balamutící rovina také; a stejně tak naše maska. Působí neustále, nebo je jejich účinek alespoň neustále přítomen coby potencialita. Když něco na straně terapeuta či klienta vyvolá zmatek, můžeme se i po důkladné očištné práci opět zaplést do přenosů. Velmi důležité je být si bez ustání vědom jádra. Jádro je nejtěžší objevit: leží nejhluběji a překrývají je další dvě vrstvy. Když je však hledáte – a všímáte si jemných signálů – může se objevit, a to způsobu, jež jsou pozoruhodné. Vyprávěl jsem vám jeden ze svých posledních zážitků tohoto druhu? O ženě ze skupiny z minulého srpna? Zažívala velmi hluboký, černý žal. Byla to úplná černá díra, která se vážala ke smrti jejího otce. Práce ji povětšinou dovedla právě k tomuto smutku. Tato emoce se objevovala spíše než jakákoliv jiná. Vypadalo to, že celé sezení bude zabarveno do černa, plné bolesti, přeludů a zármutku. V určitý okamžik jsem si povšiml, že dotyčná žena se zarazila a začala se opět nořit do bolesti, místo aby čekala na další vlnu, či na cokoli nového, co by mohlo přijít. Řekl jsem jí pouze: „Netlačte to tam. Jen čekejte.“ Pak se dostala

do místa lepší seberegulace. Pomalinku totiž začala nacházet kontakt s něčím ve svých hlubinách, s něčím, co bylo blíže s její spontánností. Nejprve jsem si myslel, že hýbe jen jedním prstem. Prst se však změnil v celou ruku a nakonec klientka začala jistým způsobem tančit. Byl to tanec kontaktu.

Celé její temné místo bylo o nedostatku kontaktu – „nemůžu nalézt kontakt. Není dosažitelný.“ A následně se stahovala do prostoru, v němž bylo kontaktu velmi málo. Prostor minimálního kontaktu – a temnota, žal či vztek – jsou součástí druhé vrstvy. Jako když zvoní umíráček. Ten druhý pocit byl primární – ve skutečném slova smyslu, nikoliv v Janovově terminologii. Tělový jazyk kontaktu; důvěra, která se začne častěji objevovat až poté, co zažijeme nějaký otřes; pocit života, jenž neumírá, ani když umírají lidé; víra, která přežívá i holocaust. Byla ohrožena proto, že se sama chytala do holocaustu. Holocaust může být skutečný – umřeli lidé, jež měla ráda, staly se hrozné věci. Avšak navzdory všem těm hrozným věcem, které se udály, je stále přítomen impuls života. Je aktivní, lze jej nalézt – začít můžeme třeba je pohybem prstu. Tento impuls chce vystoupit napovrch a zavolat: „Haló. Jsem pořád zde. Já jsem nezemřel.“ Její maska říkala: „Jsem mrtvá.“ Byla velmi těsná a stažená. Temná vrstva její osobnosti říkala: „Jsem mrtvá a blouzním z toho. Musím vykřičet svoji beznaděj.“ Avšak tato druhá vrstva k tomu dodávala: „Haló, já jsem nezemřela. Je tu něco, co nezemřelo. Může se to objevit jako slunce, jež vychází zpoza mraků.“ To je sebevyjádření jádra. S naší ženou jsem se potkal jedinkrát, pouze během jednoho sezení se skupinou. Kdybych ji však nechal, aby dál vytrvala v tom, co dělala, nezačala by pohybovat prstem a my bychom propásli celý tento příběh. Navrátila by se tam, kde to již zná. A svou bolest zná dokonale, prožívala ji již mnohokrát.

Když propadala bolesti, zdálo se jí, že nemá na výběr. Táhlo ji to tam. Jako když se blíží bouře – nezastavíte ji. Ani náhodou. Pak se však pozastavila. Během té chvíle jsem ji bedlivě sledoval, chtěl jsem vidět, co dalšího se objeví. Dýchala určitým způsobem, vypadalo to, že se chystá opět stáhnout. Viděl jsem, jak se soustřeďuje a plánuje zopakovat ten samý, dobře známý pocit. Nejdřív jsem jej nevnímal. Pak z ní mimovolně vyšel jako černý mrak. Při dalším výdechu to vypadalo, že chce vytvořit ještě větší černý mrak. Neřekl jsem jí: „Necítte již žádnou bolest.“ Řekl jsem: „Počkejte chvíli. Do ničeho se nenuťte.“ Aniž by o to usilovala, mohla pocítit ještě silnější bolest. Ale to se nestalo. Objevil se totiž tento odlišný impuls. Nevěděla však, čím začít. To jsem nevěděl ani já. Věděli jsme jen, že se objevuje něco jiného. Mnoho lidí má totiž terapeutické superego, jež prohlašuje: „Toto musím dokončit.“ Jeden muž v Austrálii říkal: „Každý den v týdnu podstupuji primární terapii. Budu to muset dělat ještě šest let.“ To je vražedné a končí to zle.

RYTMUS PROCESU

Je třeba, abyste se řídili rytmem svého procesu. Někteří lidé potřebují denně spát jen čtyři hodiny, jiní deset. A přitom ti, co potřebují deset hodin spánku, spí jen čtyři hodiny – terapeutické superego jim totiž říká: „Musím stále pracovat.“ Je třeba vejít do kontaktu se svými biologickými potřebami. Ty jsou naším jádrem. Nad ním leží hlas kultury – či internalizovaný hlas kultury, tedy superego – který tvrdí: „Tak to není správné. Měl bys to dělat nějak jinak.“ Pak jistí lidé píšou knihy typu „Kdy přesně kojit“ nebo „Kolikrát týdně se milovat“. Všechno máme zmapováno, a tudíž normováno. Lidská těla se však navzájem velmi liší. Některým lidem tepe srdce 72 krát za minutu. Je to zdravé. Jiným jen 60 krát za minutu. I to je zdravé. A ještě jiným 100 krát za minutu. Také to je zdravé. Někteří lidé mají srdce téměř ve středu hrudi. Jiní je mají dosti vlevo. Věřte či nevěřte, někteří lidé mají třináct žeber. Lidské tělo tedy podléhá značné variabilitě. Jeden biochemik jménem Roger Williams napsal knihu „Biochemická individualita“. Ukazuje, kolik odchylek od normy může existovat. Když si v učebnici fyziologie přečtete, co je normální, můžete si být jisti, že na světě žijí lidé, kteří se od dané normy značně odchylojí. A to mluvím o takových standardních záležitostech, jako je krevní tlak či poměr příjmu vápníku a bílkovin. A jestliže to platí pro fyziologii, co teprve pro to ostatní?

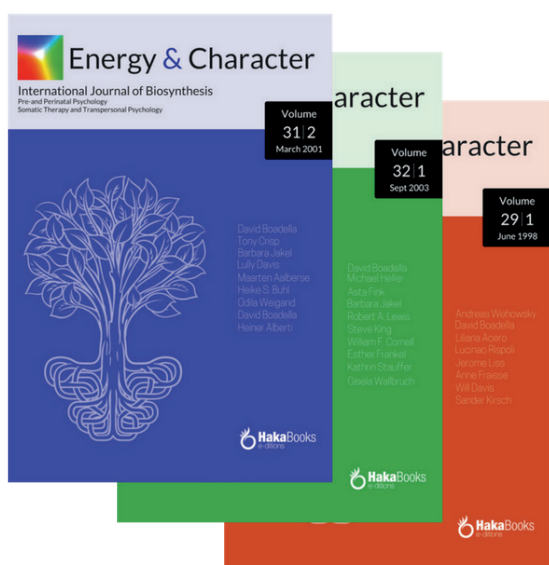
Součástí terapeutické práce je pomoci klientovi, aby se řídil svým biologickým rytmem, a nikoliv nějakou představou o biologickém rytmu či kulturními stereotypy. Takže, když se nakonec vrátíme k jedné z prvních vět, kterou jsem zde pronesl, uvidíme, že interferenční vzorce přenosu mezi dvěma lidmi v posledku zobrazují interferenční vzorce přítomné uvnitř člověka. Celý ten náš vnitřní konflikt. Kulturní pancíř, pod ním ukrytá spontaneita – a oboustranné interference.

BIBLIOGRAFIE

1. Lake, Frank: *Clinical Theology*, Darton: Longan and Tod, 1966.
2. Boadella, David: „Violence in Groups“, in *Energy & Charakter*, Vol. 11, 1, Jan 1982.
3. Bion, W. R.: *Experience in Groups*, Tavistock.
4. Lowen, Alexander: *Psychopatic Character*, monografie Institute for Bioenergetic Analysis.
5. Foudraire, Jan: *Not Made of Wood*.

6. Boadella, David: „Death of the Ego I“, in *Energy & Charakter*, Vol. 11, 2.
7. Buber, Martin: *I and Thou*.
8. Russell, Claire and Russell, W.M.S.: *Human Behaviour: A New Approach*, Andre Deutch, 1961.
9. Reich, Wilhelm: *Character Analysis*, Berlin, 1933. Reprint: Farrar, Stress a Giroux, 1969.
10. Guntrip, Harry: *Schizoid Phenomena Optic Relating and the Self*, Hogarth, 1977.
11. Smith, David: „Foetal Self and Orgasm Anxiety“, in *Energy & Charakter*, Vol. 10, 1, Jan 1979.
12. Keleman, Stanley: doslovný přepis přednášky na Esalen Conference: „Wilhelm Reich and Body Politics“, Aug 1974. Winnicott, D. W.: *Playing and Reality*, Tavistock 1971, Penguin 1974.

Free Article



If you wish to receive more information about the reissue of the journal, we invite you to visit our website www.energyandcharacter.com, where you can get information about how and where to buy them.

🏠 www.energyandcharacter.com
✉ journal@energyandcharacter.com
☎ +34 680 457 788 - 620 012 111