ERVING A MIRIAM

P O L S T E R

INTEGROVANÁ

GESTALT TERAPIA

ERVING A MIRIAM

POLSTER

INTEGROVANÁ

GESTALT TERAPIA

Preklad: Romana Krasulová

Zakrátko mäkko vdychoval skutočnosť toho, že je v koncoch. Vychutnával elixír nemohúcnosti, kedy je prekvapením všetko, čo sa objaví. Jeho vlastné esenciálne veci (ktoré ho nikdy neurobili šťastným) mu už nedávali žiadny zmysel; cítil jasne, ako mu unikajú; a predsa sa za nimi v zúfalstve nenačahoval. Namiesto toho sa dotkol svojho tela, poobzeral sa navôkol a pocítil: "Som tu a teraz", a nezmocnila sa ho panika.

Paul Goodman - The Empire City

ÚVOD

Naša spoločnosť je svedkom prebiehajúceho boja medzi silami humanizmu a silami odcudzenia a dehumanizácie. Gestalt terapia, ako významná sila v tomto boji rozvíjala a prezentovala svoju metódu osobného rastu dvomi smermi.Jedným je práca smerujúca k oslobodeniu sa od *psychopatologických* nedokončených záležitostí. Druhý smer sa uberal cestou poskytovania podpory na uvoľnenie nerozvinutého a neuvedomovaného *ľudského potenciálu.* Pod vedením a za stimulácie Fritza Perlsa, hlavného predstaviteľa Gestalt terapie, sa množstvo gestaltistov vydalo na cestu humanizácie a špecializácie v oblasti duševného zdravia a svoje úsilie zamerali na šírenie teórie a techník gestalt terapie. Autori tejto publikácie - Ervin a Miriam Polsterovci - prispeli svojimi klinickými skúsenosťami a ostrovtipom do narastajúceho arzenálu literatúry o gestalt terapii a vytvorili cenné dielo pre profesionálov, paraprofesionálov a ostatných vážnych záujemcov o oblasť duševného zdravia a rast osobnosti.

Nové svetlo v každej oblasti si vyžaduje otvorenosť k preskúmaniu a rozboru dlhodobo zastávanej teórie a praktík, čo obsahuje prípadné zanechanie - alebo prinajmenšom revíziu - momentálne platných obľúbených teórií. Gestalt terapia je jednak cestou a tiež výzvou pre dlhodobo zastávané psychiatrické a psychoanalytické predpoklady, i keď samozrejme nie pre všetky.

Uvidíme, že títo autori našťastie "nevyliali dieťa s vodou z vaničky". Opakovane zdôrazňujú dôležitosť teoretickej orientácie u terapeutov, preto aby platné "akčné" metódy boli čímsi viac, než len trikom, oslňujúcim manévrom, alebo elegantnou simplifikáciou. Taktiež sa hlásia k svojmu predkovi, keď vravia : "Integratívna energia psychoanalýzy v našom sociálnom rozvoji počas prvej polovice tohto storočia je dobre známa a pôsobivá. Tvorí základ, na ktorom stavali a stavajú všetci ďalší psychoterapeutickí teoretici". Na gestalt terapiu sa nazerá ako

na hlavnú integratívnu silu v súčasnom sociálnom vývoji a v nevyhnutnom procese odklonu od psychoanalytickej bázy. Výrečnosť autorov vrcholí pri zvládavaní paradoxov, ktoré sú obsiahnuté v tom, v čom sa odlišujú od Freuda - najmä keď rozpracúvajú svoj názor na "**význam**", a porovnávajú ho s názormi freudiánov. Vykresľujú pátranie po význame ako ľudský reflex, ale poukazujú aj na to, ako môže kompulzia po význame utopiť celé prežívanie.

V posledných rokoch bola gestalt terapia spolu s behaviorálnou terapiou, transakčnou analýzou a hnutím encounteru často uvádzaná do našej pozornosti. Avšak zlievanie týchto nových smerov dohromady neposlúžilo k úžitku ani jednému z nich a vytváralo zmätok a nejasnosti.

Dnešná gestalt terapia - tak ako ju rozvinul Perls na báze Köhlerovej práce - platí, a je uznávaná ako hlavná sila v prúde avantgardných vplyvov v psychoterapeutických prístupoch. Keďže čoraz väčší počet techník gestalt terapie sa úspešne používa pri psychoterapeutických intervenciách pri práci s jedincom, pármi, alebo skupinami, ktoré sú uviaznuté vo svojich "nedokončených záležitostiach" a pod vplyvom excesov psychopatologických introjektov, kladú sa zvýšené požiadavky na formuláciu takých princípov gestalt terapie, ktoré sú ľahko zrozumiteľné a relevantné nárokom terapie dneška. Autori kompetentne reagujú na túto požiadavku a to erudovaným, klinicky komprehenzívnym a praktickým spôsobom. V tejto knihe sa jasne definujú a rozpracovávajú také základné pojmy gestaltu, ako sú plnosť kontaktu (contactfullness), rozriešenie polarít, behaviorálne experimenty a odstraňovanie paralyzujúcich introjektov, ktoré blokujú rast. Navyše ukazujú, ako si gestalt terapia - ako terapia orientovaná na akciu - vyžaduje nový druh kreatívneho, voľne plynúceho angažovania sa jednak zo strany terapeuta, ako aj zo strany pacienta.

Autori tejto publikácie - podobne ako sám Perls - neprezentujú gestalt terapiu v termínoch okamžitej radosti, okamžitého senzorického uvedomenia, alebo okamžitého vyliečenia. Obvykle sa hlásia k Perlsovmu výroku, ktorý uviedol vo svojej knižke Gestalt Terapy Verbatim, že: "Proces rastu je proces, ktorý si vyžaduje čas. Nemôžeme len jednoducho lúsknuť prstami a povedať: " No tak, buďme veselí!" Gestalt terapia... nie je magické odcviknutie. "Nemusíte byť práve na gauči 20 alebo 30 rokov, ale musíte sa vložiť do toho, a vyrásť si vyžaduje svoj čas".

Táto kniha je provokatívna a aktuálna. Princípy gestalt terapie a ich rozvetvenia vkladá do súčasnej scény, v rámci ktorej je potrebné gestalt terapiu pochopiť a prežiť. Autori napríklad vravia: "Keďže je nevyhnutné, že sa perspektívy menia, teoretická integrácia musí pojať do seba tohto nového ducha, ktorého tieto perspektívy odrážajú a vytvárajú. Niektoré z najpresvedčivejších perspektív, ktoré tvoria základ gestalt terapie a väčšej časti humanistického hnutia, sú nasledovné: 1) sila je v prítomnosti 2) zážitok je najdôležitejší 3) terapeut je svoj vlastný nástroj 4) terapia je príliš dobrá na to, aby sa

obmedzila len na choré".

Autori neperpetuujú rigiditu tých, ktorí doslova trvajú výlučne na údajoch tu-a-teraz, a všetko ostatné poprí tom devalvujú na púhu "archeológiu" alebo "rozprávajú o niečom". Namiesto toho prezentujú taký názor na zážitok tu-a-teraz, ktorý rozširuje zážitok gestalt terapie a začleňuje do neho bežné ľudské záležitosti, ktoré by úzko vymedzený názor na tu-a-teraz inak vylúčil.

Erving Polster je jedným z tej skupiny druhej generácie gestaltistov (patrí sem okrem iných aj Joen Fagen, Abraham Levitsky, Irma Shepherd a James Simkin), ktorí sa učili od Fritza a Laury Perlsových a ďalej rozvíjajú a rozpracúvajú ich dielo.On a jeho spoluautorka Miriam Polster sú veľmi dobre pripravení na to, aby nám podali zjednotenú víziu gestalt terapie, ako aj možností jej integrácie vo vnútri jej samotnej, ale aj jej integrovania do oveľa širšie používaných variácii analyticky orientovanej individuálnej, rodinnej a skupinovej psychoterapie. Ich workshopy v gestalt terapii priťahujú mnohých študentov a profesionálov.

Touto knihou sa vinie stanovisko aktuálnosti,vedeckosti, holizmu a humanizmu. A toto stanovisko mne osobne veľmi vyhovuje a pri svojej práci s jednotlivcami, pármi a skupinami ho zastávam po mnohé roky.

Serióznemu účastníkovi nových a lepších prístupov v psychoterapii bude zrejmé, že gestalt terapia nie je nejakým módnym výstrelkom, ale že zaberá významné miesto v narastajúcom repertoári uznávaných spôsobov podmínovania psychopatológie a prehlbovania rastu.

Dovoľujem si predpovedať širokú akceptáciu tohoto dielka v obci psychoterapeutov rôznych škôl.

Milton M. Berger, M.D.
Director of Education and Trainimg
South Beach Psychiatric Center
New York

PREDSLOV

Prvoradým zámerom tejto knihy je sprostredkovať čitateľovi šírku a ducha gestalt terapie v ucelenej koherentnej jednotke, v ktorej sú integrované teoretické perspektívy a terapeutické možnosti, ktoré má gestalt terapeut. Aby sme tak mohli urobiť, budeme tu prezentovať základy gestalt terapie, ako aj rozvíjanie nových konceptov a reformuláciu známych. Snažíme sa evokovať pocit nových dimenzií v gestalt terapii, ktoré obnášajú rytmické oscilovanie medzi racionálnym a vzrušujúcim, medzi humanitou a technikou a medzi osobnými horizontami a univerzalitou.
Dúfame, že pre tých pracovníkov v psychologickom poli, ktorí len začínajú experimentovať s metódami gestalt terapie bude táto knižka podnetom k ďalšiemu vzdelávaniu a výcviku v gestalt terapii a k osobnej explorácii sily a rozsahu týchto princípov.

Obzvlášť radi by sme vyjadrili ocenenie kolegiality výcvikového zboru Inštitútu Gestalt terapie v Clevelande. Keďže sa chystáme opustiť Clevelend, sú nám títo kolegovia o to drahší. Sú to naši spoločníci v pátraní po akcii a perspektíve gestaltu - niektoré aj 20 rokov. Sú viac než len "zbor ". Sú to: Marjorie Creelman, Rainette Fantz, Cynthia Harris, Elaine Kepner, Ed Nevis, Sonia Nevis, Bill Warner a Joseph Zinker. Na tomto zozname absentuje náš drahý kolega Richard Wallen, ktorého zastihla predčasná smrť.

Taktiež chceme vzdať hold veľkolepej práci našej tajomníčky Harriet-Carole Senturia, ktorej výkonnosť, humor a láskavosť veľmi mocne pôsobili na našu prácu na tejto knihe a navodili medzi nami hlboký pocit vzájomnosti.
A nakoniec patrí naša vďaka a veľká láska našim deťom Sarah a Adamovi, ktorí vedeli majstrovsky obohatiť našu zaujatosť prácou o živé stretnutia s ich názormi a neúctivosťou. Sarah so štiplavým a milým pobavením, "vydávala" časti tejto knihy a Adam veľmi trpezlivo a so značnou dávkou humoru akceptoval obdobia, keď sme mu neboli k dispozícii. Naše deti povymýšľali nespočetné názvy pre túto našu knihu, z ktorých by mnohé urazili jemnocit vydávateľa, ale zato boli oveľa zábavnejšie než titul, pre ktorý sme sa rozhodli my.

Cleveland
marec, 1973

Erving a Miriam
Polster

1

Étos "teraz"

Staré symboly sú mŕtve a vládnu nové.

Ale je zaručene isté, že nové postihne tá istá

choroba a zomrú tiež.

Joyce Cary

Deti majú taký popevok, ktorý im pomáha vyštartovať v tej chvíli, keď je pre nich dôležité, aby tak urobili. Ten popevok znie asi takto:

Jeden pre peniaze
Dva pre zábavu
Tri - pripraviť sa
Štyri - do toho !

A práve pri čísle tri mnohí ľudia zostávajú uvrznutí - celé veky uviaznutí v štádiu pripravovania sa na udalosti, ktoré sa alebo nikdy neuskutočnia, alebo si vyžiadajú toľko času, že keď na ne príde, človek je už z toho všetkého unavený a sklamaný. Niekto sa lopotí celý rok pre vidinu dvoch týždňov dovolenky - ktorá pre neho znamená kúsok svetla na konci dlhého tmavého tunela. A iný zasa celý život šetrí v nádeji na príjemný dôchodok. Nekonečná rada tried, štúdovní, kostolov, múzeí, koncertných hál a knižníc sľubuje naučiť človeka, ako správne žiť. Často sa dokonca učenie

ako také nepodáva ako akt žitia, čo mu právom patrí, ale o ozajstnom žití sa uvažuje ako o niečom, čo sa má začať až po určitom čase, niekedy v budúcnosti - keď skončíme školu, keď sa, keď nám vyrastú deti, alebo keď ukončíme svoju psychoterapiu.

Prípravy na túto ozajstnú udalosť, nech už bude akákoľvek stoja ako vnadidlo pred človekom, ktorý si nakupuje špekulatívne podiely pre svoju žiarivú budúcnosť. Takýto človek platí za svoje budúce šťastie daň - a to umŕtvenie alebo popretie pôsobiacej *prítomnosti* plynúcich pocitov, senzácií. Ale ak aj dorazí do svojej zasľúbenej zeme stane sa to, že vznikne neželaný bočný produkt jeho obchodnej zmluvy, a to návyk podceňovania prežívania prítomnosti, ktorý ho sprevádzal do tej budúcnosti,ktorá sa napokon stala tou jeho prítomnosťou. A teraz, keď by už konečne mohol začať žiť podľa dohody, ktorú uzavrel so spoločnosťou, ešte stále váha! Je podvedený skutočnosťou, že *toto je dobré pre teba*, ktorá stojí proti hre, ktorú hral.

Dozrel čas pre zmenu. Magnetickú silu bezprostredného prežívania je ťažké poraziť a prísľub budúceho úspechu, alebo odplaty musí súperiť s výzvou, ktorú práve teraz pociťovanie a bezprostrednosť nastoľuje.

Nie je tomu tak dávno, keď sa bezprostrednému prežívaniu venovala iba veľmi malá pozornosť, čo vyplývalo z predpokladu, že osobná zaangažovanosť na učení ničí objektivitu potrebnú pre jasnú a presnú konceptualizáciu. Avšak učenie si *vyťaduje* rovnako zmysel pre osobnú bezprostrednosť, ako aj teoretickú perspektívu; je to ako keď jedna ruka umýva druhú; sú nerozlučne spojené.

Takéto rozštiepenie už nie je v psychologických aktivitách viacej udržateľné. Výskyt pojmu "závažnosť" (relevance) sa temer stal kľúčovým termínom pre spájanie vecí v živote, čo dáva všetky zážitky do vzťahu k určitej centrálnej jadrovej otázke, ktorá má hlboký význam. Donedávna bola psychoterapia doslova majstrom v umení "nezávažnosti". Uzavreté a exkluzívne metodológie boli kombinované s medicínskym modelom choroby a udržiavali psychoterapeutov uzavretých v ich vlastných pracovniach, izolovaných od priameho dosahu verejnosti - temer v zhode s modelom infekčnej choroby - a prispievali do studnice kultúrnej múdrosti svojimi poznatkami cestou prednášok, konzultácií a masívnych článkov, určených v prvom rade kolegom. S príchodom existencializmu a spoznaním všeobecnosti základných problémov človeka sa spektrum záujmov psychoterapeuta rozšírilo.

Ľudia sa už prestali starať iba o to, či sú, alebo nie sú chorí, ale začalo ich zaujímať aj to, ako môžu rozšíriť svoju silu, ako môžu prežiť pocit prináležania, ako môžu momentálne uspokojiť svoje potreby a želania v prítomnosti, ako vytvoriť prostredie, v ktorom by mohli rozvíjať nové formy inštitúcií, centrované na manželstvo, narodenie, smrť, stratu zamestnania, rozvod, integráciu rodiny a iné ľudské záležitosti. Ba čo viac, tieto svoje záujmy a starosti priniesli do psychoterapie s očakávaním, že niektoré odpovede na ne a usmernenia budú môcť nájsť tu. Keď sa všetky tieto otázky asimilovali do psychoterapeutického étosu, začala rašiť humanisticky orientovaná psychoterapia.

Dnes v čase vzrušujúcej expanzie nových foriem správania a hodnôt sú ľudia polapení vo vzduchoprázdne. Sú fascinovaní sviežou životnosťou, akú poskytuje zážitok z prvej ruky, *ale postrádajú integratívnu kohéziu, ktorú poskytovala teória tým,že dávala význam a perspektívu tým veciam, ktoré ľudia potrebovali urobiť a cítiť.* Teória a vedomosti zostávajú podozrivé nie pre svoju inherentnú bezcennosť, ale pre svoju historickú izoláciu od akcie. Avšak bez teoretickej orientácie je akcia náchylná k nadmernej simplifikácii, hladkému napodobňovaniu a uchyľovaniu sa k rôznym trikom.

Takouto integratívnou silou bola až do 50-tych rokov tohto storočia psychoanalýza. Tvárou v tvár hostilnej spoločnosti vytvorila na tú dobu reprezentatívny portrét podstaty človeka a poskytla novú perspektívu pre mnohé formy správania, ktoré boli dovtedy temer nepochopiteľné. Integratívna sila psychoanalýzy v našom sociálnom vývoji v prvej polovici tohto storočia je dobre známa a pôsobivá. Tvorí základ, na ktorom stavajú všetci ďalší teoretici psychoterapie.

Ale Freud chránil neporušiteľnosť svojich názorov; netoleroval deviácie a ich dezintegratívne možnosti. Aby udržal integritu svojho vlastného systému popieral akýkoľvek nový teoretický rozvoj, dokonca popieral i vtedy, ak tento staval na pôvodných formuláciách, ktoré boli v podstate inšpirované nim. Pretože devergencie od svojich vlastných princípov spracováva ako ohrozenie *skutočnej* pravdy, nebol ochotný pripustiť, aby niektoré brilantné perspektívy obohatili o nové dimenzie jeho systém.

V každom prípade tieto nové perspektívy zostali nažive - tak ako každá teória, ktorá hovorí v mene potrieb spoločnosti - a stali sa bázou súčasného étosu. I keď odchylky od Freuda mali menší dosah, než samotné Freudove názory, ich životnosť nie je možné ignorovať.

Nové teoretické perspektívy

Je celkom jasné, že žiadna teória nemá monopol na *skutočnú* pravdu, ale v tých skorých počiatkoch, keď bola psychoanalytická teória po prvý raz formulovaná a bolo pre tých, ktorí sa od Freuda odštiepili ťažké tolerovať limitácie svojich vlastných metód, podobne ako to bolo ťažké pre Freuda.

Avšak jeden teoretik - Otto Rank - ktorý sa odštiepil od Freuda predsa len bol schopný transcendovať Freudov "farnícky" systém, keď píše:

> Človek by mohol povedať, že teórie psychológie sa menia ako módа a sú nevyhnutne odsúdené k zmene, aby vyjadrili a ozrejmili existujúci typ človeka v jeho dynamickom zápase o udržanie sa a zvečnenie.
>
> O.Rank, Beyond Psychology, New York, 1941.

Pri takomto názore nie je potrebné, aby sa nové trendy v teoretickom vývoji zastavili v polemike a večnom seba ospravedlňovaní. Možno ich pripodobniť k maliarstvu, ktoré je expresiou pohľadu jedného človeka na život; napokon ide o jeho pohľad a nie život ako taký. Teórie taktiež osvetľujú našu cestu. Potrebujeme ich k tomu, aby sme spojili dohromady naše správanie s našimi názormi, aby to, čo robíme teraz malo pre nás nejaký zmysel a zabezpečovalo kontinuitu. Ale nie sú **skutočnou pravdou;** taká vec neexistuje. Hall a Lindzey definujú teóriu:

> ... teórie nie sú niečím "daným" alebo predeterminovaným prírodou, údajmi alebo nejakým iným determinujúcim procesom. Tak ako tie isté zážitky, alebo pozorovania môžu viesť básnika alebo spisovateľa k vytvoreniu akejkoľvek umeleleckej formy spomedzi celého množstva rôznych umeleckých foriem, tak aj dáta skúmania možno inkorporovať do akejkoľvek z nespočetných rozmanitých teoretických schém. Teoretik si voľne, kreatívne vyberá z množstva možností jednu špecifickú, ktorú si zvolí na reprezentovanie javov, o ktoré má záujem, a od umelca sa odlišuje len druhom dôkazov, podľa ktorých bude posudzovaná plodnosť jeho práce.

Je zdravým znakom dneška, že mnohí ľudia neberú platnú teóriu tak vážne, ako kedysi. No i tak - čo postrádajú dnes je teória, ktorá by odrážala praktické záujmy. Potrebujú cesty na orientáciu v tom, čo si oni a ich súčasníci myslia, cítia a čo chcú. Gestalt terapia takúto orientáciu poskytuje. Je to kreatívna kompozícia, ktorá temer nebadateľne asimilovala názory freudiánskych disidentov do perspektívy gestaltu. (viď appendix)

Hlavnou premisou gestalt terapie je to, že terapeutický zážitok nie je iba čisto prípravnou udalosťou, ale je platný okamih - per se, ktorý nepotrebuje žiadneho vonkajšieho advokáta na potvrdenie svojej inherentnej závažnosti v pacientovom živote.

Naša pravda v gestalt terapii je iba dočasnou pravdou, ktorá je momentálne k službám vitálnej stimulácie dnešných čias a odpovedá na ňu. Keď povieme, že gestalt terapia je dočasnou pravdou neznamená to, že to, čo je napísané v tejto knižke nebude o 40 rokov pravda. Skôr bude platiť, že o 40 rokov bude naše učenie už vyprchaným, opotrebovaným spôsobom nazerania na život. Napríklad len sa pozrime na taký jadrový psychoanalytický pojem, ako je *prenos*. Tento pojem bol fascinujúcim ťahom, ktorý naozaj osvetľoval naše poznatky o dynamike. No i napriek tomu tento pojem v mysliach mnohých psychoterapeutov zvetral. Zdôrazňoval takú kvalitu psychoterapeutického vzťahu, ktorú možno nazvať "ako-keby". Avšak tento pojem už nie je adekvátny pre tých ľudí, ktorí sa chcú dostať za hranice depersonalizácie, ktorá dnes tak bujnie. Dnes je už potrebné čosi viac, než len uznať tú skutočnosť, že mnohé súčasné prebiehajúce vzťahy sú opakovaním signifikantných raných vzťahov. Emocie, ktoré sa môžu vyskytnúť medzi psychoterapeutom a pacientom sú podľa ich vlastného práva

autentické, a je možné zaoberať sa prítomnými distorziami podľa ich charakteru. Je príliš simplifikujúce uvažovať o všetkom, čo sa medzi terapeutom a pacientom stane, ako keby sa jednalo o bazálnu imitáciu vzťahu k pacientovým rodičom.

Gestalt terapia sa zameriava na súčasné vzťahy tak, ako sú prítomné. Ak sa pacient hnevá na svojho terapeuta, mohlo by byť napríklad zaujímavé vedieť, ako pacient prijíma tento hnev teraz, alebo čo práve teraz zamýšľa s ním urobiť. Interpretácia prenosu odvracia jedinca od *n*aakumulovaných výsledkov jeho zážitkov počas života, pričom ignoruje mocnú silu, ktorú v sebe obnáša prítomná akcia a pociťovanie tým, že nahrádza to, čo je práve teraz tým, čo bolo kedysi dávno. Týmto nechceme povedať, že pojem prenos nie je platným terminom v prípade ľudí, ktorí reagujú rigidne v tých intenciách, ako sa to naučili vo vzťahu k svojim rodičom. Jednoducho to nie je viacej cieľ nášho záujmu. Súčasný maliar bude považovať Rembrandtovo dielo za veľmi fascinujúce, ale nenechá sa polapiť do jeho osídiel a nebude maľovať presne tým istým spôsobom. Aj keď zaručene akceptuje pravdivosť Rembrandtovho videnia sveta, musí nasledovať svoje vlastné videnie sveta, v ktorom žije a musí si nájsť svoje vlastné techniky na nadviazanie kontaktu s týmto svetom.

Keďže zmeny perspektív sú nevyhnutné, musí teoretická integrácia pojať do seba nového ducha, ktorého tieto perspektívy jednak odrážajú, a jednak vytvárajú. K najprenikavejším novým perspektívam, ktoré tvoria základ gestalt terapie a veľkej časti humanistického hnutia patria:

1. sila je v prítomnosti 2. zážitok má najväčšiu cenu 3. terapeut je svojím vlastným nástrojom a 4. terapia je príliš dobrá na to, aby sa obmedzovala iba na to, čo je dobré.

Sila je v prítomnosti

Najťažšou pravdou, ktorú je potrebné sa naučiť je, že teraz existuje iba prítomnosť a že odkláňať sa od znamená odvracať sa od živej kvality skutočnosti. Keďže toto sa zdá byť také samozrejmé a je tak široko prijímané ľuďmi v takzvanom treťom prúde psychológie, je vždy prekvapujúce, aké veľké množstvo terapeutov sa stavia proti tomuto dôrazu na prítomnosť, ktorá v sebe obnáša obrovskú silu. Dva základné paradoxy zatemňujú dynamiku prítomného ako energickej bázy života. Prvým paradoxom je, že gestalt terapia uznáva akty pamäti a plánovania ako funkcie prítomnosti, i keď sa vzťahujú k minulosti a k budúcnosti. Druhým paradoxom je, že sa zaoberáme aj takými predmetmi, ktoré sa týkajú záujmu o *niečo*, čo už presahuje rámec priamej interpersonálnej konfrontácie a vzťahuje sa k mnohým autenticky dôležitým otázkam, ako je Vietnam, plánovanie výstavby, priateľstvo, vláda, rasizmus, ekológia, atď.

Keďže tieto paradoxy sú primárnym zdrojom konfúzie okolo sily prítomného, je potrebné o nich diskutovať, aby sa objasnili a rozšírili naše hranice chápania toho, čo konštituuje prítomné.

Ako si mnohí stihli uvedomiť, rirgidný názor na prítomné, ktorý nedovoľuje vstupiť do prítomnosti ničomu inému okrem toho, čo je vyslovene prítomným prežívaním, marí platnosť tejto perspektívy. Iba zámerným a násilným vylúčením je možné vymazať príbehy týkajúce sa udalostí, ktoré sa už stali, alebo sa môžu stať mimo sedenia tu-a-teraz. Niektoré z týchto udalostí reprezentujú najbolestivejšie a najbohatšie drámy existencie človeka a vyraďovať ich z prítomnosti znamená veľkú stratu ako pre rozprávača, tak i pre poslucháča.

Minulosť a budúcnosť. V dimenzii minulosti a prítomnosti je obsiahnuté rešpektovanie toho, čo bolo, a toho čo môže byť, a vytvárajú sa psychologické hranice prežívania prítomnosti a tiež psychologický kontext, ktorý poskytuje prítomnosti tvoriacej figúru pozadie, z ktorého vyvstáva. Paradoxom je, že zatiaľ,čo zameranie sa na minulosť alebo budúcnosť tvorí jadro psychologického fungovania, správať sa ako keby človek bol naozaj *v* minulosti, alebo *v* budúcnosti (čo robia mnohí ľudia) znamená kaziť si životné možnosti svojej existencie. Senzorické a motorické systémy človeka môžu fungovať iba v prítomnosti a práve z hľadiska týchto funkcií môže byť prežívanie prítomnosti hmatateľné a živé.

Keď si napríklad pacient spomína na to, ako ho otec v minulosti fackal a celý pritom stuhne je jasné, že je iba minimálne prítomný, ak považuje tento incident výlučne za záležitosť minulosti. Ak by si uvedomil svoju stuhnutosť významne by sa zvýšilo jeho prežívanie prítomnosti. Potom, ak by bol ďalej ochotný zabudovať svoju stagnujúcu stuhnutosť do živého systému tenzie, mohol by krásne porozprávať tento príbeh so zúrivosťou, o ktorej predpokladáme, že tvorí súčasť jeho tenzie. Sila tenzie má svoj vlastný smer a - či už je to spomienka, alebo nie - smeruje do prítomnosti v podobe erupcie verbálnej výrečnosti kričania, plakania, mlátenia, búchania a iných expresívnych akcií. Čo bolo predtým udusené, vyvrhnuté do minulosti, ožíva znovu v prebiehajúcich senzorických a motorických skutočnostiach. Dôjde k zavŕšeniu prostredníctvom rozpoznania, zdôraznenia a pokračovania fókusu, až pokým motorické odreagovanie - možné jedine v prítomnosti - neoslobodí napokon človeka od jeho žitia v mŕtvej minulosti.

Rozpoznanie miery kvality prítomnosti v ktoromkoľvek danom zážitku je skôr záležitosťou znalectva, než systému pravidiel. Gramatické nariadenia, ktoré vyžadujú, aby ľudia hovorili iba v prítomnom čase môžu byť zaujímavým experimentom pre tých ľudí, u ktorých je potrebný práve tento druh disciplíny, ale požadovať to na celej čiare môže silno poškodzovať rozpätie komunikácie. Nadmerná štylizácia, ktorá zamieňa poetický okamih alebo zážitok za spôsob života, stráca na výstižnosti relevantného obsahu a zvádza k stereotypnému a kultovému správaniu svojho imitátora. Je iróniou, že gestalt terapia je veľmi citlivá voči nadmernej štylizácii, pretože vykladať ľuďom ako sa *musia* navzájom rozprávať je presným protirečením k takzvanej "anti - mal by si"

orientácii, ktorú gestalt terapia zastáva. Od človeka, ktorý sa učí, ako byť v prítomnosti nie je možné vyžadovať, aby zotrvával v prítomnsti, pokým on sám neobjaví ako. Ak sa mu prikáže formou gramatického nariadenia, alebo nejakou inou prikazovacou formou, aby zotrval v prítomnosti, môže síce vyhovieť, ale bude to iba stereotypné vyhovenie a skôr prázdna formalita, než vitálna prítomnosť.

"O-izmus".

Druhý paradox gestaltu sa sústreďuje okolo toho, ako rozprávať *o* niečom bez toho, aby padla za obeť bezprostrednosť prežívania. Problém s "o-izmom" spočíva v tom, že sa môže stať veľmi jedovatým návykom; veľmi ľahko v ňom človek uviazne, je to ako byť polapený v otáčavých dverách. Ľudia sa natívne zaujímajú o mnohé veci, ktoré sú ďaleko za hranicami tu-a-teraz; rozprávajú o tom, čo ich dojíma - o filme, ktorý ich hlboko oslovil, o tom kto by mal byť nasadený v obrane pri futbale, alebo o tom či bude starosta opäť zvolený. Akokoľvek môžu byť tieto témy zaujímavé, sú zároveň aj hlavnými nositeľmi depersonalizácie. Môžu to byť len holé pokusy o udržanie konverzácie, alebo môžu slúžiť na odvrátenie pozornosti od spochybnených citov, alebo, aby niekto predviedol svoje vedomosti, alebo aby sa vyhol napríklad boju,či sexu, alebo zmätenosti, a ešte veľké množstvo iných manévrov, ktoré robia život síce bezpečným, ale nezaujímavým.

Treba zdôrazniť, že reakcia na tento druh depersonalizovanej komunikácie - a to zotrvávanie v uzavretom svete ohraničnom úzko vymedzenými hranicami prítomného prežívania - je len o máličko menej jedovatá. Mnohí ľudia, najmä tí, ktorí sú považovaní za skúsených členov terapeutických skupín budú tvrdiť, že zaoberanie sa Vietnamom, alebo súčasnou architektúrou, alebo hi-fi aparatúrou, obľúbeným miestom na dovolenke,atď; nie je tzv. "skupinovým materiálom". Toto je značne absurdné, pretože fungovaním v takých úzkych medziach sa vymazáva podstata života človeka.

Jeden muž rozprával skupine *o* Vietname, ale napokom sa dostal ku svojmu vlastnému, bolestne prežívanému konfliktu. Tým, že sa v ňom rozvíjal veľký zármutok z vyvražďovania, objavil zároveň svoj vlastný osobný teror v spojitosti s ťažkosťami, do ktorých sa dostal jeho syn. V inej skupine sa rozvinula všeobecná debata o probléme vysokého veku v našej kultúre, pokým jedna členka skupiny nezačala rozprávať o svojej vlastnej skúsenosti s tým, ako umiestnila svoju matku do domu opatrovateľskej starostlivosti, namiesto toho, aby ju vzala zomrieť domov, uprostred rodiny. Z tohoto sa zakrátko rozvinula fantazijná konverzácia s jej matkou, v rámci ktorej jej povedala to, čo jej v reálnom živote nikdy nemohla povedať. A počas tohoto dialógu objavila to, čo je pre ňu dôležité a významné, a zbavila sa svojich stereotypných "mala by som" v spojitosti s matkou, v ktorých bola roky uviaznutá.

Naučiť sa urobiť niečo osobné, čo vyvstane z primárne

neosobného, všeobecného surového materiálu je výzvou pre všetkých ľudí, ktoré sú zaangažovaní v hnutí osobného rastu. Bohužiaľ, prednášky sú ešte stále obľúbeným médiom, pričom je veľmi dobre známa všeobecná úbohosť iba málo plodnej komunikatívnosti. Avšak ľudia stále prichádzajú a učia sa dokonca i prostredníctvom depersonalizovaných médií. Zvyky sú stále silno zakorenené a žiaľ, zatiaľ sme neboli ešte dostatočne vynaliezaví v objavovaní nových foriem komunikácie, ktoré by spájali informácie a tému s individuálnou účasťou aktivitou. Avšak je tu istá snaha.Čoraz viacej učiteľov a študentov vyvíja vo svojich pedagogických encounteroch živé akcie. Ako jeden príklad možno uviesť zmluvu o vzdelávaní medzi učiteľom a študentom, v rámci ktorej sa títo dohodnú o individuálnom študijnom pláne. Programy, v ktorých je prepojené štúdium s prácou a nezávislé študijné projekty dávajú vzdelávanie počas bezprostrednosti namiesto vzdialeného "o-izmu". Napríklad popri vzdelávaní architekti spolupracujú pri projektovaní domov, úradov a budov so svojími zákazníkmi, aby mohli zosúladiť osobné potreby s potrebami prostredia. Policajti a úradníci v štátnej správe sa učia vzťahom s druhými ľuďmi prostredníctvom hrania rolí a iných techník. Zostavovatelia konferencií vnášajú do svojich projektov stále viac a viac osobnej interakcie. Autori učebníc vkladajú do nich viacej problémových aktivít, ktoré si vyžadujú bezprostrednú zaangažovanosť čitateľa.

Je jasné, že celý náš kultúrny systém bol prešpikovaný sterilným "o-izmom", a potrebuje nové napady, ktoré by ľudí stimulovali k prežívaniu prítomnosti a seba v prítomnej aktivite pri učení a komunikovaní. Niet sa čo diviť, že vylúčenie "o-izmu" z terapie a stretnutia sa stáva temer rituálom. Avšak fóbická exkomunikácia všetkého neosobného, tématického, robí tento proces veľmi náchylným k zúženiu seba-uvedomovania, ktoré môžu nabrať veľmi nežiadúci trend. Časom môže toto naočkovanie nabrať taký priebeh, že sa môžeme stať svojími vlastnými babičkami a dedúškami.

Prítomnosť sama o sebe

Ťažisko gestalt terapie je v jednoduchej prítomnosti, tvárou v tvár týmto paradoxným komplikáciám. To znamená, že terapeutický zážitok, - či už individuálny, alebo skupinový je cvičením sa v nezadržiavanom žití v *teraz*, kde neosobné témy, alebo minulé a budúce aktivity, nemajú prvoradý význam. Keďže neurotické žitie je v podstate anachronické žitie, akékoľvek prinavrátenie neurotika do prežívania prítomnosti je už same o sebe prostriedkom pôsobiacim proti neuróze. Človek sa musí naučiť, že neexistuje vopred určená dohoda o tom, ako sa má cítiť v prítomnej situácii - že napr. nesmie nikoho znervózňovať, alebo rozprávať oplzlé historky, alebo prehliadať zmätok druhého človeka, alebo sedieť pasívne, alebo kritizovať, objímať, rozvíjať divoké fantázie, alebo sa chichotať, alebo akékoľvek iné behaviorálne možnosti svojej existencie. Keď je v skupine,

nachádza sa v novej pospolitosti, funkciu ktorej vymedzuje **aktuálna** povaha ľudí, ktorí sa v nej nachádzajú a z toho prameniace dôsledky ich interakcie. Každá reakcia sa berie do úvahy, či už niekto reve tam, kde sa druhý chichoce, a príležitosť k osobnému rastu prichádza prostredníctvom odrenín a prepracovávania sa k riešeniu, ku ktorým dochádza v aktuálnom stretnutí ľudí v prítomnosti. Keď sa začnú vtierať rezíduá z minulosti, musí sa naučiť odložiť ich nabok a prežívať aktuálnosť svojho správania priamo v rámci tej skupiny špecifických ľudí, medzi ktorými sa nachádza.

Jedného pacienta sa spýtali, že čo si myslí o tom, ako by sa vyvíjal jeho život, keby bol zdravý, ale mal amnéziu na to, čo sa stalo. V prvom momente ho potešila vyhliadka oslobodenia sa od ťažkostí, do ktorých sa dostal, ale potom strastiplne spozoroval - ako človek polapený do svojich vlastných osídiel - že on sám je tým jediným človekom, ktorý udržiava svoju minulosť stále živú. A A naozaj to tak bolo.

Hodnota prežívania

S primátom prítomnosti sa temer nerozlučne spája primát prežívania. Potreba dať nejaký zmysel nášmu prežívaniu je v našej kultúre tak silno zakorenené, že zakrýva samotný zážitok ako taký. Stalo sa teda, že zážitok začal znamenať viac alebo menej, než sa zdá, a preto ho nie je možné brať taký, aký vo svojej podstate je.

Freud videl oba aspekty terapeutickej interakcie - zážitkový aj významový. Ale jeho spôsob zvládavania tohoto rozštiepenia viedol potom k tomu, že terapeuti sa zamerali skôr na význam udalostí v terapii a v každodennom živote, než na kvalitu bezprostredného prežívania. Jeho obojstranný názor na prenos zatienil základnú otázku priameho prežívania. Na jednej strane má Freudov názor na prenos výlučne kvalitu "ako - keby", ktorá odvádza všetky prítomné interakcie do stratena, vedie k ich zamaskovaniu, ktoré zastupuje minulosť. Na druhej strane prenosový kontakt s analytikom *bol* centrálnym faktorom v terapii, aj keď bol napokon dôkladne vysvetlený. Napriek upozorňovaniam týkajúcim sa pozície analytika ako bieleho plátna, *musí* byť osobnou prítomnosťou pre svojich pacientov, ktorí sa k nemu legendárne vzťahuj spôsobom "môj analytik toto..." a "môj analytik tamto..."

Tieto dve možnosti sa objavujú u Freuda (S.Freud: Náčrt psychoanalýzy, New York, W.W.Norton and Co., 1979), kde možno nájsť aj popisy deflektívnych kvalít prenosu a jeho potenciálu pre zintenzívnenie prežívania. Na jednom mieste, kde píše o neurotickom a závislom pripútaní sa k analytikovi hovorí:

> ...nebezpečenstvo týchto stavov prenosu zjavne spočíva v tom, že tu vzniká možnosť pacientovho **nepochopenia** ich pravej podstaty a že ich bude považovať za **čerstvé** zážitky namiesto toho, aby ich považoval za reflexie z minulosti.

Samozrejme, tu sa vykladá prebiehajúci vzťah s terapeutom výlučne v podobe akéhosi červeného sleďa, ktorý je dobrý iba na to, aby odviedol pozornosť od reálnej stopy na ceste k nevedomiu. Avšak v protiklade k tomuto Freud taktiež vraví:

> Ďalšou kvalitou prenosu je, že pacient nám v ňom podáva s takou plastickou jasnosťou dôležité časti svojej životnej histórie, o ktorých by nám pravdepodobne inak podal iba **neuspokojivú** výpoveď. Je to, ako keby to pred nami hral a nie iba rozprával.

Tu Freud jasne ukázal svoje uprednostňovanie prítomného čerstvého okamihu pred zvetralou historickou reminiscenciou. Uznáva dramatickú, symbolickú povahu terapeutickej scény. Čo sa mu však nedarí je prestať pátrať po symboloch a uznať tú skutočnosť, že je to práve prítomný zážitok sám o sebe, ktorý vytvára symboly, ktoré sú validnými výrokmi, a ktoré sa rozširujú za hranice terapeutickej interakcie. Symbolická kvalita danej udalosti sa šíri vpred, pretože má silu vziať na seba nový význam, ktorý tým pre jedinca vznikol. A keď udalosť nadobudne takýto význam, zaujme miesto v kontexte jeho života a nezostane opuzdrená a obmedzená len na tie interakcie, ktoré sa vyskytujú na terapeutickej scéne.

Jedna moja klientka Alica rozvíjala obšírnu fantáziu, v ktorej sa prechádzala po lese spolu so svojou matkou, boli zavesené do seba, pričom po prvýkrát v živote pocítila matkine teplo. Keď sa sedenie skončilo, pristúpila Alica ku mne, jemne ma pobozkala a povedala: "Ľúbim Vás", a odišla. Naozaj ma v tej chvíli ľúbila; a nie svojho otca, alebo niekoho iného, ako by si to mohli myslieť zástancovia prenosu. Z pohľadu gestaltu je hodnota takéhoto vyjadrenia v jeho bezoprostrednosti a všetky otázky o príčinách jej správania alebo citov sa odsúvajú stranou. Namiesto toho sa proklamuje dôvera v prirodzený tok vzťahu, a nie jeho hatenie a zastavovanie tým, že sa budeme utiekať k symbolickým spojitostiam s minulosťou, alebo hľadaním nejakých psychologických nektorov za touto udalosťou, ktoré by mohli vysvetliť prítomné správanie. Toto symbolické "Ľúbim Vás" sa nakláňa do budúcnosti, takže láska sama o sebe sa stane všeobecnejšie asimilovateľná. Táto udalosť, tak ako všetky udalosti ktoré obsahujú v sebe silu ovplyvní pocit seba a sveta u tejto ženy a jej orientácie v ňom. Má prirodzenú mikrokozmickú závažnosť: reprezentuje, kryštalizuje, sumarizuje a dramatizuje životné otázky, ktoré ovládajú jej súčasné prežívanie.

Keď pacientka pobozká svojho terapeuta, ako sme to teraz ilustrovali a povie mu, že ho miluje, význam, ktorý pripisuje tomuto zážitku môže byť nasledovný: "Teraz som otvorená pre lásku a preto, aby som ju vyjadrila, keď ju cítim a v každom prípade mi to pripadá správne". Takáto charakterizácia dáva účinnú silu terapeutickej udalosti, ktorá sa stáva novou stimuláciou a novým morálnym kontextom pre jej ďalšie správanie. Nie je nutné verbalizovať túto variantu významu, ak sa tak urobí, môže to často dať zážitku pečať konkrétneho významu, ktorý môže byť

predčasný. Nebezpečenstvo pripisovania nejakého konkrétneho významu klientovmu prežívaniu spočíva v tom, že vtlačí toto prežívanie, ktoré je stále ešte v procese do určitej formy, čo potom vedie k správaniu, ktoré sa snaží vyhovieť tomuto významu, a to má za následok len nastolenie ďalšej bázy pre ďalšie stereotypné správanie.

Existuje teda veľmi komplexný vzájomný vzťah medzi významom a prežívaním a prílišnosť jedného z nich môže blokovať nevyhnutnú funkciu druhého. Tento problém môžeme pekne ilustrovať na umení. Niektoré umelecké diela ako napr. maľba Hieronyma Bosha obsahujú taký zložitý a naliehavý systém symbolizmu, že veľmi ľahko hrozí, že stratíme zo zreteľa maľbu ako takú a sústredíme sa len na to, čo obraz *znamená*. Iní umelci zasa, ako napr. súčasní spisovatelia Albee, Pinter, Becket popierajú symbolický prínos svojho diela a trvajú na tom, aby divák iba *prežíval* hru, Avšak divák je zvyknutý hľadať význam, a keď to neurobí dramatik, bude vypĺňať túto medzeru vlastnými špekuláciami. Aj napriek tomu reflexívna potreba po význame* nie je iba nejaký rozmar, a nik to nevie lepšie, ako práve títo spisovatelia. Ich zámerom je, že nech už akýkoľvek význam vyvstane pred divákom, vznikne z jeho čerstvého, aktuálneho životného procesu, v ktorom je každý človek zasiahnutý svojím vlastným prežívaním hry. Význam zážitku sa teda rozvíja jedinečne, zjavuje sa buď ešte počas hry, alebo neskôr, ale pre každého diváka má odlišný význam podľa kontextu jeho života.

Picasso hovorí o chápaní umenia:

> Každý chce rozumieť maliarstvu. Prečo nie je snaha rozumieť spevu vtákov? Prečo niekto miluje noc, kvet, všetko čo obklopuje človeka bez toho, aby sa snažil tomu všetkému rozumieť?... Ti, ktorí sa snažia vysvetliť obrázok sú väčšinu času na nesprávnej stope. Gertrude Stein mi predvčerom s radosťou oznámila, že napokon pochopila, čo môj obraz reprezentuje: troch muzikantov. Je to zátišie.

Picassova netrpezlivosť je príznačná pre tých umelcov, ktorí boli jeho frustrovaní primátom významu, ktorý blokoval základné aspekty existencie, ako keby objavovanie významu bolo výlučne intelektuálnym úsilím. Avšk jeho netrpezlivosť sa zdá byť namierená *proti nahŕňaniu* natívneho prežívania pátraním po význame, pretože dokonca dal svojmu obrazu význam, keď povedal, že je to zátišie. Toto bol jeho význam. Pre Gertrude Stein to boli traja muzikanti. Harold Pinter odmieta akékoľvek vťahovanie do výkladu významu svojich hier. Je presvedčený, že všetko, čo chcel, povedal už v samotnej hre. A predsa, pátranie po význame je také silné, že dokonca i sám Pinter, keď režíroval hru Roberta

* Paralela medzi potrebou významu a fenoménom *figúra - pozadie*, ktorý je centrálnym pojmom gestalt terapie, bude vysvetlená v kapitole 2.

Shawa sa ho opakovane spytoval, čo myslel pod tou, alebo onou epizódou hry.

Takisto v gestalt terapii pálime za sebou všetky mosty, keď sa sa zameriame len na hľadanie významu, pre ktoré je typické, že ničí aktuálne prežívanie. Keďže pátraniu po význame sa udeľuje centrálne miesto v *teórii* gestaltu, je namieste zistiť oprávnenosť jeho postavenia. Najprv chceme počuť príbeh a jeho význam, než predostrieme očakávané, ktoré majú určitú signifikantnosť a ktoré dávajú pečať celému správaniu. Treba mať na pamäti, že pátranie po význame je ľudským reflexom, ale *kompulzia* významu často ničí samotné prežívanie. Význam sa vyvíja zo sekvenciality života a z prirodzeného rytmu medzi prežívaním a pripisovania významu. V psychoterapii je symbol najúčinnejší vtedy, jeho zmysel vyvstáva zo zážitkov, ktoré najprv existujú len samé pre seba a až potom sa premietajú ďalej do prirodzenej a zrejmej významnosti, ktorá pomáha spájať zážitky dohromady. V tomto procese pacient participuje ako rovnocenný partner, dávajúc každému novému zážitku miesto v novom kontexte s jeho novým, vlastným upotrebením, pričom jedinečným spôsobom takto transcenduje terapeutickú pritomnosť bez stereotypného pátrania po príčinách, histórii, a význame, význame a zase len význame.

Tento dôraz skôr na prežívanie ako také, než na interpretáciu prežívania je odrazom ducha protestu voči autoritárstvu,, ktoré dáva oprávnenie jednému človeku, o ktorom sa predpokladá, že vie viacej, aby presadil "svoje" voči druhému človeku, o ktorom sa predpokladá, že vie menej. Namiesto hrania sa na intelektuálne hádankové hry uprednostňujeme ten spôsob, aby sa pacient ponoril do svojho vlastného prežívania, aby dôveroval zmyslu toho, čo sa deje v jeho vnútri a aby ho jeho vlastná zameranosť alebo direkcionalita hnala k ďalšiemu zážitku, ktorý pred ním vyvstane, nech už je akýkoľvek. Jeho vnútorná dynamika potrebuje rozpoznanie a znovuprebudenie. Obvykle si ľudia len letmo uvedomujú to, čo podporuje, alebo prispieva k bohatosti ich vlastnej existencie. Ak sa napríklad niekoho spýtate, čo prežíva pritom, keď rozpráva o požiadavkách svojho šéfa, alebo láskavosti svojho priateľa, alebo o svojom výlete v Afrike, bude pravdepodobne z toho ohromený, alebo znáď i zarazený, a neschopný odpovedať. A predsa, každý z nás si ľudia schopní popísať svoje prežívanie, alebo aspoň byť v kontakte s ním, konverzácia naberie gradáciu a stretnutie nabudúce bude hlbšej absorpcii. Takéto uvedomovania sú často považované za nepodstatné, súkromné, alebo znepokojujúce, a preto sa často znepokojujeme len s uhladenými interakciami. A tieto uhladenosti sú uhladené a málé preto, lebo bol z nich vynechaný osobný a ľudský detail. Tomuto trendu zodpovedá aj nie tak dávna výstavba budov, ktoré boli projektované tak, aby zakrývali, alebo maskovali základné štrukturálne nevyhnutné potreby. Architekti sa vyhýbali podporným oceľovým trámom, stenám nezaťaženým cudzorodým materiálom, otvoreným kuchyniam, a považovali ich za nepekné. Teraz ich chceme vidieť. Ak by sme takto odhalili porovnateľné štruktúry v rámci ľudského prežívania, potom by sme počuli namiesto

ignorovania a klamania také poznámky ako: "Tvoja otázka ma vyľakala"; alebo namiesto vyvyšovania sa nad niekoho druhého by to bolo: "Som vydesený z toho, čo všetko vieš", alebo dokonca namiesto predstierania chladu: "Som šokovaná z toho, že sa ti páčim!"

Terapeut je svojím vlastným nástrojom

Joyce Cary (J.C.Art. and Reality, New York, 1961) povedal, že všetko umenie je kombinácia skutočnosti a pocitovania skutočnosti. Terapeut je tiež podnecovaný svojimi vlastnými citmi, podobne ako umelec, a svoj vlastný psychologický stav používa ako nástroj terapie. Je prirodzené, že na umelca maľujúceho strom musel zapôsobiť nejaký osobitný strom. A aj terapeut musí byť vyladený na určitého špecifického človeka, s ktorým je v kontakte. Je to ako keby sa terapeut stal rezonujúcou skrinkou pre to, čo sa deje medzi nimi a pacientom. On prijíma a reaguje na to, čo sa udeje v tejto interakcii a zosilní to tak,že sa to stane súčasťou terapeutickej dynamiky. Využívajúc svoju vlastnú reaktivitu, keď napríklad pacientov hlas zaznie drsno, môže povedať : "Cítim sa pri Vás ako neposlušne dieťa". Alebo nejaký záblesk v pacientovom výraze môže u neho spustiť fantáziu o tom, ako by pacient mohol byť jeho kamarát, alebo partner. Niekedy je terapeut unudený, inokedy zmätený, alebo pobavený, potom zase nahnevaný, užasnutý, sexuálne vzrušený, vystrašený, zahnaný do kúta, prerušený, dojatý a tak ďalej, a tak ďalej... Všetky tieto reakcie hovoria niečo aj o pacientovi, aj o terapeutovi a obsahujú v sebe veľa vitálnych údajov o terapeutickom zážitku.

Tieto zážitky môžu byť živené terapeutom tak, že popisuje svoje vlastné prežívanie a sleduje aký účinok môžu mať tieto jeho poznámky na interakciu. Terapeut povie napríklad, že sa nudí. Pacient môže na to odpovedať, že tu nie je preto, aby terapeuta zabával, alebo sa touto poznámkou môže cítiť byť vyvedený z rovnováhy. Nech už sa čokoľvek stane, ženie to vodu na terapeutický mlyn. V prvom prípade sa terapeut môže spýtať pacienta, aké má námietky voči tomu, aby svojho terapeuta pobavil - čím dá priestor k širokému rozpätiu možných odpovedí, ktoré by sa točili okolo toho, ako je pacient ochotný byť zaujímavý v terapii, alebo vo svojom živote mimo terapie. V prípade pacienta, ktorého zmiatla terapeutova unudenosť je možné zaoberať sa jeho vlastnou hypersenzitivitou na to, že nie je zaujímavý, alebo sa môže učiť ako byť zaujímavý napríklad zmenou reči, alebo slovníka, alebo hlbokým dýchaním na zaobstaranie si podpory pre svoj hlas, alebo pravdivým vypovedaním o tom, čo má skutočne na mysli a nie táraním vyumelkovaných nezmyslov.

Inokedy zasa terapeut nemusí vyjadrovať slovne to čo prežíva, ale namiesto toho sa môže vyjadriť akciou, skutkom. Môže napríklad chytiť pacienta za ruku, keď tento plače; alebo môže odmietnuť zodpovedať otázku, keď sa cíti byť zaskočený alebo podvedený; môže svojmu pacientovi požičať peniaze keď ich

potrebuje; alebo sa môže sympaticky rozhorčiť, keď sa pacient spustil; alebo rozprávať žartovné príbehy keď sa dobre baví; alebo povedať pacientke, že je pekná, keď ju tak vidí. Alebo terapeut môže nechať svoje city rozvinúť do metaforických fantázií, s ktorými konfrontuje pacienta a osvetľuje jednu z jeho dôležitých charakteristík.

Napríklad 27-ročný Charles, ktorý sa pokladal za homosexuála, ale usilujúci o heterosexualitu začal napokom dvoriť dievčaťu. Veľa o tom rozprával, ale váhavo, nejasne, s veľkými medzerami vo svojej výpovedi a zdalo sa, akoby namiesto výstižného a presného vyrozprávania, s tým svojím príbehom skôr vyčkával. Oprel som sa dozadu a nechal som na seba pôsobiť vizuálnu fantáziu. V mojej fantázii bol Charles diablom s vlajúcou kapucňou raz zelenou, raz červenou, dosť zlovoľný. Ako sa fantázijná scéna rozvíjala, zhmotnila sa tam žena. Bola vyzlečená a sexuálne pripravená pre Charlesa. Bola pripravená skôr v dôsledku jeho diabolských kúziel než vďaka nejakej aktivite, ktorú v tej chvíli zažíval. Videl som ženu ako kombináciu mojej manželky, mojej matky a jeho dievčaťa. Charles - diabol, by si musel dať svoju kapucňu dolu, aby sa mohol milovať. Potom by bol mužom. Ale on chce byť naďalej aj diablom a tak váha, čo urobiť. Počas tohto obdobia váhania vstúpim do toho a súložím so ženou. Fantázia končí. Keď dorozprávam svoju fantáziu a otvorím oči, vidím, že Charlesova tvár je celá napnutá od zaujatosti. Začína rozprávať o svojom otcovi, na ktorého si spomenul pri počúvaní môjho príbehu. Svojho otca považoval za odporného a nezodpovedného muža, ktorý bol trikrát ženatý. Mňa nepovažuje za odporného, i keď si v skutočnosti Charles zrazu uvedomuje, že jeho otec, ktorý sa trikrát oženil, bol mimoriadne aktívny a vitálny muž, a ak sa pre niečo rozhodol, nerobil si s tým zbytočné starosti! Bol potešený svojim novým pohľadom na otca a rovnako ho potešila aj moja odvaha. Zakrátko po tomto sedení stretol inú ženu, s ktorou zažil veľké sexuálne blaho, ktoré by nikdy nebol nepredvídal. I keď počas terapie tento pacient prežil aj iné zážitky, ktoré ovplyvnili jeho sexuálny život, tento bol prinajmenšom takisto dôležitý, ako ktorýkoľvek iný.

Rozpätie interakcií, v rámci ktorých je terapeutovo prežívanie na mieste, ak nie je nevyhnutné pre plné terapeutické nasadenie, je veľmi rozsiahle. Uznanie centrálnosti terapeutovho vlastného prežívania existuje nielen v gestalt terapii, ale aj v rogeriánskom prístupe, v experenciálnej terapie, v tréningu senzitivity, a medzi existencialisticky orientovanými terapeutmi, ktorí nazerajú na terapiu ako na bipolárne, dvojsmerné ľudské úsilie. V tomto vzťahovom rámci je zapojenie terapeutovho prežívania také jednoduché, ako dva krát dva sú štyri.

Avšak výhoda využitia terapeutovho vlastné prežívania spočíva v čomsi viac, než len v prídatnej kvalite zapojenia všetkého dostupného v terapeutickom stretnutí. Keď terapeut sám do toho vstúpi, nielenže sprístupňuje pacientovi niečo čo už neexistuje, ale prikladá svoju ruku k tomu, aby začali vznikať nové zážitky, ktoré sú založené na ňom, ako aj na pacientovi.

Chceme tým povedať, že sa stáva nielen respondentom a poskytovateľom spätnej väzby, ale svojím umením sa podieľa aj na priamom vytváraní nového života. Je viac než len púhy katalyzátor, ktorý sa sám nemení i keď ovplyvňuje chemickú transformáciu. Terapeut sa mení; stáva sa oveľa otvorenejší k celej plejáde zážitkov, ktoré môže poznať z prvej ruky a objavuje spolu s pacientom, aké to je zaangažovať sa všemožnými spôsobmi na tom, aby sa človek stal otvorenejší k svojmu prežívaniu. Predpokladajme napríklad, že terapeut objaví v sebe riadnu dávku tvrdohlavých a neústupčivých nárokov, prejavuje len málo súcitnosti a opakovane tým vrhá frustrujúce balvany do celej mäkkej a miernej interakcie so svojím pacientom. Je na terapeutovi, aby si uvedomil túto svoju charakteristiku a aby akceptoval toto uvedomenie ako súčasť terapeutického toku. Ak na to nedbá a neurobí to, a zameria sa iba na takzvanú pacientovú chorú podstatu, vytvára tým len veľkú medzeru medzi sebou a svojím pacientom. Takýmto konaním vlastne obetuje vitalitu vzájomného stretnutia sa dvoch ľudí a sebe samému znemožňuje príležitosť k osobnému rastu. Keď si však prizná, že jeho neústupčivosť a tvrdohlavosť tvorí súčasť jeho ľudskej povahy, môže odblokovať zdroje svojej súcitnosti. Alebo namiesto toho, aby sa stal súcitnejším, môže spoznať plodnosť svojho frustrujúceho správania, ako to urobil Perls. Perls často vravieval o umení frustrovania, i keď rád uvítal aj svoju nežnosť. Priznanie a podporenie vlastnej tvrdohlavej a neústupčivej povahy, ktorú terapeut urobí zároveň živou súčasťou novej konfrontácie medzi sebou a pacientom môže byť väčším zdrojom dynamiky, než konvenčná terapeutická permisívnosť. Ak terapeut ignoruje túto kvalitu v sebe, môže i tak urobiť kus dobrej práce s mnohými ľuďmi, ale zostáva len technikom, ktorý posluhuje druhému človeku a jeho terapia neobsahuje v sebe tú živú šťavu, ktorá by mohla byť k dispozícii.

Okrem toho je dôležité, aby terapeut pracoval voľne, slobodne, pretože inak riskuje, že sa otupí jeho hlavný nástroj - a tým je on sám. Príležitostne môže mať potrebu dočasne zablokovať svoju natívnu funkciu, temer ako dar pacientovi, ktorého vlastný pohyb nemohol zniesť terapeutovu reakciu. Hoci terapeut môže povedať pacientovi, že sa nudí, keď sa nudí, sú také chvíle, kedy si dovolí nudiť sa a nie, že túto ukončí sám, ak to neurobí pacient. Avšak takéto gestá si môže dovoliť iba v obmedzenom množstve a ponúkať ich veľmi striedmo. Daň za to je veľmi vysoká, riskuje stratu ľudského kvasenia, aké pociťuje vo chvíľach, keď funguje najlepšie. Terapeut sa musí udržiavať v stave nabrúsenosti ako mačka, ktorá sa ježí, alebo zlodej, ktorý si utiera odtlačky prstov.

Samozrejme, že názor o užitočnosti terapeutovho vnútorného prežívania obsahuje v sebe aj isté riziko. Po prvé, riskuje, že pojme voľný tok svojho prežívania len sám o sebe za podmienku **sine qua non** svojej znamenitosti, čo nie je pravda. Povedať napríklad, že sa človek nudí, dokonca i keď sa naozaj nudí možno sotva považovať za výrok vysokej kvality, nech už je akokoľvek

autentický. Najdetinskejšiemu stretnutiu sa môže pripisovať posvätná úcta, keď niekto bezdôvodne predpokladá, že len zato že sa to udialo v jeho vnútri, to platí za večnú pravdu. Spontaneita nie je zárukou znamenitosti, i keď je jedným z jej charakteristických znakov. Na vytvorenie dynamiky medzi pacientom a terapeutom, ktorá vedie k poznaniu ich cieľa a pretrvávajúcemu záujmu je teda potrebný vkus a talent. Inak sa môže teoretická orientácia, ktorá je sprievodcom a nie garanciou - zvrhnúť na certifikát výlučnosti tým, že sa budeme otrocky pridržiavať jej poučiek.

Voľná expresia dosahuje svoj úplný význam, keď je primárne súčasťou takého správania, ktoré obsahuje v sebe zodpovednosť za to, čo bude nasledovať. Nech robíme čokoľvek, vždy je tu nasledujúci okamih. Vyhýbanie sa zodpovednosti za nasledujúci okamih je cestou k depersonalizácii. I keď to umožňuje vonkajškovú, povrchovú slobodu, nedostatok pravého záujmu o druhého človeka stavia prekážku medzi akýchkoľvek dvoch ľudí a samozrejme teda aj medzi pacienta a terapeuta. Výsledkom nie je systém voľného spájania sa (voľných asociácií), ale skôr systém "voľnej disociácie", ako to nazval Perls. Ide vlastne o ekvivalent tohom čo Piaget popisuje v detstve, že dvaja dospelí jedinci blúznia, pričom každý z nich je autentický vo svojom vzťahovom rámci, ale ani jedného z nich sa nedotýka produkcia toho druhého. Ako cvičenie má voľné asociovanie tvorivú silu. Avšak v konečnom dôsledku musia voľné asociácie pomáhať jedincovi v jeho potrebe urobiť voľné rozhodnutia. Hlavný rozdiel medzi voľným asociovaním a voľným rozhodovaním je asi taký, ako medzi pasívnym prijímateľom a aktívnym tvorcom. V prvom prípade je človek vydaný na milosť voľných asociácií, v druhom prípade prikladá svoju ruku na ich tvorbu. Zdôraznenie voľných asociácií je často ignorovaním zákona, ktorý trvá na tom, že jedna vec nasleduje za druhou. Voľné uskutočňovanie rozhodnutí je spôsob, ako zistiť, ako si človek vytvára svoj vlastný život, aj keď musí zostať v reťazci navzájom pospájaných sekvencií vývoja.

Terapia je príliš dobrá, aby sa obmedzovala len na choré

Pred psychoterapeutom sa vynára nová otázka, či teória môže ísť ďalej, než je len jej efektívnosť pri dosahovaní takzvaného vyliečenia alebo dokonca osobného rastu, a či môže obsahovať aj implikácie týkajúce sa povahy rozvíjajúcej sa spoločnosti. Otázka teda znie, aký by mohol byť asi život v gestalt spoločnosti?

Táto otázka je relatívne nová pre psychoterapiu, pretože až donedávna boli psychoterapeuti uzavretí vo svojich pracovniach. Teraz sa psychoterapeuti dostávajú do popredia pri orientovaní ľudí na nové hodnoty a nové formy správania, zatiaľčo sa ukazuje, že vplyv náboženstva - tohoto historického poradcu - postupne ustupuje do pozadia, keďže jeho princípy kolidujú s dnešnými, ktoré sú oveľa aktuálnejšie, nakoľko sa formujú z dnešného prostredia. Terapeuti,ktorí boli zvyknutí myslieť na jednotlivca, dyádu a malú skupinu, uzreli prednedávnom široké možností a veľkú

sociálnu potrebu rozšírenia tých svojich názorov, ktoré rozvinuli na základe svojej práce s problémovými ľuďmi do celej spoločnosti. Neobmedzujeme sa už viac len na prácu s chorými, a pojem liečby je už dlho anachronizmom. Tradičný psychoterapeutický názor na terapeutickú liečbu bol naivný. Podľa tohoto názoru mala spoločnosť pravdepodobne také rozpätie, že každý kto bol v zdravej psychickej kondícii mohol v nej nájsť pre seba správne miesto. Iba tí mohli zlyhať v naplnení príležitostí pre svoju vlastnú zacielenosť, ktorí sa uchýlili k distorzii a obsesiám.

Je zjavné, že toto bol len naivný optimizmus, a že skutočnosť vystihujú lepšie sprosté čmáranice na stenách verejných záchodov typu *Horatio Alger žerie hovná*, ktorými vyjadrujú svoje pocity mladí ľudia. Chceli sme iba "liečiť" ľudí pokým sa neukázalo jasným, že "chorý" je samozrejme neadekvátna nálepka, ktorú dáme väčšine ľudí, s ktorými pracujeme.

A tak sa stal bežným termín "*rast*". Prišli noví ľudia a prišlo ich viac ako kedykoľvek predtým a väčšina z nich hľadala lepšie formy života, málo uvažovala o liečbe, ale veľa o seba zdokonalení a osobnom sebapoznaní. Viac než kedykoľvek predtým sa ako motivačný agens ocitlo v centre nadšenie. Formy interakcie naozaj navodili veľké nadšenie, ktoré viedlo k zážitkom hlbokej a hrejivej dôvernosti a láskavosti medzi ľuďmi, ktorí by inak zostali voči sebe cudzincami alebo len bežnými známymi.

Keď vezmeme v úvahu dôraz na spoločné ľudské potreby a na skupinu ako minispoločenstvo založené na terapeutických princípoch, ďalší sociologický krok smeruje nielen za hranice "vyliečenia", ale aj za hranice osobného "rastu" smerom k rozvoju novej spoločenskej atmosféry. Keďže nik neunikne psychologickej deformácii svojho okolitého prostredia, v ktorom žije; pokým my v našich skupinách alebo terapii nenecháme vzklíčiť psychologicky nevyhnutné zmeny v našej spoločenskej atmosfére, budeme existenciu dvoch svetov - jeden v atmosfére encounterovej skupiny a druhý v svete nášho každodenného života - vnímať bez zmierenia jedného s druhým. Súčasťou nevyhnutných zmien v duchovnej atmosfére našej spoločnosti je hľadanie nových spôsobov komunikovania, nových hodnôt, nových priorít pri premene takých inštitúcií ako je manželstvo, školstvo, vláda, nové profesionálne požiadavky, nové systémy odmeňovania.

V terajšom historickom okamihu sa očakáva od psychoterapeuta a jeho príbuzných spolupracovníkov, aby nasýtili perspektívy a želania ľudí v soiologickom prúde. Vo svojom článku v The New York Times Book Review si Marshal Berman všíma:

> Tam, kde sa kedysi naši rodičia a starí rodičia obracali na románopiscov, sa my stále viac a viac obraciame na sociológov, antropológov a psychológov, aby nám pomohli vniesť svetlo do našich životov.
>
> A tak by sme mohli predstaviť Erika Ericksona ako nášho Tolstoja; Oscara Lewisa ako nášho D.H.Lawrencea; a Margaret Meadová by mohla byť George Eliotovou, martriarchálnou múdrou vedmou v našej kultúre. Úsilie Claudea Levi-Straussa na antropologickom poli možno pripodobniť duchovnej naliehavosti Conrádovského alebo Mellvilleovského hľadania. David Riesman by mohol byť náš Thackeray - i keď sa svojho času zdalo, že by mohol byť náš Flaubert. R.D.Laing, ktorého sme v jeho mladých rokoch mohli pripodobniť k Hessemu, sa zdá byť teraz vo svojich stredných rokoch náš Hesse.

Najväčšia výzva však ako vždy prichádza od materialisticky orientovaných ľudí, ktorí či už pre svoju ziskuchtivosť, alebo zo zvyku, alebo niekedy aj z bazálnej potreby veria, že kura v každom hrnci nám všetkým dá všetko to, čo potrebujeme. Materialistické potreby ako napr. jedenie *sú tak* primordiálne, že sa zdá, že prevážia všetky ostatné zretele a pripútavajú pozornosť ľudí a ich vládnej garnitúry. Psychologické fakty života ustupujú samozrejme do pozadia a úcta voči nim je veľmi slabá, aj to vďaka činnosti slabnúceho vplyvu náboženstva. Možno, že naše okupovanie materializmu začalo práve vďaka extenzívnej práci psychológov v priemysle a raste konzultácií, ktoré poskytovali vláde a sociálnym inštitúciám.

Medzičasom, vďaka zameranosti nielen na sociálnu klímu, ale aj osobný rast, sa začal rozvíjať plnší holistický pohľad na človeka, ktorý nie je iba celkom sam o sebe, ale je neoddeliteľnou súčasťou spoločenstva v ktorom žije. Všade okolo nás dochádza k uvoľňovaniu škodlivých tabu. Chlapci nosia veľmi dlhé vlasy, mladí ľudia žijú voľne spolu v tých istých ubytovniach, černosi sa objavujú v televíznych seriáloch ako rovnocenní konzumenti a nie ako sluhovia, zástancovia mieru ovplyvňujú správanie národa počas vojny, na scéne vidno nahých ľudí, atď. Pri všetkých týchto javoch má psychoterapia dôležité miesto tým, že už roky vysiela ľuďom posolstvo, aby skôr prežívali svoju vlastnú seba-aktualizáciu a nie aby donekonečna prehĺtali stereotypy a distorzie, ktoré v minulosti spôsobovali, že akékoľvek odchylky od štandardnej normy sa považovali za patológiu.

Dnes tento vklad prebieha ďalej vo zvýšených obrátkach. Ťažko možno držať krok s novými technologickými výhľadmi, ktoré sa vynárajú. Sú to inovácie veľkých skupín, ktoré určujú cestu a k osvetleniu interakcií, ktoré boli objavené v otvorených malých skupinách pridávajú pojem "*designu*". Designy podporujú zážitky, ktoré nemajú vodcu - a umožňujú vzájomnu výmenu aj tam, kde je aj 1000 ľudí v miestnosti. Na nastolenie nových "designov" interakcie na konferenciách, v kaviarňach, výrobných strediskách, v priemysle, na univerzitách, v rôznych agentúrach a iných prirodzených zoskupeniach ľudí sa používajú veľké skupiny. Technológia dnes už obsahuje audio a video zaznamenávanie, televíziu a samočinné programy. A navyše ako sa ukázalo pri rozvoji nových miest, rozvíja sa sociologická architektúra v dôsledku skúmania psychologických účinkov prostredia na človeka a

v dôsledku rozvoja novej humanistickej filozofie.

Samozrejme týchto niekoľko slov je len prísľubom a malou ochutnávkou. Avšak možno v tomto kontexte budú stačiť k tomu, aby naznačili, ako široké inovácie v humanistickej technológii zákonite ovplyvnia spoločnosť ako celok a posunú ju ďalej tým smerom, ktorý inšpirovali ľudia, ktorí vstupili do psychoterapie.

2

Živá figúra

Kedysi som sa snažil presvedčiť behavioristu
o tom, že keď rozpráva o vtákovi - samčekovi,
a samičke pripisuje funkciu "podnetu", potom
ignoruje problémy a fakty organizácie.

Wolfgand Kohler

Pred mnohými rokmi začal istý náš kolega zo žartu zbierať tzv. "zákony schválnosti", nad ktorými sa človek neraz podivuje: narazenú holennú kosť si udrieš aj druhý krát, maslový chlieb padne na zem vždy maslovou stranou, veci ktoré máš rád ťa ovládnu; a medzi tieto zvláštnosti patrí i pravidlo, ktoré sa dotýka našej témy, a to je, že vizuálnej percepcii sa toho ponúka vždy viac, než stihne jedno ľudské oko zachytiť.

Jednoduché výskumy percepcie raných gestalt psychológov otvorili cestu výskumom o vplyve motivácie na percepciu*, a neskôr aj cestu terapeutickým náhľadom F.Perlsa, ktorý vo svojej práci *Ego Hunger and Aggression* syntetizoval zákony jednoduchej percepcie: najprv do systému psychoterapie a potom do humanistického pohľadu na existenciu človeka.

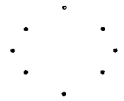
Pozadie prežívania

Gestalt psychológovia skúmali dynamiku aktu percipovania. Teoretizovali, že prijímateľ nie je iba pasívnym terčom senzorického bombardovania, ktoré prichádza z prostredia; ale je

* D.Beardslee, M.Wertheimer: Readings in Perception, 1959.

skôr tým, kto štrukturuje a vnáša nejaký systém a poriadok do svojich vlastných percepcií. V podstate organizuje percepcie prijímaného senzorického toku do primárneho zážitku *figúry*, ktorá je videná alebo percipovaná na svojom *pozadí*. Figúrou môže byť melódia, keď sa odlišuje od harmonického pozadia, alebo ňou môže byť nejaká vizuálna konfigurácia, ktorá sa vynára ako koherentná entita zo zoskupenia nejakých nejakých nesúvislých línií. Figúra, či už má jednoduchú percepčnú kvalitu, alebo obsahuje komplexnosť vyššieho stupňa, sa vynára z pozadia a vystupuje dopredu do takej pozície, ktorá si vyžaduje pozornosť a zároveň stupňuje svoju ohraničenosť a jasnosť. Figúra sa objavuje v bohatých detailoch a vyzýva k skúmaniu, koncentrácii a dokonca i k fascinácii.

Ďalšou dôležitou charakteristikou percepcie je tendencia jedinca k uzatvoreniu, dokončeniu. Na figúru sa nazerá ako na úplný, ohraničený obraz - a v niektorých prípadoch dokonca prijímateľ vizuálne kompenzuje medzery v obryse, ako to môžeme vidieť na príklade, kde oddelené bodky vnímame ako figúru kruhu.



Toto úsilie o zavŕšenie a dokončenie zážitkových jednotiek je viac než len percepčný reflex. Je to aj hlavný *osobný* reflex, ktorý je často marený sociálnymi faktormi života, ktorý prerušujú ľudia, konajúci naraz veľa vecí. Tieto nedokončené, neúplné akcie sú zatláčané do pozadia, kde zostávajú nedokončené a nepokojné a zvyčajne odvádzajú človeka od aktuálnych záležitostí.

Peggy si počas terapeutického sedenia uvedomila, že nikdy viac už nesedela otcovi na kolenách po tom, ako na ňu matka nakričala, že tam sedí, a to bola ešte veľmi malá. Zvykla si na odstup, dokonca si náhle uvedomila, že i manžela si vybrala takého, ktorý nevyžadoval telesnú blízkosť. Peggy uskutočňovala toto prispôsobenie sa mnohými spôsobmi, vrátane muskulárneho zablokovania pocitov tepla - čo bola fyziologická obrana - a presvedčením, že človek sa dostane len do ťažkostí ak si pripustí mužov blízko k sebe - čo bola ideologická metóda. No i tak tendencia k dokončeniu tohoto skutku, ktorý bol v ranom detstve prerušený - a možno ide o celú sériu skutkov, keďže sedenie otcovi na kolenách je iba začiatkom celej sekvencie blízkosti - obsahuje v sebe silu, voči ktorej musí byť ostražitá. Z hľadiska gestaltu platí, že Peggy bude dovtedy nespokojná, pokým nevyužije príležitosť, alebo dokonca i niekoľko príležitostí, ktoré jej umožnia dotiahnuť túto tendenciu k blízkosti do úplného zavŕšenia. Teraz ešte nie je na to pripravená, aby si to mohla dovoliť. Bude to pravdepodobne centrálna otázka jej osobného rastu z dieťaťa, ktoré bolo zastrašované svojimi neurotickými rodičmi. Keď bude Peggy schopná odpovedať na svoje okúzlenie z blízkosti mužov, môže sa stať táto jej potreba figurálnou a

naliehavou, a môže sa potom stať dospelou ženou, ktorá si cení svoje vlastné potreby a žije podľa nich.

Na druhej strane pozadie nemá takýto magnetizmus. Je neohraničené a bez formy a jeho hlavnou funkciou je poskytovať kontext, ktorý umožňuje percepcii figúry hĺbku a dáva jej perspektívu, pričom samotné požaduje len málo nezávislého záujmu. Sila pozadia je v jeho fertilite. V ideálnom prípade je rozdelenie prežívania na figúru a pozadie tranzitórne, niekedy až prchavé, a pozadie je zdrojom neustále nových figurálnych formácií. Len *pozrite* von z okna a uvidíte, ako sa vaša pozornosť bude presúvať z jednej časti panorámy, ktorá je pred vami, na druhú. Najprv upúta váš pohľad strom, ktorý práve začína kvitnúť. Zrazu vystrelí stadiaľ vták a vy začnete sledovať jeho let vysoko na oblohe. Potom odvráti vašu pozornosť od vtáka oblak zvláštneho tvaru a spustí celú sieť asociácií. A ide mliekarenské auto. Už nesledujete vtáka, ani oblak, ale namiesto toho počujete škrípanie bŕzd a hrmot fliaš. Sledujete krivku mliekárových ramien, ako tak kráča po chodníku k susedom s donáškou mlieka, vajec a syra. Takto nehatene plynie prežívanie. V každom okamihu môže to, čo tvorí práve figúru ustúpiť do pozadia, a zasa niečo z pozadia môže vystúpiť do popredia a stať sa figúrou.

Avšak toto nevinné prúdenie je iba časť nášho výkladu. Zo štúdií, ktoré skúmajú vplyv motivácie na percepciu jasne vyplýva, že prijímateľ nielenže štrukturuje svoje percepcie do ekonomických jednotiek zážitku, ale taktiež upravuje a cenzuruje to čo vidí a počuje, a týmto aktom selektívne zosúlaďuje svoje percepcie so svojimi vnútornými potrebami. Napríklad sa dokázalo, že hladný človek bude s väčšou pravdepodobnosťou vnímať nejasne prezentovaný podnet ako jedlo. (McClelland, J.W.Atkinson - Projective of Needs, Journal Psychological, 1948).

Takýmto spôsobom vnútorné prežívanie podfarbuje a určuje prebiehajúce prežívanie. Presne tak, ako bude hladný človek percipovať jedlo dokonca i vtedy, keď tam nie je, tak bude iný človek s inou neuspokojenou potrebou stále pracovať na tom, aby zavŕšil svoju nedokončenú záležitosť z minulosti. To, čo nazývame figúrou a pozadím je ďaleko väčšie, ako sú jednoduché percepčné aktivity, o ktorých rozprávali prví gestalt psychológovia. Extrapoláciou týchto základných percepčných aktivít zostáva zjavné, že všetko ľudské úsilie kladie nároky na organizácie, ktoré sú vo svojej podstate holistické. V istom zmysle je celý život človeka pozadím v prítomnom okamihu - dokonca aj keď mnohé špecifické udalosti môžu v tomto pozadí zmiznúť, ako bublina vo vriacej vode.

Pozadie života jednotlivca tvoria tri zložky:

1.Predchádzajúci život. - Také vlastnosti, ako sú napríklad láskavosť, túžba po poznaní, ambície a pod. sú kvality, ktoré poskytujú orientáciu v živote človeka a ktoré ovplyvňujú jeho zážitky, vynárajúce sa do popredia v prítomnosti. V podstate to znamená, že tie skutky, alebo myšlienky, ktoré sa zhodujú s týmito vlastnosťami, sa budú vynárať ako figúry oveľa rýchlejšie

než tie, ktoré sú s takýmto pozadím menej kompatibilné. Ak obsahuje pozadie nejakého človeka vlastnosť, ako napríklad láskavosť, oveľa ľahšie sa u neho vynorí do popredia ako figúra nejaké láskavé slovo, alebo vyjadrenie sympatie, než by tomu bolo v prípade pozadia podfarbeného sadizmom. Ak napríklad nejaký človek nemôže zniesť svoju vlastnú homosexualitu, všetko správanie, ktoré homosexualita vyžaduje ako svoj základ bude buď neutralizované, alebo zmätené, alebo bude vyvolávať anxietu. Nech už z neho môže vyplývať akékoľvek uspokojenie, bude redukované separovaním jeho konania od pozadia, v ktorom je obsiahnutá táto podstata, ktorá by mu mohla dať dimenziu a kontext. A tak, ak je slovo homosexualita tabuizované, potom je menšia pravdepodobnosť, že sa vynorí na povrch prežívanie takého správania, ktoré by sa k nemu mohlo priradiť, ako je napríklad neha a jemnosť u muža, alebo drsnosť u ženy, a pod. Sexuálny moralizátor bude prežívať ťažké chvíle pri vynáraní sexuálnych myšlienok, alebo pocitov. Ak sa tieto začnú vynárať, nastanú problémy, ktoré môžu mať rozpätie od miernej nepohody až po paniku.

Úlohou psychoterapie je zmeniť význam pozadia u daného jednotlivca, tak aby takéto nové zážitky mohli byť v súlade s jeho podstatou. Musí objaviť, že tieto zážitky nie sú také, za aké ich nevyhnutne pokladal, a že sú *teraz* naozaj vítané, a prostredníctvom zmeny v prežívaní sa mení aj celé jeho pozadie a vzniká tu možnosť súladu v jeho živote. Keď sa vynorí z hĺbky pozadia na povrch figúra, ktorej sa predtým venovalo len málo pozornosti, moment vzrušenia je veľmi veľký. Pre smelých môže byť táto chvíľa obveseľujúca, a pre tých, pozadie ktorých je mimo ich dohľadu, alebo zastreté pred pohľadmi druhých, môže sa táto chvíľa spájať s úzkosťou a šokom. Zamaskovanie, zahalenie niektorých častí pozadia je výsledkom opatrného úsilia jedinca nenačierať do týchto inaktivovaných zásob prežívania, alebo osobnostných charakteristík. Ale v takomto prípade potom pozadie nie je voľné dostupné, ako zdroj nových figúr.

Reverzibilita figúry a pozadia je pri samom koreni fluidity života. V ideálnom prípade neexistuje žiaden zážitok uložený v pozadí existencie, ktorý by sa za určitých okolností nemohol stať figúrou. V procese terapie sa človek môže dostať do kontaktu so všetkými variáciami svojej šialenosti od paranoie až po psychopatiu.Niekto môže k poznaniu svojej láskavosti pripojiť aj poznanie svojej krutosti. Iný zasa môže načrieť do rezervoáru prežívania za svojou ľahkovernosťou,pomstychtivosťou,súťaživosťou, perverziou, nauzeou, opatrnickosťou, pasivitou, tvrdohlavosťou a všetkými tými charakteristikami, ktoré môžu vstúpiť do hlbokej jednoty, aká je medzi figúrou a pozadím. Jasnosť a esprit života človeka sú hlboko ovplyvňované tým, ako bohato sa vynára z pozadia *figurálny* materiál, a vitalita a ľahkosť môžu spolu existovať len vďaka *úplnej* figúre, ktorú možno zreteľne vnímať na pozadí, ktoré daný jedinec plne akceptuje.Vzrušenie, ktoré človek nemôže tolerovať sa transformuje a prežíva ako úzkosť. Tam, kde pozadie obsahuje temné zákutia, nemôže byť bázou espritu v prežívaní, ktoré umožňuje vzrušenie. Ľudia s kompulzívnym

figuralnym tokom, alebo s absenciou podpory figúry z pozadia, sú ochudobnení o hĺbku, ktorú pociťujú tí ľudia, u ktorých figúra vyviera prirodzene a ľahko z bohatstva prežívania v pozadí. To isté platí o takzvanom repertoári osobnej skúsenosti vo vzťahu k prítomnému okamihu, ako je pozadie plávania u človeka, ktorý túžiaci po telesnej aktivite ide plávať. Podmienky vzájomného vzťahu figúra - pozadie sú podobné tým, ktoré ovplyvňujú osobné vlastnosti človeka. Keď človek pláva, cestuje, pracuje s hrnčiarskym kruhom, sadí kvety, jazdí na motorke, robí víno, maľuje obrázky, robí parašutizmus, zvyšuje fond svojho pozadia, z ktorého môže čerpať pre rozvoj nových figúr. Inými slovami - čím rozmanitejšie je pozadie jeho prežívania, tým je človek potenciálne vo väčšej harmónii s rozmanitými udalosťami, ktoré pred ním vyvstávajú. Táto výsledná rozmanitosť a všestrannosť zabezpečí s oveľa väčšou pravdepodobnosťou primerané pozadie pre čokoľvek, čo sa môže vyskytnúť v prítomnosti.

Takto približne uvažujú rodičia, ktorí riskujúc diletantizmus považujú za správne, aby ich deti chodili do tanečnej školy, na hudobnú výchovu, cestovali, športovali, navštevovali múzea, učili sa o kvetoch. Múdrosť rozširovania životných skúsenosti a teda pozadia, ktoré robí človeka vnímavým a responzívnym na zážitky prekrásne opisujú básnici.

Keats napríklad píše nasledujúcu poému, ktorá poukazuje na žiarivé vzrušenie, ktoré na pozadí jeho vlastného prežívania vyvolali v ňom slová CHapmana: (voľný preklad prekladateľky)

Veľa bohatých kráľovstiev som prechodil
a videl veľa pekných krajín a ríš;
Pobudol som na mnohých ostrovoch východu,
ktoré bardi držia v lénnej vernosti Apolónovi.
Často som počul o širokom priestore,
v ktorom vládol hĺbavý Homér:
A predsa som sa nikdy neopájal jeho čistým jasom
Pokým som nepočul Chapmanove hrdé slová :
- Vtedy nová planéta vstúpi do jej dohľadu;
a hrdý Cortéz svojím orlím zrakom
sleduje Pacifik - a všetci jeho muži
hľadia na seba v tušení -
Tichý, na vrchu Darien.

Alebo ešte jednoduchšie vypovedá o vzťahu figúry a pozadia Aitken, ktorý píše :

Hudba, ktorú som počul s Tebou je viac než hudba,
a chlieb, ktorý som si odlamoval s Tebou
je viac než chlieb.

Aj keď vzťah figúry k pozadiu je nevyhnutný a základný, nie je záruka, že tento vzťah bude aj vibrujúci, pokým nebude pohyb medzi nimi podporovaný dostupnosťou celého repertoáru charakteristík a zážitkov jedinca.

V osobnom pozadí človeka je taktiež uložená jeho všeobecná životná orientácia tak ako ju poskytujú určité filozofie, náboženstvá, presvedčenia, alebo aj vlastný názor na to, čo život je, a akok ho možno čo najlepšie prežiť.

Napríklad Helen, ktorá bola vychovávaná perfekcionistickou matkou, ktorá vo výchove uplatňovala len moralizujúce poučky na úkor akejkoľvek ľudskosti, prežívala veľkú ambivalenciu voči vlastnej materinskej roli a mala s tým veľké problémy. Ku svojím deťom sa chcela správať voľne a nekriticky, ale napri tom stále cítila, že má veľmi vysoké nereálne nároky na seba, na to ako by mal vyzerať jej domov, a čo všetko by počas dňa mala urobiť. Helen sa z tohoto všetkého rozsypávala, bola podráždená na deti a mala pocity viny za tieto svoje nedostatky. Nevyrovnanosť medzi túžbou poskytnúť voľnosť sebe a svojej rodine a medzi perfektným udržiavaním domácnosti bola chronická a zraňujúca. Čomu dať prednosť? Ako sa rozhodnúť? Jedného dňa som počas terapeutického sedenia navrhol Helen, že by mohla vyriešiť tento konflikt tým, že položí "ľudské hodnoty" nad "vlastnícke hodnoty". Jej tvár sa rozžiarila a okamžite uznala, že ak sa na tento boj pozrie z tohoto zorného uhla, nebude mať problémy opustiť matkine morálne štandardy - ktorými Helen síce opovrhovala, ale uznávala ich za správne - riadiť sa podľa vlastných, ktoré sa jej zdali byť pre ňu vhodné. V takomto kontexte sa Helenina vlastná srdečnosť a láskavosť mohla vynoriť ako figúra dok popredia oveľa spontánnejšie.

2.<u>Nedokončená záležitosť.</u> Existuje taký apokryf, ktorý sa pripisuje raz Bachovi, inokedy Handelovi alebo Haydnovi a v ktorom sa hovorí, že stárnuci majster sa chystá do postele a počuje, ako dolu hrá jeho priateľ na spinete. Priateľ hrá prekrásne a vzniká nádherná kompozícia, ktorá je zrazu náhle ukončená v *dominantnom* akorde ! V týchto dňoch bolo trendom, že dominantné akordy sa museli nekompromisne rozložiť a prejsť buď do tónového alebo finálneho akordu. Nepokojný a rozrušený maestro sa prehadzoval na posteli a nemohol zaspať, až to napokom nevydržal, zbehol dolu schodmi, udrel na struny a dokončil nedokončenú kompozíciu podľa seba. Každý zážitok visí vo vzduchu dovtedy, pokým nie je dokončený. Väčšina ľudí má veľkú schopnosť pojať do seba veľké množstvo nedokončených záležitostí - čo je šťastie - prretože v priebehu života je nám súdené žiť s ich značným množstvom. No i napriek tomu, že človek môže tolerovať značné množstvo nedokončených zážitkov, tieto neúplné, nezavŕšené upriamenia si <u>*hľadajú*</u> svoje zavŕšenie, a keď naberú na seba dostatočné množstvo energie spôsobujú, že človek sa ocitne v ich zajatí a prepadne trudnomyseľnosti, kompulzívnemu správaniu, ostražitosti, vyčerpávajúcej energii a autodeštruktívnej aktivite. Ak nevynadáte svojmu šéfovi v robote (a pritom by ste to veľmi radi urobili), a potom prídete domov a vyvŕšite sa na deťoch, je pravdepodobné, že to nebude mať nejaký veľký význam, pretože je to iba veľmi chabý a neúplný pokus ukončiť niečo, čo i tak stále visí vo vzduchu ako nedokončená záležitosť.

Podobne v neustálom stave nedokončenej záležitosti žije aj nymfomanka, ktorá neprestajne súloží pravdepodobne v snahe roznietiť v sebe pocity, ktoré by ju mohli viesť k uvoľneniu a uspokojeniu, alebo človek opakujúci dokola jednu a tú istú vec, pretože nikdy nemá pocit, že ho niekto počúva, alebo že to povedal správne. Ďalej napríklad upadajú nespočetné konferencie a rokovania kvôli utajovanému a neúplnému programu, ktorý interferuje s novými interakciami.

Tak je to aj so známymi variáciami rôznych nedokončených záležitostí, ktoré psychoterapeuti môžu pozorovať vo svojej každodennej praxi. Medzi príslovečné ťažnosti patria napríklad: nikdy som nepovedal svojmu otcovi ako mi je; bolo pre mňa ponižujúce vyžadovať si pozornosť; chcel som byť umelcom, ale rodičia ma donútili stať sa lekárom. Pokým nedôjde k zavŕšeniu týchto nedokončených záležitostí, ktoré obsahujú v sebe veľký energetický potenciál, jedinec nebude nikdy spokojný, nech by bol aj akokoľvek úspešný v iných smeroch. K zavŕšeniu musí dôjsť buď cestou návratu k pôvodnej starej záležitosti, alebo tým, že sa dáme do vzťahu s paralelnými okolnosťami v prítomnosti. Tak napríklad človek, ktorý nikdy nemohol sedieť svojmu otcovi na kolenách môže nájsť zavŕšenie tak, že to urobí s niekým iným kto mu poskytne zážitok radosti a pohody, ktorý by bol býval prirodzeným výsledkom takejto situácie v detstve, alebo môže prežiť toto uspokojenie a zavŕšenie vo fantázii. Keď sa dosiahlo zavŕšenie a môže byť naplno prežité v prítomnosti, problém nadmerného zaoberania sa starou nedokončenou záležitosťou odznieje a človek sa môže posunúť k prítomným aktuálne prebiehajúcim záležitostiam.

Vždy, keď sa dostane nedokončená záležitosť do centra existencie človeka, hatí a obmedzuje jeho celkový psychický život. V ideálnom prípade ničím nezaťažený človek sa môže slobodne a spontánne zaangažovať na čomkoľvek, čo ho zaujíma, a venovať sa tomu dovtedy, pokým jeho záujem nepoklesne a jeho pozornosť nezaujme niečo nové. Toto je prirodzený proces a človek, ktorý žije podľa takéhoto rytmu prežíva seba samého ako flexibilnú, jasnú a efektívnu bytosť.

Existujú dve protichodné prekážky, ktoré interferujú s týmto plynulým procesom. Prvou je obsesia a kompulzia, ktoré vytvárajú rigidnú potrebu zavŕšiť starú nedokončenú záležitosť, a ktoré vedú k veľkej rigidite pri formácii figúry a pozadia. Protikladnou poruchou je labilná psychika, ktorá poskytuje jedincovi len málo príležitosti k plnému prežívaniu toho, čo sa práve deje, pretože ohnisko jej pozornosti je také nestále a prchavé, že bráni k zavŕšeniu, ku ktorému dochádza práve v dôsledku plného prežitia.

V prvom prípade môže byť človek posadnutý - povedzme - sexom, úspechom, alebo zbieraním známok. Väčšinu toho, čo jeho život obnáša dáva okamžite do vzťahu so svojimi obsesiami a tým redukuje klokotajúcu bohatosť života, ktorú si človek uvedomuje vtedy, keď prežíva život v celej jeho rozmanitosti. Jeho vlastná nedokončená záležitosť, ktorá má pre neho temer magickú

priťažlivosť sa stáva ťažiskom jeho nekritickej a nerozlišujúcej pozornosti. Človek, ktorý je zameraný len na sex je zvedavý, či dáma, ktorá ho na večierku požiada o drink, chce ísť s ním do postele. Človek orientovaný výlučne na úspech je zvedavý, akú stratégiu má zvoliť, aby získal podporu v kariére od vplyvnej osoby, ktorá sa naňho usmieva. Obsedantný zberateľ známok dostane srdečný list od svojho priateľa zo Zambie, ale jeho zaujíma iba vyhliadka, ako sa dostať k novej známke. Takáto figurálna rigidita bráni rozvíjaniu aj iných druhov vzrušenia a nadšenia, a preto veľmi zužuje rozpätie otvorenosti voči životu. Aj keď tieto záujmy nemusia byť nevyhnutne patologické, a dokonca niekedy môžu byť aj zdrojom významného osobného uspokojenia, sú všetci títo ľudia náchylní k sterilite vo svojom živote a často sú príserne nudní. Na druhom póle tohoto spektra sú labilní ľudia, ktorí nedovolia, aby vznikol stabilný vzťah medzi jedným okamihom a nasledujúcim. Ich osobnosť poskytuje veľmi málo príležitostí k plnému rozvoju akejkoľvek figúry, pretože ktorýkoľvek začatý smer sa veľmi rýchlo opúšťa. Je to, ako keby celý život len [illegible] skutkov a myšlienok. Sú to také bludiace duše, ktoré nikdy nenachádzajú pokoj, alebo oddych. Na patologickej úrovni sa samozrejme jedná o manickú psychózu. A v bežnom [illegible] ľudia, ktorí nachádzajú len málo uspokojenia napríklad [illegible] sa [illegible] inventívni, vtipní a vrelí, nie [illegible] chopiť [illegible] dostatočne dlho [illegible] a tak uprostred všetkého [illegible] [illegible] ľudí [illegible] [illegible] [illegible]

Prvá vec, ktorá sa môže stať je, že čas potrebný na dobrú komunikáciu sa neprimerane predĺži - čo nie je veľmi vhodné v našej kultúre, ktorá je tak veľmi spútaná časom. V našej kultúre, kde je čas tak veľmi vážený, sme si navykli hovoriť o symboloch alebo formuláciách, v ktorých sú už zhustené, skondenzované rozsiahle trsy zážitkov, ako napr. keď hovoríme v politike o zaangažovaní sa USA v Ázii, prezentuje to stručne, symbolicky ako "*teóriu domina*". Alebo sme si zvykli podávať už len hotové a prepracované záverečné výroky, ktoré vyjadrujú naše stanovisko o tom, ako napr. šíriť populačnú kontrolu, alebo ako sa bude demokratická strana podielať na sociálnej starostlivosti v našej krajine a pod. Tento systém osvojovania si politických stanovísk je veľmi nákazlivý a vkráda sa aj do najelementárnejších úrovni komunikácie: či je pozeranie televízie pre ľudí dobrá vec, alebo či by namiesto toho nebolo vhodnejšie ísť na prechádzku, alebo či si nahlas navzájom po večeroch čítať. Politické stanoviská sa oznamujú rýchlo, aj keď ich formulácie obnášajú značné množstvo diskusie. Práve z tohoto dôvodu môžu byť stretnutia výborov blamujúce, čo sa aj často stáva. Výbory predebatujú zo všetkých strán danú problematiku a odovzdajú rade záverečnú správu a odporúčania, k čomu sa má rada vyjadriť áno alebo nie, bez toho aby o tom spolu debatovali. A každý jednotlivý člen rady môže mať k tomu svoj vlastný príspevok rovnako ako pôvodní členovia výboru a toto si samozrejme vyžiada ďalší proces prepracovávania, ktorý môže zabrať ešte viac času.

Druhá vec, ktorú musíme vziať do úvahy je, že máme fóbiu z chaosu. Pohyb od chaosu k jasnosti je prirodzenou a neoddeliteľnou súčasťou procesu kreativity. Chaos je ohrozujúci, pretože tu nie je záruka, že dôjde ku dokončeniu nejakej témy. Vidina neúplnosti a nedokončenosti všetkého, čo si vyžaduje dokončenie je frustrujúca a bolestivá. Okrem toho, pri absencii kontroly alebo riadenia sa nedá povedať, aké ohrozujúce slová alebo skutky sa môžu vo fáze chaosu vyskytnúť. Chaos rozbíja akýkoľvek systém, ktorý existuje. Prekračuje hranice akýchkoľvek morálnych štandardov, akýchkoľvek známych a zaužívaných spôsobov zvládavania, a vyzýva k novým riešeniam, novým konfiguráciám a k novým stanoviskám. Keď ľudia bojujú o to, aby sa vymanili zo svojich starých šablón, môže niekedy chaos poskytnúť otvorenie sa novému, aj keď to naháňa strach. Niekedy experimentujeme s chaosom v skupinách takým spôsobom, že požiadame členov skupiny,aby sa v skupine neriadili absolútne žiadnymi pravidlami, a že každý si môže robiť čo chce, a každý si môže povedať čo chce, a to aj vtedy, keby tam zavládlo obdobie chaosu.
Tento návrh je obvykle prijímaný ako mor a kladie sa voči nemu odpor. Keď sa tento návrh prijme a vyskúša, končí sa celý experiment temer vždy konštantne - že sa jedna téma stane napokon centrálnou pre celú skupinu a všetci sú ňou tak zaujatí, že sa na nej dobrovoľne zúčastnia a nedržia sa bokom. Keď sa človek stáva niečím pozorne zaujatý, chaos mizne a začína jednotnosť.

V individuálnej alebo skupinovej psychoterapii môže byť tolerancia na chaos väčšia, než je tomu v akejkoľvek inej inštitucionálnej forme komunikácie, azda s výnimkou umeleckých foriem. Prostredníctvom znovunastolenia chaosu je možné obnoviť u zablokovaného a naprogramovaného jedinca oveľa slobodnejší vzťah medzi figúrou a pozadím, než aký si mohol kedykoľvek predtým dovoliť. Joyce Cary (Art and Reality, New York 1961) vie ako tento proces prebieha:

> Pojem je vždy nepriateľom elementárnej zvyklosti. Hovorí sa, že keď pomenujete dieťaťu vtáčika, stratí vtáčika. Už nikdy viac nebude vidieť vtáčika, ale vrabca, drozda, labuť a je na tom kus pravdy. Všetci poznáme okolo seba ľudí, pre ktorých všetka príroda a umenie pozostáva výlučne z pojmov, a život ktorých je z tohoto dôvodu zviazaný s objektami, ktoré je možné rozpoznať len podľa ich označení alebo nálepiek, a ktorí nie sú schopní vidieť veci podľa ich kvality.

Na dôvažok ku obmedzeniam, ktoré nám ukladá čas a chaos, je tu ešte aj závažný nedostatok synchronicity medzi potrebami jedného a druhého človeka v ktoromkoľvek danom okamihu. A tak je veľmi dôležité rozvíjať spôsobilosti zvládavania týchto dočasných, ale nevyhnutných inkompatibilít - a to prostredníctvom procesu, ktorý nazývame *vylúčenie z úvahy* (bracketing off). V procese vylúčenia z úvahy, si človek podrží niektoré svoje vlastné úvahy bokom, aby mohol venovať plnú pozornosť tomu, čo prebieha v procese komunikácie. Toto je veľmi riskantná technika, pretože hraničí s potláčaním seba samého. Avšak predsa len je tu rozdiel v tom, že pri "vylúčení z úvahy" si človek stanoví priority toho, čo je v danom čase najdôležitejšie a nedovolí, aby ho interferujúce záležitosti imobilizovali. Nemieša záležitosti, ktoré sa zdajú byť irelevantné v danej chvíli jeho momentálnemu nasadeniu, ale odsunie ich nabok, a vráti sa k nim neskôr. Napríklad, keď je človek zaujatý konverzáciou s kolegom, s ktorým má iba letmé osobné vzťahy a potrebuje s ním prediskutovať nový program, na ktorom obaja pracujú, rozhodne sa že nebude do tejto konverzácie vplietať hovor o prudkej hádke, ktorú mal so svojou manželkou. Zadrží v tejto chvíli svoje pocity spojené s týmto konfliktom, pretože bude považovať za nevkusné a problematické vylievať si svoje srdce práve pred týmto kolegom, a tiež preto, že chce prediskutovať všetky detaily tohoto nového programu. Zadrží teda tieto svoje pocity - nie preto, že sa hanbí, alebo má pocit, že tieto tieto problémy nemajú nárok na žiadnu pozornosť, akoby si to myslel neurotický jedinec, ktorý sám seba potiera. Nemá na mysli umlčať seba samého. Verí si v tom, že v danej chvíli sa mieni zaoberať tou otázkou, ktorú považuje za najpodstatnejšiu. A s tou druhou záležitosťou môže počkať, podobne ako človek sediaci v divadle, ktorý náhle pocíti silný hlad uprostred zaujímavej hry a vie, že v tej chvíli musí tento pocit potlačiť a venovať záujem divadelnému predstaveniu.

Správať sa inak, znamená stať sa obeťou vedľajších, irelevantných záležitostí a stratiť akýkoľvek cit pre osobnú voľbu vo svojom živote. Ľudské bytosti majú rozmedzie schopností a ich spôsobilosť odložiť niečo, čomu sa bude venovať pozornosť neskôr nabok, je skutočne pozoruhodná.

Raz večer som mal predviesť verejnú demonštráciu môjho vlastného toku uvedomovania pre lepšie pochopenie toho, čo v gestalt terapii môžeme popísať ako zážitok tu-a-teraz. Na nešťastie, tesne predtým som dostal jednu veľmi šokujúcu správu, o ktorej som tejto verejnej demonštrácie nechcel vravieť. Aj keď som nemal špeciálny dôvod, aby som obsah tejto správy držal v tajnosti, akosi sa môjmu vkusu priečilo hovoriť o tom pred veľkou skupinou neznámych ľudí. Vznikla predo mnou dilema, ktorá ma veľmi zúzkostňovala: na jednej strane mi bolo jasné, že musím vylúčiť z úvahy rozprávanie o tejto šokujúcej správe, ale na druhej strane som sa obával, že ak tak urobím, nebudem autentický, a teda nebudem v kontakte so svojím aktuálnym prežívaním tu-a-teraz. Keď som však večer predstúpil pred publikum, moje predchádzajúce obavy sa rozplynuli a ja som predvádzal môj tok uvedomovania bez najmenšej potreby blokovať niečo. Keď som si v tej chvíli stanovil, čo je prvoradé, bol som schopný zostať v kontakte so svojím pôvodným zámerom a voľne som popisoval svoje uvedomovanie v danej chvíli. Neexistuje tu nejaký presný návod ako to robiť, ale je jasné, že v mnohých situáciách je proces vylúčenia z úvahy základom zmyslu pre voľbu a realizovanie zámeru, ba čo viac, bez neho sa púha poctivosť stáva infantilnou imitáciou nevinnosti.

Procesy, ktoré prebiehajú pri navzájom si konkurujúcich zážitkoch, ktoré sa vynárajú z pozadia ako vyvíjajúce sa figúrky, sa podobajú tým procesom, ktoré prebiehajú pri tzv. vylúčení z úvahy. V ideálnom prípade je možné takúto konkurenčnosť vyriešiť veľmi ľahko tak, že to, čo sa vynorí ako figúra, by malo byť v harmónii s pozadím človeka a s jeho potrebou oznámiť to druhej osobe.

Kierkegaard vo svojej práci "*Čistota srdca znamená chcieť jednu vec*", popisuje absolútnu zaujatosť Bohom, ako najhlbšou jednotou života. Všetka ambivalencia zmizne a konkurujúce si záujmy sa urovnajú, uzmieria navzájom. Pre väčšinu z nás je veľmi ťažké dosiahnuť túto čistotu zameranosti na jedinú vec, keďže to čo sa vynára v našich mysliach má premenlivú silu a premenlivú prvoradosť. Niektoré myšlienky, želania a obrazy sú ako bod na horizonte a dať im voľné vyjadrenie znamená čosi ako bezvýznamné a nekritické poddanie sa prúdeniu daného okamihu. Naša psychika nie je tak pevne organizovaná, že všetko, čo sa v nej vyskytne si je navzájom rovnocenné. Každý človek si musí v sebe rozvinúť zmysel pre posúdenie a rozlíšenie toho, čo má takú váhu, aby dostalo priestor pre expresie, a čo je len letmým zjavením, ktoré nie je ešte zrelé pre zrodenie. Fetus tiež nie je zrelý pre štádium novorodenca v ktoromkoľvek období, ale musí dozrieť do tohoto štádia. A tak je to aj s akýmkoľvek zážitkom človeka, vrátane jeho myšlienok alebo želaní - tieto môžu byť len akýmisi

útržkovitými náznakmi nejakého kvasiaceho systému, alebo sa môžu posunúť do ústrednej polohy, ktorá si vyžaduje svoje vyjadrenie.

Prístupnosť pozadia

Je očividné, že postulovaním teórie formácie figúry a pozadia ako základnej dynamiky nášho uvedomovania obraciame svoju pozornosť na známe otázky týkajúce sa dostupnosti nášho prežívania nám samotným a na to, čo tvorí kontext udalostí nášho života. Ak vôbec existuje *nejaký* psychologický princíp, ktorý spoločne zdieľajú mnohí teoretici, potom je to ten že v človeku existujú dynamicky účinné sily, ktoré môžu byť neprístupné jeho uvedomovaniu, ale ktoré i napriek tomu ovplyvňujú jeho správanie. Najprominentnejším z týchto názorov je samozrejme psychoanalytický názor o nevedomí, ktorý tvorí protipól gestaltistického názoru o formácii figúry a pozadia. Pojmom nevedomia psychoanalýza značne prispela k poznatkom o podstate človeka práve dramatizáciou sily toho, čo nebolo dostupné jeho uvedomeniu. Napriek tomu, že názor na nevedomie získal výsadné postavenie ako orientujúci princíp a je v mnohých smeroch užitočný, obsahuje určité nedostatky.

Po prvé, tento názor na človeka vytvára rozštiepenie na vedomie a nevedomie, vzniká tu dichotomizácia a ignoruje sa holistický pohľad na jeho podstatu. I keď sa venovala trochu pozornosť pojmu predvedomie, voľný tok medzi dostupným a nedostupným materiálom zostal z väčšej časti nespoznaný a nepoužívaný. Nevedomie sa stalo jadrovým záujmom pri stanovovaní psychoterapeutickej metodológie, ktorá pri svojom pátraní po význame nevedomého vytvárala tak veľké skoky z jedného psychického rezervoáru do druhého, že táto mentálna gymnastika zatieňovala akúkoľvek dôveru vo vedomie. Ľudia sú odvádzaní od bezprostredného, izolovaní od toho čo práve prežívajú, aby mohli objavovať to, čo sa v *skutočnosti* dialo.

Na druhej strane pojem figúry a pozadia podporuje aktuálne prežívanie jedinca, ktoré považuje za zdroj veľkej terapeutickej účinnosti, ako to budeme ukazovať na stranách tejto knižky. Život je taký prostý ako nos medzi očami, ak ste ochotní zostať s tým, čo je v prítomnosti jasné, postupovať z jedného okamihu aktuálneho prežívania do ďalšieho, objavovať v každom tok okamihu niečo nové, niečo čo sa posúva vpred, a rozvíjať tému svojho vlastného posúvania sa dopredu, čo kulminuje v konečnom osvetlení, ktoré nám bolo na začiatku nedostupné. A tak *sekvencia* skutočností nám povie viac, ako múdry diagnostik. Interpretácie a symbolické rovnice sú smelé pokusy o veštenie, vzrušujúca dráma pre božských znalcov. Je to špeciálna hra veľmi duchaplne hraná, ktorá je výzvou pre dokázanie vynikajúceho majstrovstva v psychologickom strieľaní do terča a potvrdením seba v tomto smere. Človeku, ktorý je pozorovaný, môže poskytnúť osvetlenie a ostré prekvapenie. Aha! Keď sa interpretácia trafí do terča, spojí dohromady vedomie jedinca s novými údajmi z nevedomia a človek údajne zažije jednotu, ktorá ho opäť urobí celistvým.

Vzniká tu riziko, že človek sa naučí nedôverovať tomu, čo vystupuje do popredia, a stane sa závislý na vonkajšej autorite, ktorá mu má vysvetľovať realitu. Interpretáciami povahy jedincovho nevedomia sa neutralizuje jeho vlastný vývinový proces. Tento vývinový proces je možné oveľa pevnejšie nastoliť, ak jeho základ bude tvoriť namiesto interpretácií vlastné uvedomovanie prežívania človeka z okamihu na okamih, pričom každé nové uvedomovanie spočíva na odstredivej sile predchádzajúceho zážitku.

Tu je príklad toho, ako sa môže počas terapeutického sedenia rozvíjať sekvencia tvorby figúr, pričom sa pracuje bez interpretácií nevedomého procesu. Cleo bola 35-ročná žena, dlho rozvedená, klasicky nespokojná napriek úspechom v práci a značnej sociabilnosti. Chronicky si udržiavala odstup, a vo svojom pozadí prežívania si viazala, alebo fixovala tie city, bez ktorých žila permanentne v neurčitom stave neúplnosti a túžby. Jedného dňa si Cleo uvedomila svoj strach z toho, že keby sa viacej priblížila k ľuďom, mohla by sa zaľúbiť. Pre ňu by takáto pozícia bola neznesiteľná, ak by jej láska nebola opätovaná a Cleo sa obávala, že by sa točila okolo mučivej potreby spájajúcej sa s tým druhým človekom. Zážitok strachu bol pre ňu novou figúrou, ktorej predtým nedovolila, aby sa vynorila. Keď rozprávala, požiadal som ju, aby popísala, ako sa cíti. Povedala, že pocítila ostrú zvieravú bolesť, ktorú nemôže opísať, a ktorej sa tiež bojí, a len teraz je ten strach hmatateľný a špecifický - čo bola ďalšia figúra. Keď na môj návrh zamerala svoju pozornosť na tento pocit, začala Cleo cítiť, že ak sa podvoľuje tomuto pocitu, ten sa stáva taký silný, že *musí* niečo urobiť, mala pocit neúprosnosti, ktorý si predtým nikdy nedovolila cítiť, čo bola ďalšia figúra. Vyzval som ju, aby zavrela oči a dovolila voľný vstup fantázii. Fantazírovala scénu v mojej pracovni - čo bol ďalší krok k figúre. Potom som ju vyzval, aby vizualizovala, čo by tam rada robila. Videla seba ako prichádza do môjho náručia a ako plače. Do tváre sa jej nahrnula farba, a hoci v skutočnosti nepredvádzala svoju fantáziu, pocítila vo svojom vnútri veľké teplo, a túto plnú senzáciu nesprevádzal žiadny strach, ktorý pocítila predtým. Povedala, že sa cíti celá a prekvapujúco nezávislá, a vôbec nie vulnerabilná v spojitosti s neopätovaným zážitkom. Vyformovala sa nová konfigurácia. Zrazu sa so mnou mohla rozprávať vážne a srdečne, čo pramenilo z podpory jej vnútorného pocitovania, a od tejto chvíle začali jej vzťahy mimo terapie naberať stále väčšiu a väčšiu srdečnosť, a Cleina istota medzi ľuďmi sa dramaticky zvýšila.

Tento príklad ukazuje, ako sa počas prežívania v terapeutickom sedení môže uskutočňovať neinterpretatívny pohyb z figúry na figúru. Počas tohoto procesu ide pacient svojou vlastnou cestou, a realizuje svoje vlastné voľby v každom štádiu tohoto stretnutia. Jej pritomné prežívanie vytvorilo základ pre vyriešenie jej nedokončenej záležitosti týkajúcej sa dovolenia si aj hlbokých pocitov.

Proces pohybovania sa od jedného okamihu k druhému odráža existenciálny názor, že čokoľvek čo existuje, existuje iba teraz. Základom prežívania je tok, plynutie. Z toho potom vyplýva, že keď človek dá každému svojmu zážitku priestor k tomu, aby sa úplne prežil v skutočnosti, čo je jeho tendencia o ktorú sa usiluje, po plnom prežití ustupuje tento zážitok späť do pozadia, pretože ako každá dokončená záležitosť stráca svoju hnaciu silu a uvoľňuje miesto novému zážitku, novej formujúcej sa figúre, ktorá má dostatočnú silu na to, aby prerazila do popredia. Iba psychologické uviaznutie môže udržiavať zdanie rovnakosti. Napríklad, akonáhle bola Cleo konečne schopná prežiť a vzdať sa presvedčenia, že teplo a blízkosť spôsobia, že sa mučivo a bolestne zaľúbi, opäť sa obnovil voľný tok jej uvedomovania. Každý jednotlivý okamih pri pohybe vyvíjajúcej sa alebo zanikajúcej figúry prispieva iba svojím dielikom do celku zážitkového procesu, podobne ako sólový filmový klip prispieva jedným prchavým obrazom do plynulého, neprerušovaného toku pohybujúceho sa filmu. Ak sa film zastaví, jeho životnosť sa stratí aj keď je figúra veľmi ostro vyformovaná a my zostaneme ponechaní so stagnujúcou verziou toho, čo by inak mohlo byť živým procesom. Opätovné obnovenie tohoto pohybu v časovom kontinuu je témou číslo jeden v procese terapie. Tam, kde má tento pohyb medzery, alebo kde je prerušený, stáva sa život nepríjemný, prerušovaný alebo nezmyselný, pretože človek stráca podporu zo strany neustále sa obrodzujúceho cyklu vývoja a uskutočňovania, ktorý je neoddeliteľnou súčasťou prebiehajúceho životného procesu.

Gestalt terapia kladie na prvoradé miesto novosť a zmenu, čo je založené na dôverou naplnenom očakávaní, že existencia a poznanie novosti je nevyhnutným dôsledkom toho, keď zostaneme v kontakte so svojimi zážitkami, tak ako sa aktuálne utvárajú. Beisse toto popísal a nazval **paradoxnou teóriou zmeny**, pretože zmena spočíva v úplnej a napriek tomu dočasnej, prechodnej akceptácii daného status quo. Paradoxné situácie nie je ľahké zvládnuť, keďže si vyžadujú až majstrovskú schopnosť diskriminácie. Pri akceptovaní daného status quo - čo značí zostať so svojím prežívaním tak ako sa vyvíja svojou vlastnou cestou - hrozí človeku nebezpečenstvo uviaznutia v danom status quo. Toto je jed, ktorý nasávajú do seba tí, ktorí necítia, kedy treba nechať voľne plynúť a nechať uskutočniť natívny proces zmeny. Ak sa tento proces voľného plynutia forsíruje, zničí sa kontinuita, ktorá každý okamih spája s nasledujúcim okamihom. A ak tento proces voľného plynutia budeme zadržiavať, alebo odkladať, prerušujeme túto kontinuitu.

Je veľmi dôležité naučiť sa rozlišovať medzi tým stavom kedy zostávame v kontakte so svojím prežívaním pokým toto nie je úplne zavŕšené, a medzi stavom kedy zostávame uviaznutí a snažíme sa získať čosi viac - ešte čosi vytĺcť zo situácie, ktorá je buď ukončená, alebo jalová, neplodná. Základným kľúčom na rozlíšenie týchto dvoch stavov je, že v prvom prípade je pozornosť voľná, nefixovaná a mobilná, kým v druhom prípade je pozornosť doslova

pripútaná, pricementovaná k svojmu objektu. Ľudia, ktorí pozerajú s vypúlenými očami, s uľpievaním v nejakom bode, s naliehavým nadmerným zaoberaním sa čímsi, s pocitom dešperátnosti, servírujú hotové kázne, neochotní zdvihnúť sa a odísť, keď konverzácia skončila a citujúci autority sa nachádzajú v stave uviaznutosti. Keď jedinec zotrváva v akejkoľvek situácii, ktorá mu spôsobuje veľké ťažkosti a nerysuje sa žiadne zlepšenie, je uviaznutý. 20 rokov v zamestnaní bez akejkoľvek odmeny, 10 rokov manželstva s niekým s kým sme dokonca neradi, alebo s kým jednoducho nevieme vôbec vyjsť, lipnutie na vytúženom sebaobraze tvárou v tvár všetkým druhom indikácií, ktoré poukazujú na opak toho ako sa človek vidí - to všetko sú ďalšie znaky uviaznutosti. Pre všetky tieto situácie ako aj pre nespočetné iné príklady platí, že keď je bezprostredná situácia permanentne v disharmónii s kontextom pri uspokojovaní individuálnych potrieb, je človek uviaznutý.

Ken, ktorý sa nechal oklamať postavením a zabezpečením, ktoré podľa neho reprezentoval akademicky život sa cítil mimoriadne zle vo svojej roli profesora v College. Cítil sa veľmi vyčerpaný nutnosťou publikovať, výborové schôdze ho privádzali na pokraj šialenstva a bolo tu nesčítateľné množstvo iných vecí, ktorým by dal prednosť vo svojom živote. Inak bol Ken vynikajúci businessman. Mal dokonca aj výborné nápady ako sa venovať businessu a popri tom si udržiavať určité profesionálne kontakty s akademickou pôdou cez lektorovanie a poskytovanie konzultácií. Ale otrocky uviazol na svojom poste profesora v college ignoroval svoje každodenné potreby, a uľpievavo zotrvával na svojom obraze zaisteného akademika, na ktorého každý zhliadal s veľkou úctou. Keď pretrváva disharmónia a človek nevyvíja žiadne úsilie na to, aby zmenil okolnosti, vtedy je uviaznutý.

Otvorené všímanie si a venovanie pozornosti rôznym alternatívam, a keď si človek uvedomuje možnosti voľby v rámci týchto alternatív je charakteristickým znakom toho, že človek je v kontakte so svojím prežívaním. Samozrejme zotrvať v kontakte so svojím prežívaním, keď je radostné, je ľahkou voľbou. Ale zotrvať v kontakte so svojím prežívaním keď obsahuje bolesť a nešťastie nesie so sebou značnú dávku rozhodovania, ktoré je uskutočnené skôr na základe voľby, než na základe sebadonucovania. A tak maliar, ktorý sa pri svojom maľovaní musí prepracovať cez zložité protirečenia, môže veľmi pracne hľadať riešenie aj cez bolestivé sochárstvo, ako to raz urobil Matisse. Študent, ktorý nenávidí postgraduálne štúdium, ale vie že ho potrebuje pre svoju prácu v budúcnosti zostáva v ňom, ak považuje svoje rozhodnutie za validné v kontexte svojich životných potrieb. Muž, ktorý je ženatý s invalidnou ženou, ale rozhodne sa zostať s ňou, a je svieži a milujúci v tomto procese, zostáva v ňom aj keď jeho bolesť môže byť niekedy veľmi silná.

Aj keď všetky uvedené príklady majú niektoré spoločné aspekty, je jasné že v každom jednotlivom prípade je najrozhodujúcejšie osobné posúdenie jedincom a hlboké zaujatie s akým pokračuje vo svojej zaangažovanosti. Neexistuje tvrdé a rýchle pravidlo určenia rozdielu medzi stavom, kedy je človek

uviaznutý a stavom, kedy zostáva v kontakte so svojím prežívaním. Kvalitu života človeka určuje práve jeho jedinečná responzivita na každú udalosť. Čo znamená pre jedného človeka uviaznutie, môže byť pre druhého zotrvanie so svojím prežívaním. Našou úlohou je zostať v kontakte so svojím self a so svojimi potrebami.

8

Odpor, a čo je za ním

"...Si výnimočným amalgámom vášnivých síl... Tým neobviňujeme. Tak veľa faktorov je sprostredkujúcich. Podnecovanie. Rozširovanie. Každý človek je iný. Miliarda malých vecí,ktoré nie sú percipované objektom ich vplyvu... negatívne a pozitívne sily navzájom spolu zápasia a my môžeme na ne len hľadieť a čudovať sa, alebo plakať. Niekedy môžete vidieť jasný prípad zrážky anjela a supa."

Saul Bellow

Pojem odporu má ďalekosiahle implikácie pre terapeuta, ktorý sa chce dostať za hranice endemického "mal by som", ktoré je súčasťou našej kultúry. Tradične chápaný pojem odporu znamená, že človek má určité špecifické ciele, ktoré je možné identifikovať, ako napr. návšteva priateľa, písanie domácej úlohy, alebo skladanie pesničky. Akákoľvek intrapsychická interferencia, ktorá bráni smerovaniu k týmto cieľom sa nazýva odpor. Je to úporná bariéra, ktorá je cudzia prirodzenému správaniu sa človeka. Podľa tohto tradične chápaného názoru, aby mohol byť dosiahnutý "pravý" cieľ, musí sa táto bariéra odstrániť. A na túto odporujúcu silu sa nazerá ako na sabotéra, ktorý existuje medzi ostatnými silami v ľudskom jedincovi,nezastupuje však "self",ale skôr "anti-self". Takýto názor je skôr reminiscenciou na stredoveké povery o posadnutosti diablom alebo zhubnými démonmi.

Odpor si zasluhuje rovnaké označenie. To, čo obvykle platí za odpor, nie je iba nemá bariéra, ktorú treba odstrániť, ale aj kreatívna sila na zvládnutie zložitého sveta. Dieťa sa naučí neplakať, keď zistí, že tým vyvoláva neželané reakcie zo strany rodičov. Keďže pole jeho pôsobnosti je obmedzované len na také

prostredie, v ktorom môže manévrovať, berie podmienky také, aké sú a robí, čo môže. Neskôr, ako rastie, stáva sa menej obmedzovaným, pohybuje sa v širokom svete ďalej od domova a rozvíja v sebe nový pocit slobody a sily. Ak si však v neskoršom veku ponechá detský obraz desivých dôsledkov svojich síl, zostane polapený v detstve ako ryba na háčiku a oslobodiť sa z tohto zajatia bude vyžadovať nejakú novú silu.

Namiesto hľadania spôsobov ako odstrániť odpor je lepšie sústrediť naň svoju pozornosť, čím sa predpokladá, že človek jeho prostredníctvom prinajlepšom rastie, a prinajhoršom je odpor tak, či onak súčasťou jeho identity. Označiť pôvodné správanie výlučne za rezistenciu je zavádzajúce. Odstraňovať odpor v nádeji, že klienta vrátime do obdobia pre-rezistentnej čistoty je márny sen, pretože človek, ktorý kladie odpor je novou osobou a niet cesty návratu. Každý krok vo vývine odporu sa stáva súčasťou novej formácie podstaty človeka. Človek sa nestane starou osobou plus odpor, ktorý je možné odstrániť, akonáhle sa dotyčný stane dostatočne udatným na to, aby tento svoj odpor odstránil.Je úplne novým človekom.

Môžeme napríklad vidieť, že človek, ktorý kládol odpor svojmu vlastnému plaču kvôli bolesti, ktorú mu plač v detstve prinášal v podobe kriku rodičov, bitky, opustenia, urobil oveľa viac, než len to, že zablokoval svoj plač. Cvičil sa napríklad v percepcii svojich rodičov, čím vlastne rozširoval rozsah svojej senzitívnosti; objavoval, aký môže byť život, keď sa plač stáva neprijateľnou alternatívou; mohol sa stať pevným a vytrvalým, mohol v sebe rozvinúť nežnosť a responzivitu na potreby iných ľudí, mohol využiť svoju energiu aj na asimiláciu svojich senzácií bez toho, aby ich musel dať zo seba von, atď. Prirodzene táto tendencia mohla mať aj svoju negatívnu stránku, a to, že u takéhoto človeka sa môže zároveň rozvinúť chladná povaha, ktorá je obranou proti pokušeniu plakať, alebo naopak môže sa u neho vypestovať sklon k večnej ufňukanosti, alebo tisíc iných, nie potešujúcich charakteristík.

V každom prípade však, jedinou cestou, ktorá je pre terapeuta možná, je brať klienta takého, aký je, a zdôrazňovať popri tom to, čo existuje, takže sa to potom stane energizujúcou časťou jeho charakteru, a nie depersonalizovanou mŕtvou záťažou. Vezmime si napríklad Johna, ktorý sa nedokáže rozprávať s jednou ženou zo skupiny, ktorá sa volá Mary, pretože je medzi nimi stena. Toto je jeho forma "odporu" voči rozhovoru s Mary. Pre Johna je potrebné, aby si *prežil* túto stenu, a nie aby ju odstránil; aby bol tou stenou, alebo aby oslovil tú stenu, alebo aby popísal tú stenu - aby urobil čokoľvek, čo povedie k tomu, že sa John zbaví stagnujúcich stereotypov steny a objaví jej živú realitu. Predkladáme jeden idealizovaný dialóg na ukážku toho, ako prebieha tento základný proces. Tento dialóg je azda čistejší než ako prebieha v skutočnosti, ale validne osvetľuje túto problematiku.

John je vyzvaný, aby hral stenu, a vraví:

"Som tu na to, aby som ťa chránila pred dravými ženami, ktoré ťa zaživa pohltia, akonáhle sa im otvoríš."

John vo svojej odpovedi stene vraví:

"Nezveličuješ? Mne sa zdá byť dosť bezpečná. V skutočnosti vyzerá veľmi vyplašená."

STENA: Naozaj, je vyplašená. Som za to zodpovedná. Som veľmi prísna stena a veľa ľudí vyľakám. Takto to chcem ja, a dokonca aj teba som tým ovplyvnila. Si zo mňa vyľakaný, aj keď som na tvojej strane.

JOHN :*Som* z teba vyľakaný, a dokonca ťa aj cítim vo svojom vnútri akoby som sa stal taký istý, ako si ty. Cítim svoju hruď, akoby to bol kus železa a naozaj už z toho šaliem.

STENA:Šalieš? Z čoho? Som tvoja sila a ty o tom ani nevieš. Cítiš, aký si silný vo svojom vnútri?

JOHN :Zaiste. Cítim silu v sebe, ale zároveň sa cítim byť veľmi rigidný, keď mám pocit, že moje prsia sú ako zo železa. Rád by som zabúchal na teba, prevalil ťa a išiel ku Mary.

TERAPEUT: Zabúchaj na svoje železo.

JOHN :(búši na svoju hruď a kričí) Zmizni mi z cesty! Zmizni mi z mojej cesty!
(Ticho)
Cítim, že moja hruď je silná - ale nie je akoby zo železa.
(Ďalšie ticho... Johnove ústa a brada sa začínajú chvieť. Chvíľu bojuje s náhlym vzostupom svojich emócií a potom sa rozvzlyká. Zdvihne hlavu a povie Mary):
Necítim už viac žiadnu stenu medzi nami a naozaj sa chcem s tebou porozprávať.

Táto ilustrácia poukazuje na veľkú silu, ktorá je ukrytá v stene, ktorá má zároveň aj interferujúcu kvalitu. Keď jedinec stenu do seba asimiluje - teda, keď je John schopný akceptovať, že on sám je tou "stenou" a aký je, keď je tou "stenou" - vtedy sa stena stáva súčasťou jeho cielavedomosti, prispieva k jeho sile a skôr obohacuje jeho život, než by ho ochudobňovala. Tie charakteristiky, ktoré znovu vstúpili do Johnovho uvedomenia rozširujú jeho pocit valídnej identity a opätovne ho nabíjajú. Jeho správanie je obohatené o šťavu, ktorú čerpá z tejto statickej vitality, dovtedy uviaznutej v slepej uličke.

V mnohých terapeutických situáciách sú prítomné tieto isté faktory, ale s mnohými prídatnými komplikáciami. Odpor môže mať rozmanitú podobu. Zatiaľ, čo stena v uvedenej ilustrácii bola pevnou a jednoznačnou reprezentáciou odporu, iný odpor môže mať inú kvalitu: môže byť verbálny, metaforický, alebo behaviorálny -

a to buď simultánne, alebo následne. A preto, zostať v kontakte s odporom si vyžaduje majstrovskú voľbu, v rámci ktorej sa vlastná selektivita terapeuta stáva transcendentnou silou, ktorá posúva človeka ďalej za ohnisko pozornosti, ktorým je výlučne jednoduchý, identifikovaný odpor.

Napríklad, počas jedného workshopu bol jeho členom muž, mohutný ako medveď, ktorý vyzeral ako moderný ekvivalent Falstaffa. Gigantická konštrukcia, veľké brucho, planúca tvár a srdečnosť. Napriek jeho mohutnému objemu a fyzickej sile, ktorá bola taká veľká, že Hal bol dominantou zorného poľa celého workshopu, bol tento muž po celý čas ticho. Keď prehovoril, z očí mu sršali blesky, svoje plecia nahrbil, akoby sa chcel chrániť a nikoho pritom konkrétne neoslovoval. V tvári sa mu objavil výraz strachu a správaním vyvolával pocit vágnosti a nepriamosti. Hal vyzeral, akoby v každej chvíli čakal útok na svoju osobu a bál sa ho. Na otázku, prečo je stále ticho povedal, že má veľké ťažkosti v kontakte s dominantnými ženami, najmä, keď majú nejaké autoritatívne postavenie. Povedal, že by sa neotočil chrbtom k niekomu, kto je za ním a komu nedôveruje. A tak Hal vyjadril svoj odpor mlčaním, nedôverou a zhrbenými ramenami. Nechala som ho, aby použil svoje zhrbené ramená, svoje mlčanie a svoju nedôveru. Najprv som sa postavila za Hala a spýtala som sa ho, ako sa cíti, keď som za jeho chrbtom. Sedel na dlážke. Keď sa otočil, spustil ruky dole, ako keby sa prikrčil. A tak jeho odpor mal teraz podobu prikrčenia. Obišla som ho a hľadala som spôsob, ako by sme mohli využiť toto jeho tiché, nedôverčivé prikrčenie. Tentokrát som sa vyštverala na jeho chrbát, tam som sa prikrčila a spýtala som sa ho, čo by mohol so mnou urobiť. Mohol voľne zareagovať rôznymi spôsobmi, vrátane toho, že ma zo seba strasie ako popol z cigarety. Keby som mala dojem, že toto je smer, ktorým sa pohne jeho energizovaný odpor, nebola by som na neho vyliezla. Ale on povedal: "Dobre, mohol by som ťa povoziť po miestnosti". Vybral si svoj vlastný liek. Nosiť ma na pleciach po miestnosti mu dávalo moc. I keď to vyzeralo tak, že žena je navrchu, Hal úplne prevzal dominanciu na seba. A taktiež prevrátil dosť hroziú situáciu na hravú, pričom využil svoju silu, s veľkým potešením a zápalom sa rozihral, a v tej chvíli nadobudol pocit jednoty so sebou samým, so mnou i so skupinou. Revanie a šantenie potvrdzovalo jeho moc. Ja som sa cítila ako na veselej jazde na slonovi. Hal bol iniciátor, ktorý určoval smer, rýchlosť a hravosť. Po čase sme sa vrátili na svoje pôvodné miesta, ja som zliezla z jeho chrbta a Hal sa mohol voľne smiať, a s novou sviežosťou v hlase povedal, že už viac nepocituje ostražitosť vo vzťahu ku mne, a že od tejto chvíle ho až do konca workshopu ho skupina už bude počuť, čo sa aj stalo, a stal sa centrálnou figúrou skupiny. A tak cestou zvýraznenia a mobilizovania svojho odporu odblokoval Hal túto energiu, jedinečne ju využil v pravý čas pre našu vzájomnú interakciu namiesto toho, aby zostal uvrznutý vo svojich anachronických očakávaniach. Namiesto toho, aby bol ovládaný ženou, sám mohol dominovať. Namiesto hroziaceho boja sme rozvinuli hravú jednotu. Namiesto udržiavania mŕtveho

bodu inaktivity, vyplneného podozrievavosťou a projekciou sa Hal pustil do aktuálneho zápasu, ktorému dal svoju vlastnú, bohatú a detailnú pečať a nepredvídateľný výsledok.

Hal tranformoval svoju agresívnu energiu s deštruktívnym potenciálom na sociálne akceptovateľné správanie. V zhode s pojmom *sublimácia*, sa tento muž hral, *namiesto toho*, aby ovládal alebo zraňoval. Avšak my tvrdíme, že ak hľadíme na odpor ako na kreatívny, vtedy nejde o *sublimáciu*. Spomedzi nespočetných smerov, ktorými sa mohol pohnúť, urobil voľbu a vybral si ten, ktorý si vybral. Výsledným skutkom bolo vyvrcholenie kombinácie síl, z ktorých každá mala svoju vlastnú opodstatnenú platnosť a obsahovala agresiu, hravosť, podozrenie, dôveru, náklonnosť, hnev, atď. Usudzovať z tohto o sublimácii si vyžaduje presné posúdenie toho, čo je *naozaj* pravda, a čo sa v skutočnosti stalo, čo my nie sme ochotní urobiť. Nech už akákoľvek kombinácia podozrievavosti a hostility mohla predtým interferovať s jeho hravosťou alebo dôverou, nebolo to už základom prítomného správania, ktoré obsahovalo hravosť a dôveru. Hodnotiť pôvodné motivácie ako bytostnejšiu súčasť momentálneho správania než je prítomné prežívanie, znamená znižovať význam väčšiny zjavného správania. Takýto názor riskuje redukovanie manifestných javov a udalostí na púhe vstupenky do ríše pravých udalostí, čo má byť údajne vstupom do skutočných, ale latentných tajomstiev života.

Práve na tejto dimenzii prinavrátenia úcty skutočnosti manifestného života urobila gestalt terapia veľký kus práce. Tým, že sa pridržiavame skôr empirického, než abstraktného fókusu, pristupujeme ku každému zážitku podľa toho, aký je v skutočnosti, bez toho, aby sme potrebovali nejakú klasifikáciu toho, aký ten človek naozaj je. Načrtávame nový pohľad na človeka, a to nie pohľad na človeka, ktorý stojí proti sebe samému, ale skôr pohľad na seba ako na skladbu v celku, v rámci ktorej je každý komponent tejto skladby vitálny sám o sebe. Takýto pohľad na človeka neobsahuje v sebe žiadny predsudok o skutočnej podstate človeka ako určitej triedy - alebo dokonca o skutočnej podstate každého jednotlivého človeka.
Neexistuje skutočná podstata človeka, ktorá je *oddelená a odlíšená* od totality jeho prežívania. Jeho tzv. odpor nie je o nič menšia súčasť človeka ako impulz, ktorému odporuje. A tak sa môžeme pohybovať od jedného zážitku k ďalšiemu bez toho, aby sme zasklili do vitríny niektorý konkrétny aspekt jedinca.Jeho príbeh sa bude rozvíjať tým, že budeme nasledovať jeho vlastnú nasmerovanosť.

SKLADBA

Keď nazeráme na človeka skôr ako na určitú **skladbu** charakteristík, než ako na púheho odporcu, vzniká taký obraz, že človek s ťažkosťami sa skôr rozchádza **v sebe**, než že sa vydeľuje **proti sebe**. Vojna vo vlastnom vnútri, ktorá je často únavná alebo stojí na mŕtvom bode, je vojnou o existenciu, ktorú zavádza každý aspekt daného jedinca so svojou vlastnou energiou, so svojou

vlastnou podporou a so svojimi vlastnými protivníkmi. Každá nová syntéza množstva rozdielností, ktorá je individuálna, je čerstvým záväzkom, ktorý v danej chvíli odráža momentálnu silu každého komponentu. Napríklad Halova neochota konať bola jednotou jeho základnej nedôvery voči ženám vo všeobecnosti, jeho vnímania ženy vo vodcovskej pozícii obzvlášť, jeho uväznenej muskulatúry a jeho vyhýbania sa hravosti. Ku špecifickým zmenám, ktoré nanovo usporiadali jeho správanie, patrilo uvedenie jeho muskulatúry do voľného pohybu svojim vlastným smerom, prežitie ženy - vodkyne v novej perspektíve a využitie svojej vlastnej hravosti. Keď sa rozvinú staré ingrediencie a pridajú sa nové - ako napríklad vyštveranie sa na jeho chrbát - zmení sa celá skladba, podobne ako by sa zmenila maľba alebo chemický proces. Práve tento proces prekonávania starých, porazených spôsobov sebariadenia a posun k novým je srdcom psychoterapie. Prostredníctvom nastolenia vzájomného kontaktu medzi relevantnými silami objavuje človek silu alienovaných častí svojho selfu.

Na ilustráciu tohto názoru na človeka ako na skladbu určitých síl nam poslúži pohľad na prácu so snom prezentovanú F.Perlsom v diele Gestalt Therapy Verbatim. Perls sleduje pohyb a expresie rôznych charakterov snívajúceho, a to takým spôsobom, že snívajúci dá hlas každej časti svojho sna. Interpretácie pritom nepoužíva a nevenuje ani špecifickú pozornosť odporu. Snívajúci sa volá Dick a tu je jeho sen:

> (rýchlo) Mám nočnú moru, ktorá sa mi opakovane sníva. Spím a zrazu počujem, ako niekto kričí, zobudím sa a poliši bijú nejaké dieťa. A ja chcem vstať a pomôcť mu, ale niekto stojí pri nohách mojej postele, a aj pri hlave a stále do mňa hádže vankúše, čoraz rýchlejšie a rýchlejšie a ja nemôžem hýbať hlavou. Nemôžem vstať. Budím sa úplne spotený na svoj krik.

Po predbežnej výmene názorov požiada Perls Dicka, aby bol policajtom a bil dieťa, na čo Dick prehráva policajta, ktorý mláti dieťa, čo je rola, ktorá sa mu nepáči. Potom ho Perls vyzve, aby sa prihovoril policajtovi. Dick podáva policajtovi výklad sociologicky determinovanej šlamastiky, v ktorej sa dieťa ocitáva a policajt na to zasa reaguje moralizátorským stanoviskom a odpovedá Dickovi, že ak to dieťa mieni aj naďalej ubližovať ľuďom, on ho za to bude opätovne trestať. Potom Perls požiada Dicka, aby bol dieťaťom. Dieťa vysvetľuje, aké je pre neho dôležité byť členom gangu a byť veľkým zvieraťom práve svojím násilníckym správaním. Chce byť dôležité. V tejto chvíli začína Dick sympatizovať s reálnym pohľadom policajta na život a s jeho snahou ochraňovať záujmy spoločnosti, a dieťa dostáva jasnejšiu podobu niekoho, o koho sa treba starať, a kto potrebuje nájsť nejaké zmysluplné miesto na tomto svete. Potom Dick pociťuje svoju vlastnú bezmocnosť, keď dieťa začína rozprávať o svojej potrebe opustiť toto teritórium, a ako k tomu potrebuje pomoc.Policajt pripraví dieťaťu ťažké chvíle a dieťa zlostne

vybuchuje. Dick podporí dieťa a začína cítiť svoju vlastnú prudkosť, ktorú už neprojikuje iba na policajta a na dieťa. Potom Perls ide s Dickom ďalej v rozvíjaní jeho vlastného pocitu selfu. Dick sa dostáva do kontaktu so svojím pocitom zničiť vlastnú minulosť a rozvíjať zmysluplnú činnosť. Práca na tomto sne končí nasledovne kulminujúcou výmenou, ktorá odráža jednotný celok Dickovho vlastného obrazu seba - policajta v ňom samom, dieťaťa, ktoré je tiež jeho súčasťou, jeho pocitu vlastnej bezmocnosti, jeho potreby byť veľkým zvieratom a jeho racionálnosti:

PERLS: Teraz zavri oči a skontaktuj sa so svojou násilnosťou. Ako prežívaš násilnosť?

DICK: (bez dychu) Chcem zni-zničiť veci. Chcem-chcem zničiť minulosť. Chcem sa zbaviť všetkých tých vecí, ktoré mi bránia robiť to, čo chcem. Chcem byť *slobodný*. Chcem to iba vyhodiť do vzduchu.

P: Tak sa prihovor minulosti:"Minulosť, chcem sa ťa zbaviť".

D: Minulosť, nemôžeš ma zadržiavať. Veľa detí tým prešlo ako ja. Existujú všetky možné druhy brlohov na svete. Mnohí ľudia boli v polepšovni alebo vo väzení. Ale to neznamená, že to nemôžu nikam dotiahnuť. Dostávam titul PhD. Dostal som sa *cez teba*. Vymanil som sa z toho. Nesmiem ťa mať už viac pri sebe. Nesmieš ma už viac zastrašovať. Nechcem sa už viac vracať späť a vidieť, aký je tam život, do čerta! Nechcem sa už viacej rozrušovať. Môžem žiť tam, kde žijem teraz. Idem do akademického sveta - do skutočného sveta!

P: Čo odpovedá minulosť?

D: Áno, ale ty, ty predsa vieš, že my sme tvoji priatelia a chápeme, čo chceš. Náš život je bohatší. Je tu viac vzrušenia, viac zmyslu, viacej čo robiť, viacej čo vidieť. Nie je to tu sterilné. Vieš, čo si urobil. Nemôžeš sa z toho úplne vymaniť, nemôžeš to opustiť.

P: Inými slovami - minulosť zažíva pána PhD. ako sterilného? Si -

D: PhD. je - óóóch! PhD. - čo to do čerta znamená?

P: Povedz to jemu

D: Pozri, keď máš teraz to PhD., čo si tým získal? Dáva ťa to akurát do takej pozície, že môžeš robiť trošku viac pri analyzovaní niektorých problémov, a aj keď sa to ľuďom prezentuje, neurobia s tým veľa, do čerta. Nie je v tom, do pekla, veľký rozdiel, či by si išiel tou, alebo onou cestou.

P: A teraz vidíte - narazili sme na existenciálny problém. Teraz si sa ocitol v slepej uličke.

D: Nielenže chcem robiť niečo vzrušujúcejšie, ja chcem robiť aj niečo, čo má väčší význam. Niečo *s k u t o č n é*! Chcem sa toho dotýkať. Chcem to cítiť. Chcem to vidieť rásť a rozvíjať Chcem cítiť, že som užitočný. Dokonca, hrejivým, milujúcim spôsobom sa chcem cítiť byť užitočný. Nechcem hýbať svetom... Tento pocit impotencie. Všetka táto práca.

P: Toto je veľmi zaujímavé pozorovanie, pretože všetko zabíjanie je založené na impotencii... Tak buď PhD. ...

D: Na svete sú 3 miliardy ľudí a možno 10 000 z nich rozhoduje. A moja práca snáď pomôže tým, ktorí rozhodujú, aby boli múdrejší. nemienim urobiť dieru do sveta, ale do čerta, hádam je to čosi viac, než robia tie dve miliardy, 900 a niečo miliónov ľudí. Bude to pozoruhodný príspevok.

P: Vidíš, ako sa stávaš stále viac a viac racionálym? Protiklady sa začínajú zbližovať? Ako sa cítiš teraz?

D: Cítim, že chcem byť racionálny.

P: Hej, hej. Myslím, že si tu urobil kus dobrej práce.

V priebehu práce na tomto sne nie je prítomná žiadna snaha objavovať, čo sa skrýva za týmto snom. Práca na sne obsahuje skôr opakované úsilie rozšíriť výroky vznikajúce v súvislosti s týmto snom, takže každý nasledujúci výrok sa nesie na chrbte predchádzajúceho, až vzniká celá reťaz výrokov, alebo tvrdení. Každej časti sna je umožnené prevravieť *zo svojej vlastnej* perspektívy, ktorá je vždy ovplyvnená, ale nikdy nie determinovaná svojou interakciou s inými časťami. Nikdy tu nevzniká otázka, že kto je moje *skuročné* ja, podobne ako sa nepýtame, či malý červený štvorec na Mondrianovom obraze je väčšmi maľbou ako modrým obdĺžnikom. V dôsledku majetníckeho prístupu k vlastnej identite so škodlivými predsudkami, sa v tomto prípade vynára zo skladby síl potreba dosiahnuť a využívať titul PhD. Vždy, keď dôjde k vzájomnému kontaktu medzi jednotlivými čiastkovými elementárnymi identitami, objavuje sa pocit bazálneho reflexu ku syntéze.

Skladbová podstata človeka, ktorá je zjavná z práce na snoch, je v gestalt terapii jasne evidentná aj pri práci s polaritami osobnosti. Pohľad na polarity človeka nie je nový. Pohľad gestaltu je však nový v tom, že každý jedinec je sám o sebe nikdy nekončiacou sekvenciou polarít. Kedykoľvek človek rozpozná v sebe jeden aspekt, je zákonite implicitná prítomnosť antitézy, alebo polárnej kvality. Tento implicitný protipól zotrváva v pozadí, pričom poskytuje určitú dimenziu prítomnému prežívaniu a predsa je dostatočne silný a môže sa vynoriť ako

samostatná figúra, keď nazbiera dostatočné množstvo energie. Keď sa táto energia podporí, môže dôjsť k integrácii medzi ktorýmikoľvek polaritami, ktoré sa vynoria vo vzájomnej opozícii, zmrazené v pozícii vzájomného odcudzenia.

Najslávnejšou z týchto polarít je rozštiepenie osobnosti na horného psa a dolného psa, kde sa odohráva zápas medzi pánom a otrokom. Pán rozkazuje, diriguje a pranieruje a otrok to popiera alebo vyvracia svojou pasívitou, alebo stupiditou, alebo nejapnosťou, alebo tým, že predstiera snahu neúspešne plniť pánove prikázania. Tieto polarity však majú *nekonečné* dimenzie, ako napr.: ako žije môj brat a ako žijem ja; moja láskavosť a moja krutosť; moja náklonnosť a môj cynizmus; raconteur vo mne a sfinga vo mne, atď. Tieto príklady už majú osobnú príchuť. Každý človek si v sebe pestuje svoje vlastné polarity.

Pri riešení problému polarít treba pomôcť každej časti, aby čo najplnšie ožila, a zároveň, aby sa dala do kontaktu so svojím protipólom. Takýto postup minimalizuje možnosť, že by jedna časť zostala zapadnutá vo svojej vlastnej impotencii, uviaznutá v status quo. Namiesto toho je energizovaná k tomu, aby vitálnym spôsobom vyjadrila svoje potreby a želania, aby sa presadila ako sila, s ktorou je nutné rátať v novej jednote síl. Nie je ani tak dôležité, či na jednu časť nazeráme ako na horného psa a na druhú časť ako na dolného psa, ale je dôležitá plná expresivita každej časti vyjadrujúcej svoju vlastnú špecifickú identitu.

Predkladáme príklad dialógu medzi bezmocnou a nahnevanou stránkou jednej ženy, ktorá veľmi dlho v skupine mlčala, a pripadalo jej to úplne normálne, až kým sa nedostala do konfliktu so svojím hnevom a následnou bezmocnosťou, ktorú pociťovala, keď s ním zápasila.

BEZMOCNÁ: Som naozaj úplne bezmocná. Nemôžem urobiť nijaké skutočné zmeny v mojich spôsoboch fungovania. Som stále iba ticho a nechávam druhých ľudí, aby oni určili smer nejakej akcie alebo čohokoľvek.

NAHNEVANÁ: Mám plné zuby tvojich zbabelých únikov! Nič iné to nie je. Nepáči sa ti ako sa veci majú, ale nerobíš nič pre to, aby si to zmenila.

B: Dôvod,pre ktorý nerobím žiadne zmeny si ty! Keď ti len trošičku dovolím, aby si sa navonok prejavila, ty to všetko ovládneš.Nič zo mňa nezostane. Si taká zúrivá, až všetko zničíš! Dokonca aj teraz plačem, keď si na to spomeniem. A tým, že plačem, spôsobujem tvoju porážku, lebo vtedy nemôžeš nič robiť - ale ani ja nič nemôžem robiť. A tak to končí tým, že som ničím - nie som nikto, len slabosť a slzy.

N: Keby si mi len dôverovala, ukázala by som ti, že hnev môže byť užitočný, a nielen deštruktívny.

B: Nie! -

N: Tak potom len ďalej pokračuj vo svojom vysilovaní.

B: Ale ani to nechcem! Je to jedna nemožná dilema - je to tvoja chyba - keby si tu nebola, mohla by som robiť rôzne veci.Keby si ma tak dlho v sebe nedusila - keby si ma nepopierala, keby si sa neusilovala byť stále tým poondiatym anjelom, aby ťa mal každý rád - nebola by si v takejto kaši. Všetko toto viem, ale nič to nemení na veci. Nemôžem sa zmeniť.

N: Konáš tak, ako keby si musela niečo urobiť - a jediné, čo máš urobiť, je aby si ma nechala byť. Spoznala ma - uvoľni sa a daj veciam voľný priechod. nech sa uskutočnia, keď chcú. Možno, keby si nebola stále v strehu - sním svorky zo svojich čeľustí, choď priamou cestou od myšlienky k slovnému vyjadreniu!

B: Viem, čo hovoríš. To je to, čo aj ja chcem. Myslím na teror hnevu a opäť plačem. Vidím svojho otca, ako stojí na schodoch s mäsiarskym nožom v ruke, ako sa vyhráža mojej tete - vidím ho s jeho vodovými modrými očami ako vybuchuje, civiem na neho a vrieskam - a vrieskam - a nemôžem to vydržať.

N: Zastav to - taký bol on - to predsa nie je celý svet.

B: Jeho hnev mu zruinoval celý jeho život. Je to ztrpknutý a osamelý muž.

N: Tvoj hnev ruinuje zasa celý tvoj život, pretože ty ho popieraš - je to tak lepšie?

B: Nie. Vravím, že všetkému tomuto rozumiem - ale ako som už povedala - tie slzy sa mi postavia do cesty-

N: Vykašli sa na slzy! môžeš sa prejaviť po nich - alebo spolu s nimi - alebo napriek nim - tu neplatí výhovorka.

B: Ako môžem používať tvoju - nie - buď so mnou - možno to je ten problém - vravím si, že ako keby nejaká zbraň - nemalo by to tak byť - nechcem s tebou bojovať - alebo ťa používať - buď iba mojou časťou.

Posledná veta tohto dialógu odráža prirodzený a základný pohyb ku syntéze - reflex integrácie. Akýkoľvek celistvý organizmus bude usporiadavať svoje sily tak, aby fungoval ekonomicky, a bude organizovať svoje rôznorodé zdroje do najschodnejšej, najjemnejšej a najvýkonnejšej kombinácie, aká je v danom okamihu

možná. Nie je pravdepodobné, že človek bude prežívať ako kompatilibnú kombináciu takých charakteristík, ako je byť nežný, kompulzívny, smelý, nemilosrdný a vľúdny, až pokým znovu neobjaví svoje rozpätie a následkom toho zreorganizuje tieto osobné charakteristiky do novej kompozície, skladby. Dosiahnuť kompaktibilitu tam, kde spoločnosť trvá na tom, že žiadna neexistuje, si vyžaduje veľké majstrovstvo - nevraviac už o trvácnosti a kreativite pri udržiavaní integrácie, ktorú tvorí kontakt medzi bolestne antagonistickými charakteristikami človeka.

W.Reich popísal pred mnohými rokmi telesnú rovinu reflexívnej integrácie ako orgazmický reflex (W.Reich, The Function of the Orgasm, New York 1942). Účinkom plne potentného vyvrcholenia do orgazmu sa pohyby človeka stávajú synchronickými. Sme presvedčení, že túto harmóniu, ktorú Reich popisuje pri orgazme, možno pozorovať pri všetkých dôležitých funkciách, ktoré si dramaticky vyžadujú pozornosť celého organizmu. Podobné klimaktické explózie pri kýchaní, kašľaní, plači, smiechu, vracaní, defekovaní, obsahujú taktiež celú muskulatúru.
Predpokladajme, že v procese nácviku na toaletu sa dieťa učí, že môže ovládať svoje defekovanie stisnutím svojich sfinkterov a podľa faustovskej zmluvy v tom chronicky pokračuje, čím likviduje obávanú nehodu v tomto smere, ale platí veľkú cenu za stratu bohatosti tejto osobnej funkcie, čo je strata, ktorú dieťa naozaj nemohlo predpokladať. Je pravdou, že sa už u neho nevyskytujú žiadne lapsusy čriev, ale cenou za to, sú obmedzené pohyby jeho panvy, alebo konstrikcia pri dýchaní. Len na ilustráciu - pokúste sa čo najúplnejšie zovrieť sfinktery svojho anusu a sledujte aký účinok to má na vaše dýchanie. A teraz sa pokúste rozprávať so silne stisnutými análnymi sfinktermi. Ani najmenší účinok, je tak ?

Je to len malý krôčik vpred, aby sme rozpoznali, že nech sa čokoľvek stane v jednej časti človeka, ovplyvní to celú jeho podstatu. Kooperatívne zážitky medzi jednotlivými časťami indivídua sú bežné: niekedy prerušujú dobré fungovanie,inokedy ho facilitujú. Napríklad, muzikant má plechovú tvár, ktorá je obzvlášť meravá a nepohyblivá, keď hrá, a predsa je jeho hudobný prejav veľmi expresívny, až vášnivý. Je to, ako keby celú svoju expresivitu vložil do svojho hudobného nástroja, odklonil ju od zvyšku svojho tela a sústredil ju len do svojich rúk, prstov a huslí. Iný človek sa zasa učí na skúšku a pod oknami mu rámusí nitovacie kladivo. Zablokuje príjem hluku tým, že na minimum zníži jednu funkciu, zatiaľ čo sa sústredí na druhú. Takéto integrácie sú potrebné. Stávajú sa problematickými len vtedy, keď sa zablokovanosť stane chronickou a zablokovaná funkcia tým pádom nie je k dispozícii vtedy, keď je ozaj potrebná. Muzikant s plechovou tvárou je vo veľkej nevýhode, a ak je jeho responzivita v situáciách kedy nehrá, chronicky zablokovaná, stráca tým.

Sebaobmedzujúcu náväznosť rôznych funkcií môžeme ilustrovať na jednej pacientke, ktorá zistila, že keď uteká, zvlhnú jej spodné nohavičky. A preto ona *nebude* utekať, aj keď to znamená

zmeškanie autobusu, alebo neskorý príchod na vyučovanie. Jej základná inhibícia je vo svaloch, ktoré ovládajú močenie. Keď uteká, nemôže tieto svaly ovládať a tak sa utekanie ukazuje pre ňu nebezpečné, aj keď voči utekaniu ako takému námietky nemá. Iní ľudia môžu v sebe zablokovať silný smiech, pretože sa boja, že ich smiech sa zmení na plač. Podobne mnohé ženy, a aj niektorí muži môžu na vrchole sexuálneho vzrušenia začať plakať. Vždy, keď má človek strach nie zo samotnej aktivity, ale z toho, čo táto aktivita môže spustiť, trpí dvojitou stratou.Svoj základný problém si rieši iba zmenšením, obmedzením príbuznej funkcie.

A tak môžeme vidieť, že jedinec je sám o sebe akousi skupinou, v rámci ktorej sa stále vytvárajú nové kombinácie a nové vzťahy medzi jej jednotlivými členmi. Kurt Goldstein v práci Účinok cerebrálneho poškodenia na osobnosť (New York 1964) opísal tento proces nasledovne:

> Všetky funkcie daného jedinca sú vždy v akcii pri každej jeho aktivite. Tá funkcia, ktorá je obzvlášť dôležitá pre danú úlohu stojí v popredí; ostatné sú v pozadí. Všetky tieto funkcie sú organizované takým spôsobom, ktorý uľahčuje sebarealizáciu celého organizmu v určitej špecifickej situácii. Pre každý výkon existuje určitá organizácia funkcií na princípe figúra - pozadie.

Samozrejme, že v tomto procese integrácie sa vynárajú protirečenia, niektoré časti navzájom bojujú; jedny sú ovladané druhými, iné sú vymazávané a iné sa zasa tlačia z pozadia ľudskej existencie do figurálnej pozície a neustále o ňu súperia. Pôvodne bol tento boj zdravý v tom zmysle, že bojujúce impulzy si mohli navzájom naozaj protirečiť - každý jeden z nich potenciálne interferoval s druhým, ako napríklad výbuchy zlosti by mohli interferovať so želaním, aby vás matka milovala. Žiadna osobná potreba neustúpi len tak ľahko svojej antitéze vo vnútri daného človeka, podobne ako nejaká krajina alebo človek len tak ľahko neprivíta existenciu svojho protikladu. Keď dôjde k zrážke protikladov, pôvodný status quo je odsúdený na zánik, pretože každý protagonista sa v dôsledku vzájomného pôsobenia mení. A tak namiesto toho, aby títo protagonisti riskovali nevítané zmeny, radšej sa jeden od druhého odvrátia, lenže pri tomto akte strácajú príležitosť k novej a dynamickej syntéze.
Napríklad človek s výraznými, ale protirečivými vlastnosťami krutosti a láskavosti môže byť neurotický, pokým sa tieto dve protirečivé vlastnosti v ňom nezdružia. Ak však dôjde k ich združeniu, môže sa stať napríklad plamenným revolucionárom, ktorý je milovaný pre svoj nežný prístup ľuďmi, majúcimi v sebe iba krutosť, ale je zároveň milovaný pre svoju rezavú ostrosť tými, čo ju postrádajú a sú iba láskaví. Rast závisí od obnovy možností kontaktu medzi rôznymi aspektami človeka - tých možností, ktoré boli zablokované mylnými názormi o ich nezlučiteľnosti.

Samozrejme, že obnovenie kontaktu medzi rôznymi časťami človeka nie je vždy slastnou záležitosťou. Podobne ako v politike

stratégia konfrontácie obnáša možnosť explozivity, chaosu a alienácie, tak aj proces konfrontácie medzi konfliktnými časťami daného jedinca môže byť nebezpečný, bolestivý a zraňujúci. Toto platí hlavne vtedy, keď jedna vlastnosť je veľmi pevne etablovaná iba preto, aby potláčala druhú vlastnosť, ktorá sa začína predierať do popredia, a usiluje o svoju expresiu. Niekedy sa môže stať, že sila potrebná na znovuzískanie zmysluplného kontaktu môže vyvolať šialené alebo extrémne správanie, v rámci ktorého si jedinec doslova preráža cestu ku kontaktu, ktorý je veľmi citeľný. Je to napríklad človek, ktorý musí kričať od zúrivosti, aby tým premohol svoju impotentnú submisivitu, alebo človek, ktorý sa stane sexuálne promiskuitným, aby prekonal paralyzujúcu morálku, a aj človek sediaci niekde v kúte v tichej katatónnej polohe, čo je pre neho prijateľnejšie, ako sa nechať likvidovať ambíciami, ktoré nahltal od svojho otca. Všetci títo ľudia hrajú riskatné hry a drasticky nimi ovládajú sily, ktoré majú v sebe pevne usadené. Pokiaľ táto znovu nadobudnutá energia nedosiahne syntézu spojenú s pôvodnou zdravou zmysluplnou silou, správa sa takýto človek nevyspytateľne - bez pocitu celistvosti.

V tomto nepohodlnom a nepokojnom zoskupení dvoch protirečivých vlastností v rámci danej osobnosti, je jedna časť jeho povahy odzbrojená a zbavená svojho náboja a aktivity. V posune smerom k integrácii sa táto aktivita znovu mobilizuje a popri tom sa nezmenšuje stále účinná energia akceptovanej časti, s ktorou sa človek identifikuje. Jedinec, ktorý je takto zaangažovaný na svojej integrácii, môže prežívať súčasne naámieru stimulácie, ako aj strach zo svojej explózie alebo záchvatu vybuchnutia. Keďže nemá skúsenosti s explozívnymi reakciami, nevie, že pocit záchvatu vybuchnutia môže viesť k plaču, kriku, dramatickej výpovedi, k prudkým pohybom, záchvatom zúrivosti, orgazmu a pod. Až do tohto okamihu mal pocit, že jeho osobné hranice sú ohrozované expanziou pocitov, pretože žiadne ich uvoľnenie nebolo akceptované ako vhodné. V prípade uvoľnenia a explózie týchto pocitov v nových podmienkach, napríklad počas psychoterapie, môže dôjsť k znovuzrodeniu človeka. Avšak zasa, ak na druhej strane dôjde k opaku - t.j., že jedinec nebude schopný tolerovať asimiláciu expanzie vo svojom vnútri, ktorá je potrebná pre proces integrácie, môže byť z toho dočasne vyľakaný, a prinajmenšom môže dočasne zablokovať svoj ďalší rast v tomto smere. Poznať rozdiel medzi týmito dvomi možnosťami je veľkým majstrovstvom, ktoré si vyžaduje veľmi citlivé vyladenie pacienta, alebo klienta.

Neexistuje presná miera na stanovenie kapacity daného jedinca uniesť asimiláciu alebo expresiu svojich citov, ktoré obsahujú možnosť explozivity, ale je tu určitá základná poistka. Tou je rešpektovanie autoregulácie daného jedinca - nenútiť ho, alebo nenávádzať ho na také správanie, na ktoré sa ešte z väčšej časti necíti.

No i tak, najväčšie posuny smerom vpred neprichádzajú vždy vtedy, keď sa koná bezpečne. V procese mojej vlastnej terapie dva

najúčinnejšie okamihy nastali vtedy, keď som si povedala "*do čerta s tým*", vo chvíľach silných pocitov - nonverbálne ochotná všetko riskovať. Pod vplyvom nadmerne silných emócií sa môže jedinec rozhodnúť vzdať sa ďalšieho rozhodovania, podobne ako keď sa rozhodne zísť dolu z vrcholu horskej dráhy, a je mu jedno kadiaľ pôjde. Keď som sa raz vo svojej terapii rozhodla poddať sa všetkému, čo príde, ocitla som sa na svoje veľké prekvapenie po prvý krát ako dospelá v záchvate prudkého spazmického plaču. Druhý raz som sa ocitla uprostred konvulzívnych kŕčov a veľmi silnej triašky. V oboch prípadoch som sa vďaka týmto zážitkom vynorila znovu prebudená, a ocitla som sa v sviežej nežnosti života s novým pocitom osobnej zameranosti. Nie cestou kontroly a ovládania, ale *prostredníctvom pohybu*, neúprosnosti, sily a prítomnosti - takej prítomnosti, ktorá vytvára zo sveta celistvú jednotu.

* * *

4

Práca s odporom

A total Stranger one black Day
knocked living the hell out of me -

who found forgiveness hard because
my (as it happened) self he was

- but now that Friend and I are such
immortal Friends the others's each

E.E.Cummings

Každý človek narába so svojou energiou tak, aby nadviazal dobrý kontakt so svojím prostredím, alebo aby kládol odpor tomuto kontaktu. Ak cíti, že bude v tomto svojom úsilí úspešný - že je schopný kontaktu, a že jeho prostredie je schopné výživnej odvety - bude vstupovať do konfrontácie so svojím prostredím s chuťou, dôverou a dokonca i s odvahou. Ale ak vo svojom úsilí nedostáva to, čo chce, je uviaznutý s celou škálou nepríjemných emócií: hnevom, konfúziou, zbytočnosťou, nenávisťou, impotenciou, sklamaním, atď. Potom musí odvádzať svoju energiu množstvom iných spôsobov, ktoré však všetky redukujú možnosti kontaktuplnej interakcie so svojím prostredím.

Špecifický smer, ktorým odkláňa priamočiaru interakciu a ktorý si navykne používať ako svoj preferujúci spôsob kontaktu,

bude sfarbovať spôsob života daného jednotlivca. Existuje 5 hlavných spôsobov odporujúcej interakcie (resistant interaction) a každý z nich má svoj osobitný štýl expresie. Sú to:
1. *introjekcia*, 2. *projekcia*, 3. *retroflexia*, 4. *deflexia*, 5. *konfluencia*.

Introjektor investuje svoju energiu do pasívnej inkorporácie všetkého , čo prostredie poskytuje. Vynaloží málo úsilia na to, aby si upresnil a vyšpecifikoval svoje požiadavky, alebo preferencie. Toto zotrvávanie v stave indiskriminácie závisí buď od neho, alebo od prostredia, ktoré je úplne benígne. Pokiaľ zotrváva v tomto štádiu, musí vynaložiť svoju energiu na to, aby bol spokojný s tým, ako sa veci majú, pretože správanie sveta nie je vždy konzistentné s jeho potrebami.

Projektor odcudzuje sebe samému svoje vlastné aspekty a pripisuje ich prostrediu. Ak je prostredie dostatočne rozmanité, bude mať samozrejme niekedy pravdu. Ale väčšinu času bude robiť závažné chyby pri usmerňovaní svojej energie tým, že sa vzdáva časti seba samého a v dôsledku toho bude seba prežívať pri uskutočňovaní zmien ako bezmocného a slabého.

Retroflektor sa vzdáva akéhokoľvek pokusu ovplyvňovať svoje prostredie tým, že sa stane oddelenou a sebestačnou jednotkou. Svoju energiu znovu investuje späť výlučne do svojho vnútorného intrapsychického systému a veľmi tvrdo obmedzuje svoj styk so svojím prostredím.

Deflektor je v kontakte so svojím prostredím na báze náhodilosti, minutia sa, vyhnutia sa. Väčšinou triafa vedľa a tak nezasahuje cieľ, a ak aj, tak len občas a náhodou. A tak sa stáva, že buď neinvestuje dostatočné množstvo energie a táto sa mu nevráti v zmysluplnej podobe, alebo ju vynakladá bez špecifického zamerania, čím sa ona rozplynie, vyparí. Potom končí vyčerpaný, len s malým ziskom - bankrotár.

Konfuent je jedinec splývajúci s daným trendom. Toto si vyžaduje veľmi malý výdaj energie na osobnú voľbu; človek sa iba poddáva prúdeniu poľa a nechává sa ním unášať. Nemusí byť unášaný práve tam, kde by azda chcel byť, ale zdá sa mu,že jeho spoločník oceňuje tento smer a on predpokladá, že to musí teda za to stáť, a okrem toho, stoji ho to veľmi málo úsilia, takže si nemôže sťažovať.

Pozrime sa dôkladnejšie na týchto päť spôsobov nepriameho kontaktu.

INTROJEKCIA

Introjekcia je generický modus interakcie medzi jedincom a jeho prostredím. Dieťa prežíva ako škodlivé všetko, čo nevie rýchlo prijať. Malé dieťa môže jedlo prijímať buď v takej forme, v akej je mu ponúkané, alebo ho vypľuje. Spočiatku nie je schopné si prerobiť túto hmotu do formy, ktorá by mu lepšie vyhovovala, ako sa to stane neskôr, keď začne žuvať. Keď sa naučí žuvať, zistí ako má zmeniť štruktúru toho, čo prijíma. Ale skôr než sa to naučí, s dôverou prehltne každú potravu, ktorá mu je podávaná - a analogickým spôsobom "prehltáva" i svoje impresie o povahe tohto sveta. Keďže dieťa na začiatku svojej existencie musí brať veci tak, ako prichádzajú, alebo sa ich zbavovať vždy, keď je to možné, jeho potreba dôverovať svojmu prostrediu sa stáva veľmi zjavnou. Ak je prostredie naozaj hodné jeho dôvery, všetok materiál, ktorý sa do tohto dieťaťa vkladá, bude výživný a asimilovateľný, či už je to potrava alebo opatera. Ale jedlo sa niekedy strká dolu hrdlom náhlivo a vylučovanie sa označuje za špinavú a znevažujúcu záležitosť. Veľmi zavčasu v našom živote začína fungovať výchova s "*mal by si*", a táto sa len veľmi zriedkavo zhoduje s tým, čo dieťa cíti ako svoju potrebu. Napokon je duša zašľapaná. Vonkajšie autority, úsudok ktorých je *ten* platný, úplne zničia dôveru dieťaťa, spôsobia eróziu jeho vlastnej jasnej identity a ono je napospas vydané dospelým dobyvateľom, ktorí ovládnu jeho teritórium. A tak kapitulácia je spočiatku veľmi žalostná, a neskôr je zabudnutá. Ukazuje sa, že tento hodnotový systém vnucovaný z druhej ruky nezodpovedá momentálnym potrebám dieťaťa. Jedinec, ktorý bezo zvyšku zhltol hodnotový systém svojich rodičov, školy a spoločnosti, v ktorej žije, požaduje od života, aby bežal v tých istých koľajách ako predtým. Keď sa svet okolo neho zmení, podlieha úzkosti a defenzivite. Jeho manipulácia so svojou vlastnou energiou funguje na podporu introjektovaných štandardov, a zároveň sa snaží udržiavať svoje správanie tak naplno integrované so zdedeným a automaticky tradovaným pocitom dobra a zla, ako je to len možné. Dokonca i v takom prípade, keď sa introjekcia úspešne zavŕšila, čo značí, že je konzistentná so svetom, v ktorom daný človek práve žije, platí takýto jedinec vysokú daň za to, že sa vzdal svojho zmyslu pre slobodné rozhodovanie a voľbu v živote.

Najväčšou ťažkosťou pri zbavovaní sa introjekcie je to, že je to generický spôsob učenia sa, čiže má naozaj úctyhodnú históriu. Dieťa sa učí tým, že absorbuje to, čo je okolo neho. Chlapec má takú istú chôdzu ako jeho otec bez toho, aby ho vedome napodobňoval. Absorbujeme jazyk i dialekt, a aj zmysel pre humor prechádza z rodiča na dieťa. Dieťa jednoducho prežíva mnohé stránky života spôsobom "vidíš, takto to je" a učenie tohto druhu je ako prúdenie krvi v žilách alebo dýchanie. Kvalita vecí, takých aké sú, jednoducho pulzuje v žilách s takou sviežosťou, že je ťažké zduplikovať ju neskôr formou úmyselného diskriminačného učenia, ktoré preberá svoju funkciu v neskorších vývinových

štádiách.

Nešťastím však je, že učenie výlučne formou introjekcie vyžaduje až nemožne priaznivé prostredie, aké neustále a bez výkyvov zodpovedá potrebám daného jedinca. Ak sa tento súlad naštrbí - čo sa samozrejme musí časom zákonite stať - daný jedinec nielenže musí selektovať to, čo chce a s čím je ochotný sa identifikovať, ale taktiež musí odolávať a odporovať takým tlakom a vplyvom, ktoré budú na neho doliehať, a ktoré *nechce*.

V určitom veku, keď sa boj drasticky vystupňuje, čo býva v druhom roku života, a potom opäť v období adolescencie, začína pociťovať odpor voči nájazdom zvonku tak silno, že je dokonca ochotný obetovať múdrosť v prospech presadenia dominancie svojho vlastného výberu a rozhodovania. Temer intuitívne si uvedomuje, že v danej chvíli má prvenstvo samotné rozhodovanie a voľba, a nie múdrosť. Vraví: "Najprv som ja, a až potom moje dobro". A tak vidíme, že vo veku dvoch rokov vraví "nie" na všetko bez rozdielu, a v období adolescencie sa radšej tvrdohlavo nechá vyhodiť zo školy, než by sa poddajne prispôsobil požiadavkám druhých.

Keďže zo začiatku nemôže poznať implikácie svojich volieb a rozhodnutí, prijíma takýto človek (introjektor) svoje zážitky s veľkou dávkou dôvery. Napríklad vo veku dvoch rokov človek ešte nevie, či bude chcieť mať takú istú chôdzu ako jeho otec. Jednoducho len tak chodí. Táto otázka ho môže zaujímať až oveľa neskôr, či sa bude viacej pohupovať v bokoch, alebo či viac vypne svoju hruď. Keď vezmeme do úvahy pôvodnú príťažlivosť a nevyhnutnosť tohto procesu, niet sa čo diviť, že človek má ťažkosti vzdať sa tohto spôsobu učenia, dokonca aj vtedy, keď sa na scéne objavujú aj iné spôsoby učenia a introjekcia svojím významom ustúpi do pozadia. Vekom sa rozlišovanie medzi škodlivými a prospešnými vplyvmi, ktoré na človeka pôsobia, stáva spoľahlivejším a proces rozhodovania a voľby obsahuje v sebe osobné hodnoty a štýl. Navyše vzrastá sila pre reštrukturovanie toho, čo už existuje a poháňa jedinca k vyššiemu stupňu rozhodovania, ktorý už nie je založený iba na princípe áno-nie. Človek sa postupne stáva schopný usporiadať si svoje zážitky podľa toho, čo je pre neho osobne výhodnejšie, a skôr vytvárať pre seba to, čo potrebuje, než len rozhodovať v zmysle áno-nie.

Tento posun ku kreatívnej diskriminácii a odklon od ranejšej fázy tzv. reaktívnej diskriminácie dramaticky reprezentuje nastúpenie *ruminácie*. Ruminácia je prototypálna aktivita, prostredníctvom ktorej robíme svet asimilovateľný a prispôsobujeme ho svojim potrebám (F.Perls: Ego, hlad a agresia, Londýn 1947). Začína však nevyhnutný konflikt medzi akceptovaním života takým aký je a tendenciou meniť ho, a tento konflikt trvá tak dlho, pokým človek žije.

Primárnou úlohou pri zbavovaní sa introjekcie je zamerať sa u daného jedinca na nastolenie zmyslu pre rozhodovanie a voľbu a nastolenie kapacity rozlišovať medzi "ja" a "ty". Je veľa spôsobov, ako sa to dá robiť. Najjednoduchší spôsob je, že požiadame klienta, aby utvoril pre seba a terapeuta dvojice viet,

pričom sa najprv začne so zámenom "ja", a potom sa použije zámeno "ty". Alebo môžeme klienta vyzvať, aby zostavil vety, ktoré sa začínajú slovami: *Som presvedčený, že ...*, a potom pracovať na tom, koľko z týchto tvrdení predstavuje vlastné názory klienta odvodené z jeho osobnej skúsenosti, a koľko z nich bolo prevzatých od iných ľudí v jeho živote. Naozaj, každý zážitok, ktorý zosilňuje pocit vlastného "ja" u daného jedinca, je významným krokom k odstraňovaniu introjekcie. Príklad:

Gloria, atraktívna 25-ročná žena žila s mužom, ktorého milovala, a ktorý tvrdil, že miluje ju. Avšak Gloria bola nahnevaná, pretože Dan sa nechystal s ňou oženiť. Robila si starosti z toho, aké sú vlastne jeho záväzky voči nej, a či Dan bude vôbec niekedy ochotný sa s ňou oženiť. Gloria veľmi túžila po manželskom živote. Jej zmysel pre osobné želanie nebol jasný v dôsledku vyslovených i nevyslovených varovaní a výstrah zo strany jej rodičov, ktorí tvrdili, že žena by nemala žiť s mužom prv, ako sa spolu zosobášia a žiadny muž, s ktorým pristane na taký spôsob života, aký vedie s Danom, sa s ňou neožení. Vravievali, že načo by si ju aj bral, keď už dostal, čo chcel? Gloria musela prekonať ich antisexuálne postoje a manželské hodnoty a skúsiť to na vlastnú päsť. Keby bola schopná prijať svoju vlastnú sexualitu, mohla by v sebe rozvíjať aj ocenenie svojej skutočnej príťažlivosti pre Dana, a tiež význam svojej vlastnej voľby medzi mužmi, takže by pochopila, že ak by si ju Dan nevzal za manželku, mohla by stratiť jeho, ale *nie svoje možnosti* voľby životného partnera. Inými slovami, nebola by iba vybraná, alebo nevybraná nejakým mužom, ale nadobudla by pocit, že sama je tá, ktorá si môže vyberať. Hoci Glorii táto rola nebola známa, ukázalo sa, že má na ňu veľké nadanie, lebo bola atraktívna, inteligentná a plná energie. Keď už raz prijala svoju vlastnú podstatu, mohla sa oslobodiť od rodičovskej antisexuality a ich obrazu ženy, ktorá má byť podľa nich len reaktívne diskriminujúca a nemá právo robiť svoje vlastné slobodné rozhodnutia. Gloria v týchto dimenziách počas terapie povyrástla najprv tak, že dala otvorene najavo svoju svoju pravú nefalšovanú sympatiu voči mne, a odhalila svoju láskavosť, ktorá bola jej prirodzenou vlastnosťou. Potom sa Gloria učila narábať so svojou vizuálnou príťažlivosťou, odskúšavala si svoj exhibicionizmus dramatickým obliekaním, prežívaním svojej chôdze, uvoľnením svojich pohybov a tempa pri chôdzi a hľadením ľuďom priamo do očí počas rozhovoru. Teraz precítila svoju vlastnú individualitu a prestala rozmýšľať o sobáši s Danom.

Introjektor nevidí rozdiel medzi tým, čo zhltol celé bez zvyšku, a tým, čo by v skutočnosti chcel, keby mu bolo dovolené urobiť toto rozlíšenie. Tu niekde neutralizuje svoju existenciu tak, že sa vyhýba agresivite, ktorá je potrebná na deštruovanie toho, čo existuje. Je to, ako keby všetko, čo existuje bolo neporušené, už raz dané, on to nemá meniť, on to musí prijať také, aké to príde. A tak všetky nové zážitky dáva do vzťahu k predchádzajúcej skúsenosti, zdôrazňuje jej neporušiteľnosť a uisťuje sa, že už vie, čo sa stane, alebo, že prijal to, čo sa

hovorí. Celý život je len variáciou toho, čo už raz prežil, čím odráža od seba čokoľvek nové, ale čo zároveň redukuje čerstvosť a sviežosť, ktorá môže vzísť z pocitu bezprostrednosti prežívania.

Allport rozpoznal dôležitosť toho, ako sa ľudia vzťahujú k odlišnostiam a novotám, opísal dva typy percepčných štýlov u ľudí a nazval týchto ľudí ako tzv. "uhladzovačov" a "vyhrocovateľov".

Vyhrocovatelia si pamätajú a zveličujú rozdiely medzi tým, čo by očakávali a tým, čo práve prežívajú. Rozdiely medzi známym a cudzím sú pichľavé, ako keď sa dikobraz ježí so svojimi ostňami na všetky strany. Na druhej strane, uhladzovatelia zasa redukujú rozdiely. Tým sa umenšujú mimoriadne alebo jedinečné aspekty zážitkov. Keďže nové učenie neobsahuje veľa nového - primárne z toho dôvodu, že vynechali, alebo zabudli na tieto nové detaily, nemusia ani veľmi tvrdo pracovať, aby si to udržali.

Veľmi účinnou prekážkou voči oslobodeniu sa od introjekta, ktorý bol doslova, obrazne povedané, prehltnutý, je triáda vlastností pozostávajúca z netrpezlivosti, lenivosti a chamtivosti. Absencia tolerancie nevyhnutných rozdielov je v danej chvíli absenciou tolerancie a agresie, ktorá je potrebná na pozmenenie rozdielov tak, aby mohli byť strávené a asimilované do zdravého organizmu. ***Netrpezlivosť*** pri rýchlom prehltnutí niečoho dovnútra, ***lenivosť*** zapracovať na tom, aby sa to strávilo a ***chamtivosť***, ktorá vedie k tendencii získať čo najviac, a čo najrýchlejšie - to všetko sú tendencie, ktoré vedú k introjikovaniu. Napríklad, tieto slová, čo teraz čítate, môžete hneď v tejto chvíli presvedčene zaznamenať, alebo vyvolajú v niekom z vás reakciu nahnevaného vyvracania, dlhé diskusie, alebo úvahy, nejaký skutok vo vašej vlastnej práci, alebo zamietnutie toho, čo nie je teraz použiteľné alebo asimilovateľné vo vašej práci. Je ťažké predvídať, koľko času budete potrebovať buď na odmietnutie, alebo asimiláciu. Väčšina kníh sa číta buď z pohľadu introjektora, alebo kritika. Prehupnú sa buď do familiárnosti, alebo alienácie.

Introjektor chce byť kŕmený lyžičkou. Je sústom pre symbol, nadmernú simplifikáciu, trik, to, čo sa obsesívne donekonečna opakuje. Autentické, hlboké a majstrovské pojmy, ktoré zaviedol Perls a iní, a ktoré boli dramatizované na demonštráciách, ako napr. horúca stolička, horný pes-dolný pes, slepá ulička, duševná onania a pod.; boli často prehltnuté aj s navijákom - ale nestrávené - tými, u ktorých imitácia a idolizácia nastúpili na miesto ich samostatného vývinu a rozvinutia ich vlastného štýlu. Dráma energizovala proces komunikácie objasnením posolstva a jeho urýchlením. Lenže pre pocit osobného naplnenia je nevyhnutné vedieť rozlišovať medzi drámou, ktorá na jednej strane inšpiruje a objasňuje, a medzi lacnými jazykovými trikmi na druhej strane, ktorým keď človek podľahne, má pocit plnosti bez toho, aby vedel ako prehĺbi svoj vlastný vývoj.

Ak sa v procese terapie začne mobilizovať introjektorova agresia a kritičnosť, začne rezonovať so svojou nazhromaždenou zatrpknutosťou. toho zatrpknutého má v sebe veľa, pretože zhltol

to, čo pe neho nebolo vhodné, a preto je v pozícii obete všetkých tých, ktorí na neho útočia. Avšak medzi zatrpknutosťou a sgresiou je nutné urobiť rozdiel. Zatrpknutosť len nastoľuje oprávnenosť byť zatrpknutý, zatiaľ čo agresia mieri k *zmene* niečoho. Tieto zmeny môžu byť spočiatku sporadické u jedinca, ktorý nie je navyknutý poznať svoje vlastné želania, a ktorý vie len to, čo *nechce*, a čoho sa potrebuje zbaviť. Zmena pre zmenu samotnú, aj keď neúmyselná a neorganizovaná, znovu mobilizuje energiu v danom systéme a ukazuje, že živý organizmus opätovne oživa. Potom, keď sa opäť iskra života vzkriesi, je dosť času, aby sa dumalo nad tým, ktorým smerom sa vydať. Samozrejme, že toto je riskantná životná filozofia, priam frankensteinská, pretože uvoľnenie energie, ktorá nemá žiaden cieľ, môže zasiahnuť práve na citlivom mieste. No i tak je bezpodmienečne nutné uvoľniť energiu, hlavne tam, kde máme do činenia s introjektami. A preto najefektívnejšia terapia si vyžaduje riziko - tak ako všetci rebeli. rebélia je bezpodmienečne nevyhnutná pri odstraňovaní introjekcií. Sem patrí napríklad zvracanie - či už doslovné, alebo obrazné - pretože znamená vyvrhnutie cudzieho telesa, ktoré sa musí dostať von, aj keď mal človek roky pocit, že to bolo čosi jeho vlastné. Objaviť, že "dané" nie je vôbec "dané" je zážitok vyvolávajúci ozajstnú drámu obnovenia sebariadenia, kedy človek už svoju existenciu nepokladá za samozrejmú , ale ju neustále vytvára.

PROJEKCIA

Projektor je človek, ktorý nie je schopný akceptovať svoje pocity a skutky, pretože "by to nemal" takto cítiť, alebo sa takto správať. Samozrejme, že toto "nemal by som" je bazálny introjekt, ktorý znamená, že takýto pocit alebo skutok je nevhodný a neprijateľný. Túto dilemu rieši tak, že nespoznáva svoje vlastné správanie alebo pociťovanie, ktoré by si zasluhovalo kririku, namiesto toho ich pripisuje niekomu inému, no v žiadnom prípade nie sebe. Výsledkom je klasické rozštiepenie medzi jeho aktuálnymi charakteristikami a medzi tým, čo si o nich uvedomuje. A medzitým si tieto svoje charakteristiky uvedomuje výlučne len u druhých ľudí. Príkladom je napríklad podozrenie, že niekto ho nenávidí, alebo sa ho pokúša zviesť, čo je výmyslom založenom na neakceptovateľnej skutočnosti, že on sám sa chce takýmto spôsobom správať k druhej osobe. zatiaľ, čo introjektor kapituluje pri pocite svojej vlastnej identity, projektor ju kúsok po kúsku dáva od seba preč.

Znovunastolenie premrhaných kúskov identity zostáva základným pilierom procesu prepracovávania sa u projektora. Keď klient napríklad žiali nad tým, že jeho ootec sa s ním nechce rozprávať, terapeut by nemal zhltnúť tieto jeho percepcie. Môže povedať ukrivdenému synovi, aby obrátil túto sťažnosť, a namiesto toho povedal, že *on* (teda klient) sám sa nechce rozprávať so svojím otcom. A takýmto spôsobom syn môže naozaj objaviť, že on sám zohrával určitú rolu pri odcudzení sa svojmu otcovi. Dokonca

mohol spočiatku takým namosúreným spôsobom odmietať otcove snahy o zbliženie, ktorých sa potom otec jednoducho vzdal, miesto toho, aby sa s ním pozhováral.
Terapeutická technológia spočíva na základnom presvedčení, že naozaj my sami sme si strojcami svojho života, a že v znovuosvojení si svojich vlastných kreácií posilňujeme svoju vlastnú odvahu zmeniť svoj svet. Ba čo viac, dokonca aj keď vonkajšiu zmenu nie je možné, alebo nie je potrebné uskutočniť, má pocit osobnej identity vyjadrený v známom výroku "*Som tým, čím som*" hojivý účinok.

Ak je projektor schopný fantazírovať o tom, či má také isté kvality, aké vidí u druhých, ale doposiaľ ich vymazával zo svojho vlastného sebauvedomovania, uvoľní sa a rozšíri sa jeho príliš rigidný pocit vlastnej identity. Vezmime si napríklad muža, ktorý si zatienil pred sebou samým svoj pocit vlastnej krutosti. Keď si prežije seba samého ako krutého človeka, môže mu to poslúžiť na to, že získa novú silu, a azda i prídatnú dimenziu ku svojej láskavosti, ktorá prípadne môže byť popudom k zmene, ktorú môže uskutočniť iba kruté správanie.

Študent David, s ktorým jeden profesor veľmi kruto zaobchádzal, sa cítil jednak veľmi urážaný a jednak veľmi vyčerpávaný konfrontáciami s ním. Pri skúmaní toho, aký by bol David ako krutý muž, objavil, že spočiatku to bol on sám, kto sa snažil dominovať nad profesorom. Navyše potreba dominovať bola jeho všeobecnou potrebou, aby si tak zaistil kontrolu svojej nezávislosti. A teraz za to schytával búrku; avšak poznanie, že je rovnako rozdúchavač, ako iba ten, kto to schytáva, výrazne znížilo jeho pocit obete. Pokým toto o sebe nevedel, neprežíval seba ako osobu v strategickom zápase o svoje vlastné prežitie, ale len ako bezmocnú obeť. A keď sa David vo svojich fantáziách vykričal, vyhovoril, ba dokonca i zabíjal, zmizol tlak jeho projekcií, a zostal iba primeraný taktický problém, ku ktorému sa mohol reálnejšie postaviť, a tak nastalo zvládavanie premiestneného projektívneho opovrhovania. Projektívne opovrhovanie je zásadne deštruktívny faktor, keďže jeho výsledkom je prechovávanie nenávisti, alebo nevraživosti. A toto sa stáva zvetralou silou, ktorá pripútava jedinca k neriešeniu.

Našťastie, v tomto prípade David nebol až tak veľmi odcudzený oblude v sebe, a tak sa mohol pomerne rýchlo vložiť do tohto experimentu. Nie vždy to ide tak rýchlo. Keď sa projekcie sformujú do paranoidnej sebapodpory, vzniknú ťažkosti. V tomto štádiu projektor prežíva ľudí ako osoby, ktoré buď stoja za ním, alebo mieria proti nemu. Projektor úporne bojuje proti každému návrhu, aby sa postavil zoči-voči opätovnému privlastneniu si svojich vlastných charakteristík, a to môže terapeutovi zväzovať ruky. Dôvera je tu nevyhnutná, pretože je len veľmi úzka manévrovacia línia znovunastolenia pacientovho sebauvedomenia, a terapeut sa veľmi ľahko môže ocitnúť na strane nepriateľa. Osoba v takejto pozícii si vyžaduje ocenenie svojej perspektívy bez ohľadu na to, aká môže byť prevda. Každý terapeut, ktorý nebude autenticky prežívať toto ocenenie, narazí na odpor.

Znovuosvojenie projikovaného materiálu musí vyjsť z prežitej podpory, alebo k nemu vôbec nedôjde.

Jedna žena úporne zápasila so svojou vysilujúcou anxietou, ktorá sa viazala na jej šéfa. Cítila, že ju prenasleduje, pretože je taká bystrá a on nemohol zniesť pri sebe senzitívnu ženu a jej oveľa rozumnejší prístup k ich spoločnej práci, pretože to podmínovávalo jeho dominanciu a lenivosť. Postrehol som, že práve *jej* túžba po dominancii a *jej* lenivosť pri presadzovaní vlastných názorov bez úsilia a tvorivosti zväčšovali bolestivé vibrácie medzi ňou a jej šéfom. Avšak akýkoľvek návrh, aby si vyskúšala túto šéfovu rolu mal za následok, že videla vo mne iba šéfovho spojenca, a teda svojho nepriateľa, aj keď som jasne dával najavo poľutovaniahodnosť jeho správania. Amplitúda jej paranoidity poklesla iba vtedy, keď som bol schopný ju dať do kontaktu s jej vlastnou povahou a poprosil som ju, aby mi porozprávala nejaké konkrétne príbehy z jej života. Akonáhle bola priamo a bez nejakého strategického špekulovania zaujatá rozprávaním skutočných udalostí zo svojho života, pocítila moju podporu a toto trochu schladilo jej paranoidnú vyladenosť.

Projekcia nie je konštantne bezkontaktová. Schopnosť projikovať je prirodzenou ľudskou reakciou. Schopnosť extrapolácie toho, čo človek vie, alebo tuší o sebe aj na druhých ľuďoch len potvrdzuje vzájomnosť medzi ľuďmi. Ako inak by ľudia vedeli, o čom hovoria tí druhí? Základnou skutočnosťou života je, že "chce to človeka, aby poznal človeka". A teda terapeut, ktorý je v súlade so svojou vlastnou paranoiditou, so svojou vlastnou psychopatiou, depresiou, vlastnou katatóniou alebo hebefréniou, je dobre pripravený reagovať na druhého človeka, ktorý sa môže nachádzať v procese sebaredukovania v dôsledku zaplavenosti týmito toxínmi. Naše vlastné projekcie nás naozaj učia veľa o týchto pradávnych psychologických slabostiach. Obvykle sú menej kategorické, ako rozpoznanie ostýchavosti, sexuálneho vzrušenia, strnulosti, otreby usmievať sa, alebo nejakej inej charakteristiky z myriády špecifických čŕt, ktoré môžeme pozorovať u iného človeka. Terapeut musí rezonujúco reagovať na osobnosť, individuálnosť. Musí ísť za hranice špecifickej konfigurácie, ktorou je *jeho* osoba, a vytvoriť priestor pre také prvky, vďaka ktorým sa stáva *akoukoľvek* osobou.

Každý človek si je stredobodom svojho vlastného vesmíru. Skutočnosť, že naozaj existuje aj reálny svet okolo nás nezmenšuje silu jedinca pociťovať interpretovať a manipulovať s tým svetom tak, že jeho konečná povaha je determinovaná vlastnou skúsenosťou a prežívaním. Aj veda a celý vesmír sa stáva jeho vlastným výtvorom tak, ako predtým sme fantazírovali o tom, že je výtvorom Boha. Táto fantázia vzišla z našej vlastnej pokory, čím sme dali preč od seba svoju silu, alebo keď uvažujeme oveľa cynickejšie, zo zbabelého úteku pred vlastnou zodpovednosťou za problémy, ktoré sme sami vyrobili. Možno si nechceme pripustiť, že my sami sme si mohli zapríčiniť toľko vlastného utrpenia a vysvetľujeme si to pôsobením rôznych mysterióznych božských síl. Nie tak. Je to náš vlastný vesmír v dobrom, aj horšom. Každý

človek je osou, okolo ktorej sa točí jeho koleso. Ako to výstižne vyjadril T.S.Elliot, človek je "at the still point of the turning world".

RETROFLEXIA

Retroflexia je hermafroditská funkcia, pri ktorej človek obracia proti sebe samému to, *čo by rád urobil niekomu druhému*, alebo pri ktorej človek robí sám sebe to, *čo by bol rád, aby mu niekto druhý urobil.* Môže byť sám sebe terčom, cieľom, svätým Mikulášom, milovníkom, všetkým, čo len si zaželá. Skondenzuje svoj psychologický vesmír a manipuláciou so sebou samým si nahrádza to, čo si predstavuje ako márnu túžbu po pozornosti druhých.

Retroflexia tvorí podstatu ústrednej ľudskej tendencie rozštiepenia sa na pozorovateľa a pozorovaného, na aktéra a trpného. Táto spôsobilosť má mnohé manifestácie. Človek sa rozpráva sám so sebou. Zmysel človeka pre humor je tiež dôkazom tohto rozštiepenia, pretože to znamená, že človek sa môže postaviť bokom, a hľadieť na inkogruitu a absurdnosť svojho správania. Pocit hanby alebo rozpakov u človeka implikuje v sebe perspektívu sebapozorovania a sebaposudzovania. Človek si tiež uvedomuje svoju vlastnú smrteľnosť.

V umeleckých dielach nájdeme veľa stvárnení rozštiepenia človeka na seba a svojho pozorovateľa. E.A.Poe v príbehu o Williamovi Wilsonovi a Schubert v Duchovnom dvojníkovi pojednávajú o probléme človeka, ktorý uteká pred strašidelným dvojníkom, ktorým je - ako sa neskôr ukáže - on sám, a pred ktorým sa nedá ujsť. Tento fenomén môžeme vidieť aj v konceptualizácii Boha, ktorý je ideálom a môže vždy sledovať najvnútornejšie myšlienky a skutky človeka. Biblický príbeh o Mojžišovi, ktorý sa snaží ukryť pred pátravým pohľadom Boha, je raným antecedentom obrazu tvrdého superega vytvoreného dieťaťom, a ktoré je oveľa neúprosnejšie než pôvodné superego rodičov, z ktorého bolo odvodené (autorkou je Melanie Kleinová). Rodičia vedia iba to, že dieťa píše na stenu, alebo že štípe svojho mladšieho brata. Ale dieťa vie aj to, že "ja som chcel poštípať svojho mladšieho brata", alebo "ja som chcel písať na stenu" a tento systém "mal by si" ho tlačí, bodá a stiesňuje. Bolesť vyplývajúca zo sebaposudzovania preniká skrz-naskrz jeho životom.

Predpokladajme, že dieťa vyrastá v rodine, v ktorej rodičia napriek tomu, že neprejavujú otvorene hostilitu, sú málo senzitívni a neprístupní prirodzeným manipuláciám dieťaťa. Keď zaplače, nenájde sa náruč, do ktorej by sa schúlilo. A získať pohladenie alebo popestovanie je pre neho ešte ťažšie. Čoskoro sa naučí poskytovať si sebe samému hýčkanie a utíšenie, a od okolia žiada veľmi málo.V neskoršom veku si zaobstaráva najdelikátnejšie jedlo a s láskou si ho pripravuje. Kupuje si najlepšie šaty. Riadi len najlepšie auto. Obklopí sa vyberaným prostredím. Všetkou touto sebaláskou dokazuje, že stále verí svojmu generickému introjektu, ktorý vraví:"Moji rodičia mi nikdy nebudú

venovať žiadnu pozornosť". Na nekriticky udržiavaný introjekt, ktorý vraví:"Nikto mi nebude venovať žiadnu pozornosť", je nútený odpovedať:"A tak si ju musím venovať ja sám".

Taktiež sa môže rozhodnúť, že bude retroflektovať do seba samého tie impulzy, ktoré boli pôvodne namierené na niekoho iného. Tieto impulzy môžu byť buď hostilné, alebo nežné. Záchvaty zúrivosti, bitie, kričanie, alebo hryzenie - to všetko bolo konzistentne potláčané. A znovu prichádza generický introjekt: "Nemal by som sa na nich hnevať", a okolo neho sa rozprestiera retroflexívna obrana. Obrátiť hnev naspäť voči sebe samému.

Takýto príklad v nezaobalenej podobe nám poskytne prípad muža, niečo vyše 30-ročného. Ako dieťa prekonal encefalitídu s reziduálnym mozgovým poškodením a zablokovaným vývojom. Rád sa rozprával s druhými ľuďmi, ale nebol schopný udržiavať dlhšiu konverzáciu. Začínal si uvedomovať, že stráca niť rozhovoru a nahnevaný na seba si vravieval:"Hlúpnem, hlúpnem". Čoskoro sa sám odsúdil do úplnej izolácie, utiekajúc sa ku hviezdam, presedel schúlený celé hodiny, kýval sa dopredu a dozadu, a ničil sám seba zúfalým opakovaním:"Hlúpnem, hlúpnem".

No i napriek tomu, vo svojom najpriaznivejšom prípade môže byť retroflektívna aktivita autokorektívna, a môže pôsobiť proti skutočným limitáciám alebo hazardom, ktoré tvoria neoddeliteľnú súčasť spontánnej podstaty človeka. Je *nutné*, aby sa v okamihoch prudkého rozmachu, ktoré môžu mať nebezpečné následky, človek zastavil, tak ako je to nutné urobiť v prípade nútkania odplávať príliš ďaleko od morského brehu. V okamihoch silného vzrušenia, kedy je pohotovosť človeka k akcii veľmi silná a nekritická, je takáto "proti" sila veľmi potrebná. Napríklad matka si v záchvate rozčúlenia pritiska zovreté päste o spánky a týmto činom sa zastaví pred tým, aby brutálne zbila svoje dieťa. Retroflexia sa stáva charakteristickou až vtedy, keď sa stane chronickým vyrovnávaním medzi dvomi vzájomne protirečivými silami vo vnútri človeka. Potom sa pôvodne zdravé odloženie spontánnej akcie, ktoré bolo iba dočasné a múdre, zmení a ustrnie do ustálenej rezignácie. Vytratí sa prirodzený rytmus medzi spontaneitou a sebapozorovaním, a strata tohto rytmu rozštiepi človeka na sily, ktoré si navzájom prekážajú a blokujú sa.

Keď jedinec opakovane retroflektuje, blokuje svoje možnosti vybitia sa do vonkajšieho sveta a zostáva v spároch protirečivých, ale stagnujúcich síl. Napríklad, ak sa jedinec rozhodne, že zablokuje svoj plač v dôsledku zákazu tohto prejavu rodičmi, neznamená to, že musí túto obeť prinášať aj potom, keď vyrastie a nežije už s nimi. Hlavným tajomstvom dobrého života je držať krok s dobou, to značí s existujúcimi možnosťami, a nezostať po celý čas uviaznutý kdesi mimo, aj so svojimi zážitkami, ktoré boli len dočasné, alebo ktoré mohli byť len chybou v percepcii, alebo intuícii. Možno si iba *myslel*, že nesmie plakať. A navyše, nemusí sa tak dnes správať, bez ohľadu, či mal pravdu, alebo nie.

Myslenie samé o sebe je retroflexívny proces, jemný spôsob rozhovoru so sebou samým. Hoci myslenie môže obsahovať aj

deštruktívne aspekty - môže interferovať s akciou, alebo ju odsúvať - má hodnotu pri nasmerovaní jedinca na tie životné otázky, ktoré sú príliš zložité, na to, aby ich človek ponechal na spontánne vyriešenie. Voľba povolania, manželstvo, vyriešenie zložitého matematického príkladu, projektovanie stavieb, to všetko sú blahodárne zisky zo sprostredkujúceho vplyvu myslenia. Dokonca, aj pri takých drobných rozhodnutiach, ako je výber filmu, si človek môže pre seba pomyslieť:"Nechcem sa pozerať na toto a toto; je to priveľký krvák a príliš depresívne pre mňa na tento večer; potreboval by som vidieť skôr niečo povzbudzujúce". Pokým takto človek nezačne rozmýšľať, ani nemusí vedieť kam chce ísť.

Nanešťastie však rozštiepenie, ktoré vzniká pri retroflexii spôsobuje často vnútornú ranu a značný stres, pretože zostáva len tak samé v sebe a neposúva sa do akcie, ktorá by tu bola žiadúca. A tak môžeme povedať, že posun dopredu znamená presmerovať vnútornú energiu a dať možnosť zápasu odohrávajúcemu sa vo vnútri jedinca, aby sa prejavil navonok. Namiesto operácií odohrávajúcich sa vo vnútri človeka, je potrebné uvoľniť energiu a dať sa do vzťahu s niečím, čo je mimo daného jedinca. Odstraňovanie retroflexie spočíva v hľadaní primeraného druhého.

No, i napriek tomu, že cieľom by malo byť hľadanie kontaktu s niekým odlišným, prepracovanie sa cez vnútorný boj musí často nastúpiť ako prvé. Keďže impulz, ktorý má byť realizovaný v kontakte s inými ľuďmi, je pri retroflexii ostro zablokovaný, až zatienený, je nutné interakciu v rámci rozštiepeného selfu rázne zosilniť pri plnom uvedomení. jedným zo spôsobov určenia miesta zápasu je venovanie pozornosti fyzickému správaniu. Skúmaním držania tela, gestikulácie, mimiky, alebo pohybov, môžeme vidieť boj, ktorý človek zvádza sám so sebou, aby ovládal svoje telo. Predpokladajme, že muž rozpráva žene o veľmi smutnej udalosti vo svojom živote. Popritom pozoruje, že ako jej rozpráva svoj príbeh, žena sa stále viac chúli a hlbšie zabára do kresla a rukami sa tuho objíma. Prestane rozprávať, pretože cíti, že ona sa s každým jeho slovom od neho čoraz viacej odťahuje a necháva ho s pocitom izolácie a samoty v jeho zármutku. Ale jej prežívanie je úplne iné. Je veľmi silno dojatá, ale má pocit, že čokoľvek by urobila, by bolo vtieravé. Jej gesto vyjadruje oboje: Jej potrebu podržať ho, ale aj jej potrebu držať sa v úzadí. Namiesto toho, aby ho objala, objíma seba. jej bazálny impulz sympatie vyvolal svalové protipôsobenie, ktoré usilovalo o udržanie tohto impulzu na uzde, pod kontrolou. Metaforicky vyjadrené: jej ruky akoby boli špagátom pri rivalizujúcej hre na kto z koho, alebo nazývanej aj preťahovanie lana medzi dvomi približne rovnako silnými, proti sebe pôsobiacimi silami. Jej ruky sú takýmto spôsobom znehybnené v zadržiavanej akcii, ktorá nevedie nikam. Celú svoju energiu investuje do znehybnenia impulzu, ktorého sa obáva. Bojové pole iného človeka môže zakazovať hryzenie, rezanie, urážanie, alebo iné nepriateľské správanie. Toto jeho ovládanie možno pozorovať pri napätí a zovretosti znehybnených čeľustí, ktoré sú na stráži, aby sa

zamedzilo vyjadreniu hnevu. Žena, ktorá si veľmi pevne prekríži nohy, môže sa takýmto spôsobom chrániť pred nepokojným vrtením. Iná žena si zasa surovo vzadu rozcucháva vlasy a škriabe hlavu, namiesto štuchania iných ľudí. Ľudia sú schopní vynaložiť obrovské množstvo energie na zadržiavanie takýchto a podobných akcií.

Odpor voči uvoľneniu retroflektovanej aktivity existuje na dvoch úrovniach toxicity. Na miernejšej úrovni sa prejavuje tak, že jedinec si aspoň sám sebe uspokojuje takú potrebu, po naplnení ktorej túži. Človek túžiaci po pritúlení môže napríklad pritúliť seba samého, pohodlne sa usadiť, schúliť sa do klbka a vziať seba samého nežne do náručia. Ak si môže dovoliť takéto uspokojenie, má akú-takú výhodu, pretože je schopný si poskytnúť trochu tepla a kontaktu, ktorí chcel od druhej osoby. Ale na tej druhej úrovni retroflexie je dokonca aj obrátenie pozornosti na vlastné potreby minimálne. keď okrem márnej snahy byť bližšie k druhým ľuďom zažil aj seba ako kohosi nedotknuteľného, potom dokonca nevie byť dobrý ani sám na seba. Tak veľmi introjikoval pôvodný zákaz dotyku, že sa sám stal svojím vlastným policajtom. Sedí stuhnuto na svojej stoličke, a keď sa dotýka seba samého - napríklad pri utieraní sa po sprche - tento dotyk je úplne necitlivý, akoby vecný. Má sa na pozore pred podľahnutím akémukoľvek kontaktu, dokonca i kontaktu medzi nezlučiteľnými časťami svojho ja. Nielenže sa k nikomu nepritúli, ale on také čosi na tomto svete vôbec nepozná a neobjíme ani seba samého.

A preto pri riešení retroflektívneho procesu, by mohol prvý stupeň uvoľnenia muskulatúry alebo pohybového systému posunúť človeka skôr bližšie k sebe samému, než k druhým ľuďom. Posun, ktorý rozbije nemobilnosť a znovunastolí živú energiu systému, v konečnom dôsledkuje smeruje k nastolenie kontaktu jedinca s vonkajším svetom, aj keď v istom prechodnom štádiu môže byť dosť upriamený na seba samého. Toto všetko sa deje pre jeho dobro. Človek je schopný akceptovať seba samého tak, ako ho akceptoval jeho introjikovaný, alebo projikovaný svet. Výsledkom potom býva, že zamrznutý, retroflektovaný jedinec, odtrhnutý od sexuálneho zážitku s druhými jedincami, bude obvykle aj slabo masturbovať. Pri znovunastolení plnšej sexuality bude potrebné takéhoto jedinca naučiť dobre masturbovať. Keď objaví potešenie z masturbácie, je na dobrej ceste k sexuálnej aktivite s partnerom. Samozrejme, že na prenostenie existujú určité prechody, ako je ľahšie učiť španielčinu niekoho, ktor vie po francúzsky, ako niekoho, kto nehovorí žiadnou cudzou rečou. Keď už sa raz opäopať uvoľnil prirodzený tok energie, je pravdepodobnejšie, že sa nájde správny smer.

Pri každej novej aktivite, ktorá zahŕňa svalovú energiu, sa objavuje plachosť, nadmerné sebapozorovanie a nemotornosť. Rozriešenie retroflektovaného impulzu na fyzickej úrovni prechádza rovnakým štádiom. Keď sa dieťa učí chodiť, vyžaduje si kladenie jednej nôžky pred druhú úmyselné zameranie pozornosti. Keď sa to však naučí, kráča už spontánne a bez toho, že by si to uvedomovalo. To isté platí aj o retroflektovanom impulze.

Stisnuté ramená, zovretá päsť, zaťatá čeľusť, nepohnuteľný hrudný kôš, alebo panva, päty udierajúce o podlahu, škrípanie zubov, chronické mračenie; to všetko sú svalové expresie sebaovládania, ktoré začali v detstve pri plnom úsilí a vedomej kontrole. Ja nepoviem škaredé slovo, nebudem sa dotýkať mäkkej a žiadúcej pokožky svojej matky - všetko toto sa najprv objavuje pri plnej vedomej kontrole. Dieťa, ktoré je v pokušení dotknúť sa zakázaného, dbá na tento objekt a precvičuje sa v prikazovaní si "nie, nie nie", ako keby si bolo samé sebe rodičom. Postupne sa to stane súčasťou jeho osobnosti, zabudne na to, a výsledná tenzia sa považuje za samozrejmú. Je to síce zabudnuté, ale nie je to ukryté, pretože telo má veľa spôsobov, ako môže zaznamenávať toto zabudnuté posolstvo. Zovretý žalúdok, pripravenosť do boja, prepadnutý hrudník - a výsledkom je celá nekonečnosť dysfunkčnej charakterovej štruktúry. Hostilný jedinec so stisnutými čeľusťami, ktorý takýmto spôsobom prerušuje svoje vlastné agresívne impulzy, sa čuduje, prečo druhí ľudia môžu prehodiť nejaký žart, alebo len tak vypustiť znevažujúcu poznámku; avšak on sa v podobnej situácii stáva krutým a trestajúcim. Iní ľudia môžu napríklad potľapkať starého priateľa po chrbte a povedať: "Čau, ako sa máš ty starý bastard?", a tento priateľ sa na tom zasmeje a reaguje objatím. Avšak, keď takýto *jedinec* vystrie svoje stuhnuté rameno s úmyslom potľapkať niekoho priateľsky po chrbte, môže z toho vyjsť ozaj tvrdý úder a v tom lepšom prípade mu dotýčná osoba zdržanlivo na oplátku potrasie rukou, alebo v horšom prípade na neho bude zmätene pozerať, ako keby práve prišiel z Marsu.

Pri odstraňovaní retroflexie je potrebné vrátiť sa k sebapozorovaniu a sebauvedomovaniu, ktoré bolo prítomné na počiatku. Jedinec si opäť raz musí uvedomiť ako sedí, ako objíma druhých, ako zatína zuby a podobne. Akonáhle spozná, čo sa v ňom deje, mobilizuje svoju energiu na hľadanie odreagovania, buď vo svojej fantázii, alebo v nejakej akcii. Môže čeliť zoči -voči takým situáciám ako napríklad: na kom by sa rád vozil, koho by rád rozdrvil, keby mal silu ako zápasník, alebo koho by rád mäkko objal, alebo koho by rád pobozkal, alebo zotrel ako sirotu.

DEFLEXIA (VYHÝBANIE)

Deflexia je manéver, ktorým sa jedinec odvracia bokom od priameho kontaktu s druhým človekom. Je to spôsob akéhosi schladenia aktuálneho kontaktu. Toto schladenie sa môže uskutočniť okolkami, vykrúcaním, vyumelkovaným jazykom, vysmiatím toho, čo druhý človek povie, nehľadením na človeka, s ktorým sa daný jedinec rozpráva, tým, že sa vyjadruje skôr abstraktne, než konkrétne, že uhýba od témy, alebo uvádza zlé príklady, alebo vôbec žiadne, že namiesto priamosti sa správa zdvorilo, že namiesto pružného jazyka používa stereotypný jazyk, že silné emócie nahradzuje miernymi, že rozpráva o minulosti, napriek tomu, že prítomnosť je oveľa relevantnejšia, tým, že skôr rozpráva o niečom, než aby sa priamo privrával, a vyvlečením sa z niečoho, čo povedal.

Všetky tieto deflexie oslabujú životnú silu. Akcia míňa svoj cieľ, a preto je slabšia a menej efektívna. Kontakt môže byť deflektovaný buď tým človekom, ktorý začne interakciu, alebo respondentom. Deflektor, ktorý iniciuje rozhovor cíti, že nemá veľa z toho, čo robí, ako sa správa, že jeho úsilie mu neprináša taký zisk, po akom túži. Navyše nevie ani vysvetliť svoju stratu. A respondent, ktorý deflektuje účinok druhého človeka, akoby mal neviditeľný ochranný štít, a často prežíva *seba* samého ako unudeného, nedotknutého, zmäteného, vygumovaného, cynického, nemilovaného, bez miesta. Keď je možné upriamiť deflektovanú energiu priamo na cieľ, pocit kontaktu sa významne zvýši.

Aj keď je deflexia sebaobmedzujúca, môže mať užitočný základ. Existujú napríklad situácie, ku ktorým nemožno pristupovať priamo, pretože sú veľmi háklivé, a treba k nim pristupovať opatrne, akoby zboku. Napríklad národy musia pristupovať k určitým otázkam veľmi opatrne a schladnou rozvahou. Jazyk diplomacie sa vyznačuje tým, že otupuje osteň vyjadrenia, alebo neodpustiteľnej urážky pri rokovaní medzi krajinami. Mnohé takéto linguistické vymoženosti sa môžu ukázať ako čistý podvod, ale niektoré sa naozaj autenticky snažia vyhnúť sa antagonistickému výroku, ktorý nevedie nikam, a ktorý už nemožno vziať späť. Mnohé vyjadrenia nesú so sebou stereotypné implikácie, ktoré v danom okamihu ani nie sú zamýšľané. Napríklad niektoré oznámenia, nech sú akékoľvek úprimné v čase svojho vzniku, spúšťajú u adresáta reakcie, ktoré môžu utvrdzovať niečo, čo bolo v skutočnosti veľmi prchavé a dočasné. Toto platí tak o jednotlivcoch, ako aj o národoch. Ak vás v návale zlosti pomenujem vulgárnymi výrazmi, nemusí to nevyhnutne vyjadrovať moje nepretržité city voči vám. Dôvera, čas a dôkladné poznanie toho druhého premostia takéto okamihy, ale tam, kde nie sú k dispozícii, môže byť deflektovanie zúrivosti múdre a potrebné.

Avšak problém začína tam, kde človek doslova prepadne deflexii, alebo len používa slabú diskrimináciu. Napríklad rodič, ktorý vykladá svojmu dieťaťu nejaké fakty o živote, ale zabalí ich do nepriameho zaobaleného, uhladeného jazyka, pácha ťažký zločin. Rodičia vysvetľujúci sexualitu svojim deťom - to je jedna z nevyhnuteľných deflexií. Technické problémy a abstraktná presnosť len ďalej ešte viac komolia posolstvo, ktoré aj keď je dobre oznámené, je naozaj veľmi vzdialené od sexuálnej aktuálnosti. Tá istá potreba čosi redukovať, môže preniknúť do každého kontaktu, čo môže mať nepríjemné následky. " Naozaj nemám na mysli *teba*, ale mám na mysli to, že je takou tendenciou vo svete byť hrubým, alebo nedočkavým ,alebo neposkytnúť druhému dostatočné množstvo času". A tým sa skutočná sťažnosť na hrubé zaobchádzanie zredukuje, alebo vágne odklonené od svojho cieľa.

Deflektujúci človek skutočne nežnie úrodu zo svojej aktivity. Jednoducho sa tak nestane. Takýto človek môže rozprávať a aj napriek tomu sa môže cítiť nedoknutý, alebo nepochopený. Jeho interakcie zlyhávajú, pretože nevedú k tomu, čo pochopiteľne očakáva. Dokonca, aj keď takýto jedinec môže komunikovať validne, alebo presne, ak sa nedotkne toho druhého človeka, ten ho nebude

dostatočne cítiť.

Napríklad Walt, ktorý dal všetky potrebné informácie, keď sa ho pýtali, nikdy úplne nezodpovedal otázky. Keď som ho s tým konfrontoval, dosť zúril, čo bol stav deflexie v oveľa menšom rozsahu, než obvykle. Vo svojej zúrivosti Walt vyhlásil, že má právo hovoriť tak, ako on chce, a že keby som ho počúval a ocenil jeho štýl, zistil by som, že tá otázka bola zodpovedaná. Avšak kvalita jeho presnosti nie je dostatočná. Janet predchádzal Freuda, ale nikdy nenadviazal taký kontakt ako Freud. Podobne aj Walt mohol byť korektný, ale ak nevyjde jasne ľuďom v ústrety, nedostane odpoveď, ktorú potrebuje. Vyzval som Walta, aby zhrnul svoju odpoveď do jedného slova. Urobil to, a keď to urobil, vedel som jasnejšie a presnejšie o čom hovorí, než pri jeho predchádzajúcom zdĺhavom vysvetľovaní.

Ramona rozprávala o sebe pol hodinu veľmi diagnosticky. Príležitostný pozorovateľ by mohol predpokladať, že po celý čas udržiava kontakt, pretože je zhovorčivá a spočiatku dokonca aj zaujímavá. No aj tak silu svojej výpovede oslabovala tým, že sa mi nepozerala do očí, a aj tým, že používala diagnostické stereotypy. Aj keď niečo z toho, čo povedala, som mohol oceniť, ba bol som aj dojatý, napokon sa počúvanie Ramony pre mňa stalo veľmi únavným. Vyzval som ju, aby povedala niekoľko viet, ktoré začínajú slovíčkom "TY"; usmiala sa, oči jej zažiarili a povedala tieto vety. Okamžite nastal medzi nami nový kontakt. Ako sa ukázalo, Ramoniným hlavným problémom v živote je, že redukuje intenzitu svojho prežívania. Bola silno nadmerne stimulovaná svojím otcom. Podľa jej vyjadrenia robili spolu všetko, okrem súloženia. Aj teraz je stále ľahko drážditeľná v kontakte, ktorý je pre väčšinu z nás celkom ľahko stráviteľný. Keď rozprávala o sebe v diagnostických kategóriách, sťažovala si na zvieranie žalúdka, a nebola schopná sa na mňa pozrieť. Po vytvorení kontaktu a uvedomení si, že sa na ňu pozerám, bola schopná nadviazať so mnou aj vizuálny kontakt. A potom zmizlo aj zvieranie žalúdka a obdobie tenzie ustúpilo načisto. Nadviazala priamy kontakt a nebola popálená.

KONFLUENCIA (SPLÝVANIE)

Konfluencia je fantóm, ktorý uskutočňujú takí ľudia, ktorí chcú zredukovať rozdiely, aby tak zmiernili nepríjemný zážitok novosti, alebo inakosti. Je to akýsi zmierňujúci prostriedok, ktorým človek nastoľuje povrchnú zhodu alebo súhlas, aby sa nedostal do situácie, ktorá je pre neho riziková. Avšak na druhej strane, dobrý kontakt si vyžaduje aj v prípade tej najhlbšej jednoty hlboký a silný zmysel pre toho druhého, s ktorým sa kontakt uskutočňuje.

Jedným z problémov, ktoré konfluencia so sebou obnáša je, že je to iba veľmi krehká báza pre vzťah. Tak ako dve rozdielne telá nemôže v jednom a tom istom čase okupovať ten istý priestor, ani dvaja ľudia nemôžu byť presne toho istého zmýšľania. Dosiahnuť konfluenciu dvoch ľudí je veľmi obtiažne, a o to viac

je márne usilovať o rodinnú, organizačnú a spoločenskú konfluenciu.

Jedinec sa môže úmyselne rozhodnúť minimalizovať rozdiely v prípade, že sleduje nejaký dôležitý cieľ a nechce sa rozptyľovať irelevantnými detailami. Podriadenie svojho individuálneho štýlu, aby človek mohol vykonávať určenú rolu napríklad v takej tímovej aktivite, akú vykonáva futbalové družstvo, alebo spevácky zbor, alebo účasť v politickej kampani, je dočasným prepožičaným darom jedinca v prospech väčšieho celku. Toto je však čosi iné, než konfluencia, pretože pocit jedincovho ja je figurálny. Zostáva vymedzený jeho osobným súhlasom a jasnosťou jeho uvedomenia si seba a svojho prostredia. Rozhodne sa zamerať sa na jeden element skupinového procesu. A teraz: ak jeho život bude preplnený nárokmi na jeho osobné podvoľovanie sa bez ohľadu na to, či sa mu to páči, alebo nie, bude to po čase pre neho frustrujúce a neuspokojujúce. Skutočný kontakt s nárokmi, ktoré takýto život ukladá, môže viesť k zavrhnutiu tohto spôsobu života. Toto sa napríklad stáva v mnohých manželstvách, keď sa už manželskí partneri jeden druhého presýtili. Toto sa stalo mladému mužovi, ktorý sa napokon rozhodol, že opustí nedôstojnú a zosmiešňujúcu pozíciu vo veľkej nemocnici po opakovaných útokoch, kedy boli na neho kladené nároky na konfluentné správanie. Keď si uvedomil, že konfluencia je cena za bezkonfliktnú existenciu, a že sa za ňu platí po celý život, rozhodol sa odísť z tohto miesta a formovať si svoj vlastný životný štýl.

Konfluencia je spoločné kráčanie dvoch ľudí o troch nohách (každý z nich má jednu nohu spoločnú s tým druhým a druhú voľnú), ktorí sa dohodli, že nebudú navzájom nesúhlasiť. Je to akási nevyslovená dohoda, často so skrytými vedľajšími vetami, o ktorej snáď vie iba jeden partner. A naozaj, niekto mohol byť vtiahnutý do takejto dohody o konfluencii dokonca aj bez toho, aby sa s ním o tom hovorilo, alebo "vyjednávalo".Človeka možno zmanipulovať do takejto zmluvy jedine v dôsledku jeho indolencie, či nevedomosti, a že takáto tichá dohoda existuje, často zistí na svoje veľké prekvapenie až vtedy, keď dôjde k jej porušeniu, alebo zničeniu. Dokonca, aj keď neurčito pociťované rozdiely nemuseli nikdy vzúsťiť do otvorenej argumentácie, alebo hádky, existujú známky narušenia konfluentných vzťahov medzi manželom a manželkou, rodičom a dieťaťom, šéfom a podriadeným, keď jeden z nich vedome, alebo inak poruší túto dohodu, kontrakt. Tak napríklad výrok ženy "Neviem prečo odišiel,po celé roky manželstva sme nemali nikdy žiadnu hádku!". Alebo výrok rodiča: "Veď to bolo také dobré dieťa, nikdy mi neodvrávал!". Takéto vyjadrenia napovedajú skúsenému poslucháčovi, že šlo skôr o krehký vzťah, než o pevný. Kontinuita nezávisí od neprerušovanej harmónie, ale je príležitostne poznamenaná nezhodou.

Existujú dva kľúče k poznaniu narušenia konfluentných vzťahov - a to sú pocity viny, alebo odporu (resentimentu). V prípade, že jedna zo strán konfluenčnej dohody cíti, že porušila konfluenciu, cíti sa povinná ospravedlňovať sa, alebo znovunastoliť svoj narušený kontrakt. Nemusí ani vedieť prečo,

ale cíti, že sa dopustila priestupku a je presvedčená, že pokánie, trest a odpykávanie je na mieste. Môže sa o toto snažiť tým, že sa bude dovolávať tvrdšieho zaobchádzania, pranierovania alebo odcudzenia. Toto trestajúce zaobchádzanie so sebou si môže spôsobovať takýto človek aj sám retroflektívnym správaním, v rámci ktorého bude kruto so sebou zaobchádzať, ponižovať sa, uzemňovať a prežívať seba ako zlého a bezcenného. Pocit viny je najvýraznejším znakom toho, že sa porušila konfluencia.

Druhá strana, ktorá cíti, že ten druhý porušil dohodu, prežíva riadne rozhorčenie a odpor, nevôľu. Je zranená a urazená. Cíti sa zradená, spochybnená, poškodená; dostáva to od porušiteľa dohody. Žiada, aby vinník prinajmenšom pociťoval pocity viny za to, čo urobil, a vyvíja nátlak na ospravedlnenie a reparáciu. Taktiež táto druhá strana môže retroflektovať v snahe dostať aspoň čosi, čo požaduje od druhého. Takéto správanie je často nevyhnutné, pretože požiadavky takéhoto človeka sú často nereálne a nenásytné. A tak veľmi ľutuje seba samého a utápa sa v sebaľútosti. Aký ťažký život vedie a aký je ten druhý necitlivý a brutálny, a ako ho ťažko zranil. Aby sa v tejto pozícii ešte viac podporil, navodzuje si stále horší a žalostnejší stav, čo v ňom samozrejme vyvoláva ešte väčší odpor. Stále a stále - nekonečná špirála utrpenia a rekriminácie.

Jedinec sa môže pokúšať nadviazať konfluentné dohody so spoločnosťou. Keďže spoločnosť takéto spolky neuznáva, je odsúdený na nespokojnosť a odpor.

Ako to napísal Stephen Crane:

> Povedal človek svojmu vesmíru:
> "Pane, ja existujem!"
> "Lenže", odpovedá vesmír,
> "Táto skutočnosť ma k ničomu
> nezaväzuje."

A tak sa púšťa so svojej jednostrannej zmluvy so spoločnosťou. Bude sa slušne správať, prispôsobí sa, urobí všetko, o čom si myslí, že je spoločnosťou požadované, nedovolí si ani samostatne myslieť, mať nejaké ideály alebo vlastné ciele, len tie, ktoré schvaľuje a podporuje spoločnosť. A očakáva, že za túto svoju konfluenciu bude spätne odmenený, že by mal byť úspešný, oceňovaný, slávny, alebo aspoň zdravý, bez ťažkostí a bez osobných starostí. Nemá vnútorné uspokojenie z toho, čo robí, keďže jeho skutky sú determinované nejakou druhou neznámou stránkou, od ktorej očakáva, že im dá punc hodnoty. Nerobí veci preto, že ich robí rád; nie je v dostatočnom kontakte sám so sebou, čo je inak potrebné. K tomu, aby vedel *kedy* robí to, čo sa mu naozaj páči. Väčšinou sa sústreďuje na to, aby vedel, či sa to druhým páči, alebo nie. A tak, keď rekompenzácia neprichádza v dostatočnej miere, začína byť smutná, nespokojný, plný odporu, alebo podozrievavý a pevne presvedčený o tom, že "ľudia si nezaslúžia nič dobré". Alebo môže svoje sklamanie obrátiť na seba

samého a predpokladať, že keby sa bol býval viacej snažil, alebo keby bol býval urobil to a to, zvládol by to. Predpokladá, že spoločnosť pristala na túto dohodu, a že len on je ten jediný, kto porušil princípy tejto dohody. Tragickým sa to stáva vtedy, keď cíti, že dokonca ani jeho najlepšie úsilie vedené k získaniu nedosiahnuteľného hmlistého víťazstva, za ktorým sa hnal celý život. Takouto postavou je Willy Loman v hre Arthura Millera Smrť obchodného cestujúceho.

Liekom, alebo protiopatrením na konfluenciu sú kontakt, diferenciácia a artikulácia. Jedinec musí začať prežívať možnosti voľby, potreby a pocity, ktoré sú len jeho vlastné, a ktoré sa nemusia zhodovať s vôľou, potrebami a pocitmi druhých ľudí. Musí sa naučiť, že môže čeliť teroru separácie od týchto ľudí, a pritom ešte stále zostať živým.

Otázky typu "Čo cítite v tejto chvíli?", "Čo teraz chcete?" alebo "Čo to teraz robíte?", mu môžu pomôcť upriamiť sa na svoje vlastné ciele. Zaoberanie sa jeho pocitmi, ktoré vyplývajú z týchto otázok, ho chráni pred skupovávaním balenia štandardných snov, ktoré môžu a nemusia napĺňať jeho vlastné potreby. Formulovanie týchto očakávaní nahlas pred terapeutom, a potom aj pred človekom, od ktorého splnenie týchto požiadaviek očakáva, môže byť prvým krokom pri vydeľovaní skrytých, utajovaných pokusov v konfluentných vzťahoch.

Portia sa veľmi statočne snažila žiť takým životným štýlom, aby spĺňala predstavu manžela o ideálnej žene a matke, a predsa bola nešťastná. A Sam bol podľa seba manžel, ktorý zahŕňal svoju ženu štedro materiálnym blahobytom a bol milujúcim a tolerantným manželom. No aj tak Portiu dusila fixná idea, ktorú udržiavala ona a jej muž: potvrdenie a ocenenie by malo prísť iba od manžela a rodiny, a ak to žena dostane, mala by byť spokojná. Jedného popoludnia na moju otázku "Čo pociťujete teraz?", Portia odvetila "Cítim sa ako hrudka!". Pocítila, že všetko, čo robí, je reakciou na potreby druhých ľudí: rozvážanie detí a manžela, zabehnutie do školy namiesto Sama, keď on nemôže, a spoznámkovanie prednášok pre neho, zvládnutie starostí s jedným dieťaťom bez toho, aby dala niečo najavo. Desilo ju, že by sa mala v niečom odlišovať od svojho manžela. Rozplakala by sa, a rozbolela by ju hlava. Uvedomenie si, že nemôže prijímať manželove normy za svoje vlastné, vyvolalo u Portie nepríjemný pocit odporu voči Samovi a hnev na seba samú, že tak mäkko pristúpila na túto dohodu. Vždy, keď sa mu sťažovala, cítila sa stále viac a viac za to vinná, ako keby bola nezmyselne požadovačná. Sam cítil rozmrzelosť z toho, že napriek láske a materiálnemu komfortu, ktorými ju zahŕňal, nebola šťastná. A tiež mal pocity viny, pretože predpokladal (a to bolo súčasťou jeho dohody), že by jej mal dať viac, a že je to jeho chyba. Aj keď bola bolesť v neustálom Portiinom opakovaní manželovi, že potrebuje viac, a bolesť cítil aj jej manžel pritom ako ju počúval, začali si títo dvaja vypracovávať nový životný štýl. Portia začala chodiť na postgraduál a Sam zanechal prácu vo vedľajšom meste, pokým ona študovala. Keď sa natoľko oslobodí, že bude robiť veci len a len preto, že ju tešia,

podpora od druhých bude len bonbónikom k inak plnému uspokojeniu - príjemným a lahodným, ale rozhodne nebude tým hlavným zdrojom uspokojenia.

Tým, že človek venuje pozornosť svojim vlastným potrebám a vyjadruje ich nahlas, môže objaviť svoje vlastné, jedinečné nastavenie a zameranosť, a môže dostať to, čo chce.stane sa nezávislým v kontakte s tým, kde chce ísť, a akoby sa tam mohol dostať svojou vlastnou hnacou silou. Keďže si stanovuje svoje vlastné ciele, nepotáca sa sem a tam, ale sa slobodne pohybuje, záležitosti okolo seba si pružne prispôsobuje podľa svojich potrieb v danej chvíli a nežije už viac podľa konfluentných dohôd, aké si v minulosti vytvoril.

* * *

5

Hranica kontaktu

Iba také bytie je živé, odlišnosť ktorého akceptuje moje bytie, a oslovuje ma celým pôsobením svojej existencie a vysiela na mňa žiarenie večnosti. Iba vtedy, keď si dvaja, so všetkým čím sú navzájom povedia "To si ty", prebýva v ich vnútri Prítomné bytie.

Martin Buber

V materskom lone sme to robili. Jediné, čo sme mali na starosti, bolo plávať v benevolentnom prostredí. Bol tu však háčik. Keď sme dosiahli určitú veľkosť, skončil sa náš dočasný prenájom v materinskom lone, museli sme ho opustiť a voľky-nevoľky sa učiť kráčať svojou vlastnou cestou už v oveľa menej starostlivom svete.

Od okamihu prestrihnutia pupočnej šnúry sa každý z nás stal oddelenou bytosťou hľadajúcou spojenie s tým, čo je iné ako on sám. Už nikdy viac sa nemôžeme vrátiť do pôvodného symbiotického raja; náš zmysel pre jednotu paradoxne závisí na vyvinutom zmysle pre oddelenosť a práve tento paradox sa pokúšame neustále vyriešiť. *Funkciou, ktorá syntetizuje potrebu spojenia a potrebu oddelenosti je kontakt !!!* Prostredníctvom kontaktu má každý človek príležitosť stretnúť sa so svetom okolo seba tak, aby to bolo pre neho vyživujúce. Znova a znova človek nepretržite vstupuje do kontaktu, každý okamih je nejakým stretnutím, ktoré sa okamžite končí a vzápätí za ním nasleduje nový kontakt, nové stretnutie. Dotýkam sa ťa, rozprávam sa s tebou, usmievam sa na teba, hľadím na teba, spytujem sa ťa, prijímam ťa, poznám ťa, chcem ťa; toto všetko spätne podporuje vibrácie v živote. Som sám, ak chcem žiť, musím sa s tebou stretnúť.

Po celý čas nášho života manévrujeme medzi slobodou a oddelenosťou na jednej strane a vstupom, alebo spájaním na strane

druhej. Každý z nás musí mať určitý psychologický priestor, v ktorom si sám vládne, a do ktorého si môže niekoho pozvať, ale nik tam namá právo vpadnúť nasilu. Ak však otrocky trváme na svojej teritoriálnej ohraničenosti, riskujeme, že náš existujúci kontakt s tým "*druhým*" sa výrazne redukuje. Úbytok kontaktovosti odsudzuje človeka na osamelosť. Okolo seba môžeme vidieť ako môže u človeka úbytok kontaktovosti viesť k veľmi nepríjemnému, až chorobnému stavu, ktorý ho rozkladá uprostred umŕtvujúceho nazhromaždenia zvykov, výstrah a stereotypov.

KONTAKT

Kontakt nie je iba držanie pohromade, alebo spájanie sa. Kontakt sa môže uskutočniť len medzi dvomi oddelenými bytosťami, ktoré si činia nárok na svoju nezávislosť, a pritom riskujú polapenie v jednote. V okamihu spojenia sa u človeka radikálne mení jeho najbytostnejší pocit seba na úplne novú kreáciu. Už nie som viac iba ja, ale ja a ty vytvárame spolu my. Už v samotnom pomenovaní tejto skutočnosti, že *ty a ja* vytvárame *my*, je obsiahnuté, že si zahrávame s rozpustením buď *mňa* alebo *teba*. Pokiaľ nemám skúsenosti s poznaním plného kontaktu a stretnem sa s tebou - naplno vnímajúcim, naplno fyzicky prítomným a naplno pozorným - môžeš sa pre mňa stať neodolateľným a pohlcujúcim. Pri kontaktovaní sa s tebou dávam do hry svoju nezávislú existenciu, ale iba prostredníctvom funkcie kontaktu sa môže naplno rozvinúť uvedomenie si našej vlastnej identity.

Mám pacientku, matka ktorej striedala mužov a napokon sa z toho zbláznila. Táto moja pacientka, pekná žena, berie príliš vážne seba, ale berie príliš vážne aj mňa. Obáva sa, že keby sa so mnou hrala, mohlo by to viesť k súloži, prípadne na pokraj jej zrútenia. Nemyslím si, že by sa zrútila, hoci by ma mohla zviesť. Dokonca aj to je nepravdepodobné. Zaručene to nie je *nevyhnutné*. Povedal som jej to, bolo to dobre načasované, takže mi verila a začala sa so mnou hrať. Obišla moju stoličku a pohladila ma po plešine. Sadla si predo mňa veľmi blízko a žmurkala na mňa, oči mala rozihrané a bolo vidieť, že sa so mnou stretla a spoznala ma. Presne v tejto chvíli. Mala ma rada v tom zmysle, že ma skúmala so vzrušením a [illegible] tom žiarila. Mali sme k sebe tak blízko ako pri súloži, [illegible] životy nie sa zariadené tak, aby sme my dvaja [illegible] radosť počúvať ju, keď mi rozprávala o svojej [illegible] priateľoch, ktorí ju cez víkend navštívili. A tak [illegible] navzájom jeden druhého veľmi jednoducho spoznali. Odišla [illegible] a bez deprivácie. Mala strach z polapenia, z toho, že sa stratí v spojení v akom sa utopila jej vlastná matka. Vie, že môže súložiť so svojím manželom, ale musí sa hrať a stretávať so mnou a s druhými, lebo život si vyžaduje kontakt neustále a v rozmanitých formách. Dokonca ani pri súloži nemusí stratiť samu seba - nemusí, ak je schopná sa naučiť prehlbovať kontakt ako čosi, čo je iné než jednota alebo spojenie.

Perls, Hefferline a Goodman popisujú kontakt nasledovne:

> ... v podstate organizmus žije vo svojom prostredí udržiavaním svojich odlišností, a čo je dôležitejšie, prispôsobovaním prostredia svojim odlišnostiam; a deje sa to na hranici, kde odpadá nebezpečenstvo, prekonávajú sa prekážky, vyberá sa to, čo je asimilovateľné a spotrebováva sa to. A teraz: to, čo sa vyberá a asimiluje, je vždy niečo nové; organizmus pretrváva vďaka tomu, že asimiluje nové, mení sa a rastie. Ako napríklad zvykol vravieť Aristoteles: jedlo je to, čo je "nepodobné" a môže sa stať "podobné"; a v procese asimilácie sa organizmus spätne mení. Primárne pre kontakt je uvedomenie si asimilovateľných novostí a správanie smerujúce k nim; a odmietanie neasimilovateľnej novosti. Objektom kontaktu nie je to, čo je prevažne vždy také isté, alebo čo je indiferentné.

Kontakt je životnou miazgou rastu, je prostriedkom zmeny a skúsenosti človeka vo svete. Zmena je neodmysliteľným produktom kontaktu, pretože spotrebovanie asimilovateľného a odmietnutie neasimilovateľného vedie nevyhnutne k zmene.
Ak moja pacientka predpokladá a nepochybuje o tom, že je ako jej matka, buď nenadväzuje kontakt tými spôsobmi, ktorými sa naozaj podobá svojej matke, alebo, čo je oveľa dôležitejšie, tými spôsobmi, v ktorých sa *nepodobá* na svoju matku. Ak je ochotná dať sa do kontaktu s novosťou v zmysle jej vlastného selfu, bude skôr schopná sa zmeniť. Kontakt je implicitne nezlučiteľný s tým, aby sa niečo nemenilo, a aby to zostávalo také isté. Aj keď prostredníctvom kontaktu sa človek nemusí *snažiť* o zmenu; zmena proste sama nastáva.
Prirodzene, že ak zmena prináleží ku kontaktu, môže byť človek aj obozretný voči nadväzovaniu kontaktu, pokým nemá dôveru vo výslednú zmenu. Futuristické myslenie, strach z dôsledkov, alebo ako to nazýva Perls "odskúšavanie", nás môžu vydesiť ako hlava Medúzy, a urobiť z nás meravé kamenné figuríny. Nik z nás nemá rád problémy a všetci vieme, že v konečnom dôsledku si následky budú vyžadovať rovnaký plný kontakt, aký si vyžaduje naše prežívanie v prítomnosti. Vezmime si moju pacientku. Ak bude súložiť, možno sa naozaj zblázni ako jej matka. Kto môže s určitosťou povedať, že nie? Ale v istom zmysle je toto príležitosť, ktorú každý z nás využíva v takej alebo onakej forme. Samozrejme, že nie veľmi bezpečná, pokiaľ nemáme taký vieru v seba, ako požaduje cirkev v Boha. Výmena viery v Boha za vieru v seba sa zdá byť dobrým obchodom. Žiadne záruky, ale v tom prípade predsa, kde sa nachádza Boh v poslednom čase?
Kontakt je kvalita, ktorú si neuvedomujeme o nič viac, ako ženskú príťažlivosť pri chôdzi, alebo státí. Keď sedíme a spolu sa rozprávame, uvedomujeme si, čo hovoríme, vidíme, alebo počujeme, ale sotva si niekto z nás pritom pomyslí, že práve vykazuje kontaktovosť. Naše senzorické a motorické funkcie sú potenciálnymi nástrojmi kontaktu, ale je dôležité mať na pamäti,

že tak ako celok znamená viac, než len púhu sumu svojich častí, tak aj kontakt je čosi viac, než len púha suma všetkých možných funkcií, ktoré by sa na ňom mohli podieľať. Videnie, alebo počúvanie nie sú záruky dobrého kontaktu, ide tu skôr o to, ako nejaký človek vidí, alebo počuje, aby to determinovalo dobrý kontakt. Navyše kontakt sa rozširuje do interakcie so živými, ako aj neživými objektami; vidieť strom alebo západ slnka, alebo počúvať šumenie vodopádu, či ticho jaskyne - to všetko je kontakt. Kontakt možno mať aj so svojimi spomienkami a predstavami, a možno ich veľmi ostro a plne prežívať.
Rozdiel medzi kontaktom a spojením (prípadne držaním pohromade) je v tom, že kontakt sa uskutočňuje na hranici, kde sa udržiava pocit oddelenosti, takže tu nehrozí také zjednotenie, ktoré by mohlo človeka zaplaviť.
Perls zdôrazňuje dualistickú povahu kontaktuplnej interakcie:

> "Kdekoľvek a kedykoľvek začne existovať hranica, vždy ju možno pociťovať aj ako kontakt, aj ako izoláciu."

Hranica, na ktorej je možné uskutočniť kontakt, je priepustné, pulzujúce miesto energie.

Ako to píšu Perls, Hefferline a Goodman:

> "... hranica kontaktu nie je ani tak veľmi časťou organizmu, ale skôr je vo svojej podstate *orgánom špeciálneho vzťahu medzi organizmom a prostredím.*"

Hranica kontaktu je miesto, v ktorom človek prežíva "seba" vo vzťahu k "non - ja" a prostredníctvom tohto kontaktu je oboje veľmi jasne prežívané.

Perls pozoruje:

> ... hranice, miesta kontaktu konštituujú ego. Iba tam a vtedy, keď sa *self* stretáva s niečím "cudzím", začína svoje fungovanie *ego;* začína existovať a určuje hranice medzi osobným a neosobným "polom".

Takže kontakt nezahŕňa iba pocit svojho vlastného selfu, ale aj pociťovanie všetkého, čo narazí na túto hranicu, čo sa na nej črtá, ba aj to, čo s ňou splynie. Spôsobilosť rozlišovať vo vesmíre svoje *self* a *non - self* transformuje tento paradox do vzrušujúceho zážitku uskutočňovania voľby. Obvyklé pravidlá sú preč a nevyhnutnosťou sa stávajú obratné rozhodnutia. Budem pôsobiť na svojho priateľa, alebo ho ponechám jeho vlastnej slobode?
Ak v dôsledku takýchto a podobných ohľadov budeme príliš opatrní pri vstúpení do psychologického priestoru toho druhého, ponecháme seba aj jeho na dusenie sa vo vlastnej šťave. Téza o

práve každého jedinca na svoje vlastné záležitosti nesie so sebou protirečivé následky a ponecháva dnes mnohých mladých ľudí bez pocitu dôvery a uvedomenia si svojich vlastných objektívnych cieľov, a vydáva ich napospas silám, ktoré ich nepochybne vo vnútri tlačia. Ak sloboda jedného človeka *závisí* výlučne od toho, či mu to druhý človek *dovolí*, stráca potom pocit svojej vlastnej sily, ktorá je potrebná na vymedzenie svojho vlastného psychického priestoru a jeho ochranu pred nežiadúcim vpádom. Vízia sveta, v ktorom slobodné správanie je skôr dané, alebo zaručené, než *dosahované*, je žalostné, zbožné, utopistické, nekontaktné priane. Majstrovstvo v tomto smere sa dosahuje a uskutočňuje v aktuálnom kontakte a vytvára živosť. Avšak kontakt inherentne obsahuje riziko straty identity alebo oddelenosti. V tomto spočíva dobrodružstvo a umenie kontaktu.

Názor na kontakt má v sebe obsiahnuté implikácie, ktoré ovplyvňujú priebeh treapie.

Po prvé - keď predpokladáme, že našim zámerom je sprevádzať klienta pri objavovaní ich kontaktových funkcií, je prirodzené, že v priebehu psychoterapie budeme upriamení viac k intenzívnym interakčným zážitkom. Nevyhýbame sa im. Dokonca môžeme aj podporovať posun smerom k intenzívnemu zážitku, ak to bude v súlade s rozvojom daného jedinca. V príklade, ktorý sme uviedli, potreba našej pacientky začať rozlišovať medzi [illegible] "jej matkou" viedla k zážitku kontaktu, ktorý ju nepohltil, a to bolo veľmi dôležité.

Ďalej - tým, že vytváranie kontaktu považujeme za centrálny cieľ, vzdávame sa tradičného psychoanalytického pojmu prenosu, v rámci ktorého sa mnohé interakcie považovali len za distorzie, založené na oživovaní minulosti, ktoré same o sebe nemajú fenomenálnu validitu. Ak pacient vníma terapeuta ako človeka bez záujmu, alebo dokonca ako ľudožrúta, otvára sa pred nami široké rozpätie alternatívnych možností. Môžeme skúmať, ako zaobchádzať s človekom, ktorý je bez záujmu, alebo ktorý je ľudožrút. Môžeme zistiť, čo to vlastne pacient vidí, čo vzbudzuje v ňom tento dojem. Môžeme sa snažiť prísť na to, v čom ten nezáujem spočíva: je to naozaj tak, že v danej chvíli je terapeut bez záujmu, alebo je to pacient, ktorý projikuje svoj vlastný nezáujem o [illegible] terapeuta? Niekedy sa môže ukázať, že ani názor [illegible] je dokonca ani vtedy [illegible] pravde. [illegible] pred [illegible] záujmu. [illegible] je [illegible] dôležité vedieť [illegible] deje, že je naozaj nudný, alebo je pacient [illegible] tak trochu ako ľudožrút, a v tejto [illegible] učí niečo, čo potrebuje vedieť. V každom prípade [illegible] pacientovi, aby objavil, aká je realita danej [illegible] prostredníctvom svojej vlastnej aktivity a nie prostredníctvom terapeutových verbálnych interpretácií o tom, ako v [illegible] situácii odpovedá na nejakú historickú udalosť z dávnej minulosti.

Budeme svedkami zážitku mladej peknej 20-ročnej ženy, ktorá uprostred skupiny rozpráva o svojej závislosti na drogách, o svojej kariére prostitútky, a o tom ako pred štyrmi rokmi dala na

adopciu svoje vlastné dieťa. Teraz sa dala na novú životnú dráhu, pomáha mladým narkomanom a chodí do školy. V jednom vrcholiacom bolestivom okamihu sa obrátila k jednému z mužov v skupine a poprosila ho, aby ju chvíľu podržal v náručí. Prikývol a po krátkom váhaní pristúpila k nemu a on ju podržal. V tej chvíli sa tomu poddala a rozplakala sa. Keď plač ustal, pozerala sa okolo seba a zľakla sa toho, čo si budú ostatné ženy v skupine o nej myslieť, keď upútala na seba pozornosť všetkých a nechala sa podržať v náručí. Povedala som jej, že by snáď mohla naučiť ostatné ženy niečo o tom, ako sa nechať podržať v náručí. Samozrejme, že nechať sa držať v náručí bola jej domáca parketa a bola pritom veľmi pôvabná a prirodzená, takže nikoho tým nezraňovala. Potom sa na chvíľu cítila pokojná, zostávajúc v mužovom náručí, ale pritom vyladená na prijímanie reakcií od ostatných žien v skupine, ktoré boli v tej chvíli dojaté a neposudzovali. Potom požiadala o objatie jednu atraktívnejšiu ženu, ktorá bola vo vedúcej pozícii. Tá žena mala taký šarm, že keď sa jej dotyčná žena priblížila a objala ju, úplne sa tomu poddala a [illegible] [illegible] a [illegible]. Keď sa vyplakala, jej tenzia opadla, cítila sa voľne a [illegible] s celou skupinou.

Tu sme mali možnosť vidieť vyriešenie cestou zážitku a nie cestou interpretácie. Namiesto analyzovania jej pocitov okolo toho, aké to je, keď je v strede pozornosti, alebo ako by ženy mohli mať námietky voči jej sexualite, alebo jej hanby v spojitosti s konzumáciou drog a prostitúciou, došlo k vyriešeniu prostredníctvom priameho kontaktu s ostatnými ľuďmi v miestnosti. Vyrozprávala im svoj príbeh. Požiadala sa k tomu, aby ju podržali v náručí. A oni ju podržali v náručí. Povolila vo svojom odpore voči kontaktu tým, že si dovolila požiadať, aby ju podržali v náručí a pritom plakala namiesto toho, aby trvala na tom, že sa postará sama o seba, pretože ak [illegible] by to nemusel byť ochotný urobiť. Namiesto [illegible] jej [illegible] za [illegible] v skupine sa jej [illegible] posilnili. Prostredníctvom kontaktu došlo k uvoľneniu a znovuspokojeniu.

[illegible] zažitok, pri ktorom sa [illegible] odpoveď [illegible] [illegible] [illegible]

neponechali by sa živé spojenia pre vytváranie nových zážitkov. Pre terapeuta - ktorý napokon má svoje vlastné potreby zavŕšenia a skompletizovania celého procesu - môže byť veľkým pokušením povedať napríklad, že mladá žena potrebuje materinskú nehu, alebo má homosexuálne tendencie, alebo sa chce predvádzať pred inými ženami, alebo sa môže snažiť nejako inak zaškatuľkovať svojho klienta, ale je trúfalosťou myslieť si, že človek môže uchopiť a zachytiť celú tragiku, alebo nádejnosť životného toku nejakého jedinca v jednom jedinom lingvistickom ťahu. Urobíme lepšie, keď vložíme svoju vieru do každého okamihu kontaktuplnosti, a keď zostaneme vyladení na akciu, ktorá sa deje v každom okamihu a nechávame sa touto silou viesť.

Špeciálnym aspektom kontaktuplnosti je možnosť dať sa do kontaktu so sebou samým. Toto samozrejme neprotirečí nášmu tvrdeniu, že kontakt je funkcia na stretnutie nás s tým, čo nie sme my. Avšak tento druh vnútorného kontaktu sa môže vyskytnúť vďaka ľudskej spôsobilosti rozštiepiť sa na pozorovateľa a pozorovaného. Toto rozštiepenie môže byť v službách rastu, čo je možnosť inherentná vo veľkej časti skúmania seba samého. Napríklad, atlét môže upriamiť svoju pozornosť do svojho vnútra, aby si dal do poriadku svoje prežívanie prv, než sa vypne k atletickému výkonu. Hlásateľka si môže uvedomovať svoje mätúce manierovanie a venovať mu pozornosť. Na druhej strane však toto rozštiepenie môže byť na prekážku osobnému rastu, a reflexívne obracať jedinca len do svojho vnútra, namiesto toho, aby mu umožňovalo obracať sa k oveľa vhodnejšiemu vonkajšiemu fókusu. Hypochonder, ktorý je obsedantne neustále v kontakte so svojím telom, ho považuje za objekt, ale nie za seba samého.

Špeciálny proces, ktorý umožňuje jedincovi nadviazať kontakt so sebou samým, môže zostať orientovaný výlučne na jeho vlastný uzavretý sebestačný rast, alebo môže slúžiť ako odrazový mostík podporujúci rozvoj kontaktovej funkcie zameranej na druhého človeka.

Polanyi popisuje spôsob, akým môže jeden človek poznávať druhého prostredníctvom procesu, ktorý nazýva "prebývanie vovnútri".

> "... keď dosiahneme bod, v ktorom jeden človek poznáva druhého, vtedy ten, ktorý poznáva (tak) plne prebýva vo vnútri toho, ktorého spoznáva ...(že)... nás pri tom napadá úvaha o človeku ako o zodpovednej bytosti a používame na neho tie isté kritériá, aké prijímame pre seba a naše poznanie toho druhého stratilo definitívne charakter rozhodovania, a namiesto toho sa stalo stretnutím."

Tento výrok v sebe implikuje, že vnímanie myšlienkových operácií a pocitov druhého človeka je možné do tej miery, do akej sme sa dali do kontaktu so svojimi vlastnými operáciami a vylúčili sme seba v tej chvíli zo svojho osobného záujmu a zamerali sme sa na tušenie toho, ako asi by ten druhý človek robil tú istú vec. Keď otec učí svojho syna bicyklovať, alebo uväzovať viazanku, vracia

sa späť ku svojim vlastným pohybom, aby rozvinul v sebe cit pre to, čo by asi jeho syn mohol robiť. Pri dobrom učení prebieha striedavý proces od učiteľa k žiakovi a od žiaka k učiteľovi. Počas terapie bývajú aj také chvíle, že sa nesie v tom istom rytme.

HRANICE JA

Neustále zdôrazňujeme, že kontakt je dynamický vzťah, ktorý sa vyskytuje iba na hranici dvoch naliehavo atraktívnych, ale jasne oddiferencovaných figúr záujmu. Táto diferenciácia môže odlíšiť jeden organizmus od druhého, alebo môže odlíšiť organizmus od nejakého neživého objektu v jeho prostredí, alebo organizmus od nejakej svojej novej kvality.
Nech sa jedná o akékoľvek dve oddiferencované entity, obe musia pritom disponovať pocitom svojej vlastnej ohraničenosti, pretože inak sa nemôžu stať figúrou, alebo kontaktovými.
Ako povedal von Bertalanffy:

> Každý systém, ktorý má byť skúmateľný, musí mať svoje hranice, či už priestorové, alebo dynamické.

Hranice ľudskej bytosti - hranice ja - sú determinované celou škálou životných zážitkov človeka a jeho kapacitou pre asimiláciu nových alebo intenzívnych zážitkov.

Hranica ja daného jedinca je hranicou toho, čo je pre neho dovolená kontaktovať. Pozostáva z celého rozpätia hraníc kontaktu a vymedzuje tie akcie, idey, ľudí, hodnoty, dáta, obrazy, spomienky, atď., pri ktorých je človek ochotný a slobodný sa naplno zaangažovať jednak do vonkajšieho sveta, ktorý ho obklopuje, a tiež ponoriť sa do seba, do svojho vnútra, do ozvien v sebe, ktoré táto zaangažovanosť môže rozozvučať. Zahŕňa v sebe aj otázku rizika, ktoré je dotyčný človek ochotný podstúpiť, a to tam, kde sú veľké vyhliadky na pozdvihnutie osobnosti, ale môžu so sebou niesť dôsledky v podobe takých požiadaviek, na ktoré sa môže, ale aj nemusí cítiť.

Niektorí ľudia sú mimoriadne vnímaví na poznanie toho, čo je riskantné, pretože sa zdá, ako keby neustále žili svoje životy na tzv. hrane rastu. Väčšina ľudí potrebuje vopred anticipovať výsledky svojich činností, a to im bráni slobodne prekročiť medze doposiaľ existujúcich foriem ich správania, kde sú prítomné najväčšie príležitosti. Keby sa mali odvážiť vkročiť do neznámeho teritória a popri tom mohli získať zvýšený pocit vzrušenia a energie, môže sa u nich dostaviť strata pohodlnej orientácie, a mohli by sa cítiť neprivavene a cudzo. Ak je pre nich konfúzia niečo, čo si nemôžu dovoliť, môžu sa rozhodnúť, že budú menej dobrodružní; veď predsa nemôžete dostať niečo za nič. Vo vnútri hranice je možno uskutočňovať kontakt s ľahkosťou a prirodzene, a výsledkom je potom pocit uspokojenia a rastu. Keď sa zručný mechanik započúva do zvukov zle fungujúceho motora, začne hľadať príčinu ťažkostí a bude sa o motor starať.

Na hranici *ja* sa kontakt stáva riskantnejším a pravdepodobnosť uspokojenia je menšia. Za hranicou *ja* je kontakt bez veľkej expanzie temer nemožný. Ten istý mechanik môže považovať výrobu ružového valentínskeho lístku pre svoje dievča za niečo cudzie a nemysliteľné.

Ak je človek vystavený veľkému teplu, čoskoro stratí kontakt s okolím a zamdlie, a napokon aj môže zomrieť, ak vážne prekročil svoju hranicu schopnosti asimilovať teplo. Toto isté platí aj v psychologických záležitostiach. Aj vtedy, ak je osoba konfrontovaná s krutým ponižovaním alebo iným bôľnym prehrešovaním voči sebe, a keď toto prekročí hranicu únosného zážitku, môže sa dotyčný ocitnúť zoči-voči strate kontaktu. Táto strata môže byť rôzne odstupňovaná od straty vedomia v dôsledku hlbokého šoku z tragickej straty, až po zablokovanie náporu neúnosných zážitkov jemnejšími, temer nepostrehnuteľnými prostriedkami, ako sú poruchy pamäti pri nepríjemných udalostiach, ako tomu býva pri chronickejších odporoch.

Selektivita kontaktu určovaná hranicami *ja* daného jedinca, bude regulovať jeho životný štýl, vrátane výberu priateľov, voľby povolania, geografie, fantázie, milovania a všetky ostatné zážitky, ktoré sú psychologicky relevantné pre jeho existenciu. Spôsob, akým jedinec buď blokuje, alebo dovoľuje uvedomenie a konanie na hranici kontaktu, je jeho spôsob udržiavania si pocitu svojich vlastných ohraničených limitov. Toto má a najdôležitejšie zastúpenie v jeho živote, ktoré je dôležitejšie ako zaoberanie sa príjemnými stránkami života, alebo budúcnosťou, alebo praktickými aspektami toho, čo by bolo pre neho dobré, a čo nie. Ako povedal Henry Clay, že bude radšej v práve, ako prezidentom.

I keď hranica *ja* nie je rigidne fixovaná, dokonca ani u tých najpružnejších ľudí, jedinci vykazujú veľkú variabilitu v expanzivite a kontaktibilite tejto hranice. Zdá sa, že niektorí ľudia zaznamenávajú v priebehu svojho života veľké zmeny na hranici svojho *ja*, a my máme tendenciu označovať tých najviac zmenených za takých, ktorí zaznamenali najväčší osobný <u>rast.</u> Toto sa môže udiať rôznymi spôsobmi, od náhodnej udalosti, kedy prestanú úporne kontrolovať svoje správanie a reagujú energicky a schopne, až po tie zmeny, ku ktorým dochádza v dôsledku vlastného úsilia.

Naša societa je orientovaná na rast; obdivujeme tých, ktorí sú schopní realizovať expanzívny pohyb z jednej hranice *ja* do druhej. Všetci poznáme príbeh Horatia Algera, ktorý sa vyšvihol z chudobného chlapca na človeka, ktorý precestoval celý svet a mal vplyv na významné osobnosti. Toto je literárny hrdina. Ale oveľa častejšie sa v skutočnosti stretávame s tým, že u toho istého jedinca sa vyskytuje jednak mobilizácia k rastu v niektorých smeroch, a na druhej strane zasa rezistencia voči rastu v iných oblastiach, takže niektoré časti hranice *ja* sú akoby ochabnuté. Toto vytvára fenomén priemyslového organizátora, ktoý nikdy úplne neuverí vo svoju vlastnú silu, a ktorý v hĺbke srdca zostáva s pocitom bezvýznamného človeka. Prechádza prácou, kde ide o moc, ale vždy sa cíti akoby pomimo a nevkladá sa naplno do kontaktu,

či už v práci alebo v osobnom živote. V dôsledku tohto nedostatku kontaktu získava spätne iba zredukovanú životnosť tam, kde mohol vzniknúť dobrodružný život alebo práca. To isté platí o otcovi, ktorý stále seba samého prežíva ako malého chlapca, alebo o manželke, ktorej pocit zo seba samej zostáva stále panenský.

Keď sú hranice veľmi rigidne stanovené, strach jedinca z <u>expanzie</u> hranice *ja*, môže byť taký veľký, že bude explodovať, pretože je pre neho neúnosné pojať a zadržať príliš veľké množstvo pocitov, alebo vzrušenia; pociťuje nebezpečenstvo z preťaženia. A na na druhej strane zasa jeho strach <u>zo zúženia</u> hranice *ja*, je strach z prázdnoty, z vyfučania tvárou v tvár voči zaplavujúcemu tlaku zvonku. V oboch prípadoch sa jedinec bojí roztrhania hranice *ja*, na ktorú bol privyknutý. Môže mať pocit, že samotná jeho existencia je v stávke v dôsledku zrútenia hranice *ja* a hrozba takéhoto zrútenia zmobilizuje emergentné funkcie u daného jedinca. Emergentná funkcia obsahuje jednak veľké vystupňovanie excitácie, ale aj opak toho - potláčanie tejto excitácie, čo je prežívané ako úzkosť. Vzniká tu paradoxná situácia, pretože ohrozenie hranice *ja* u daného jedinca vyvoláva emergentné reakcie, ktoré sú zacielené na zachovanie tejto hranice, ale ktoré same o sebe môžu byť už za touto hranicou. Napríklad kontrakciu svojej hranice *ja* prežíva človek, ktorého prepustili zo zamestnania, alebo ktorému nevyšlo očakávané povýšenie; zostáva odrezaný od príležitostí, ktoré potrebuje a cíti sa byť obmedzený alebo zmenšený vo svojom zábere. Ak toto prežíva ako nebezpečné zrútenie hranice svojho *ja*, môže ho to vyburcovať do defenzívneho postoja, a môže si pritom voliť rôzne prostriedky; napríklad vrátiť to nejakým spôsobom späť tej osobe, ktorá zapríčinila jeho momentálnu nepríjemnú situáciu. Ale ak pôsobivá alebo agresívna odveta stojí za hranicou jeho ja, zostáva uviaznutý so svojimi roznietenými pocitmi a nie je schopný ich asimilovať do takého druhu kontaktu, ktorý by mohol viesť k užitočnému konaniu. Úzkosť, ktorá vzniká ako výsledok potreby potlačiť vzrušenie, je prežívaná ako čosi ničivé, a môže mať za následok neschopnosť koncentrácie, stratu výkonnosti, vágnosť, alebo môže mať až také vážne následky, ako je psychóza alebo suicídium.

Na druhej strane, život býva niekedy majstrom v uskutočnení náhlej zmeny a vnesie jedinca do víru udalostí, ktoré vyvolávajú príjemné potešenie na meniacej sa hranici. Spomínam si na mladého handicapovaného mládenca, ktorý trávil svoj život najprv na vozíčku, potom na berlách, a napokon bol schopný pohybovať sa iba s podperami na nohách. Bol úplne opojený svojou novou hybnosťou. Len si predstavte, že bol schopný pohybovať sa po miestnosti, sám stál, ruky mal voľné a mohol sa nimi dotýkať všetkého, čo chcel. Ani za nič na svete by si nebol sadol, taký bol rozrušený zo svojej novej slobody.

Na rozšírenie rozpätia daného jedinca sa používa v gestalt terapii experiment (pozri kap. 9), ktorý mu ukazuje ako môže rozšíriť svoj habituálny pocit vlastných hraníc, kde existuje emergencia a vzrušenie. Vytvorí sa atmosféra bezpečnej

emergentnej situácie, ktorá podnecuje rozvoj sebapodpory pre nové zážitky. Aktivity, ktoré boli predtým jedincovi cudzie a vyvolávali v ňom odpor, sa môžu stať postupne akceptovateľnými a viesť k novým možnostiam.

Jeden muž si počas víkendového workshopu dovolil úplne neviazane vyplakať svoj osobný smútok. Potom uviedol, že doslova cítil, ako fyzicky narástol. Toto je dramatický príklad pocitu osobnej expanzie, ktorý môže takéto nové správanie vyvolať. Vzal na seba veľké riziko a znížil svoju hranicu pre plač. Riziko bolo v tom, že sa mohol ocitnúť s kontinuálnym prežívaním *non-ja* v dezintegrácii a v izolácii, namiesto narastajúceho pocitu slobody, pretože si môže dovoliť novú intenzitu v prežívaní svojho života. Z tohto dôvodu je potrebné, aby sa víkendový workshop rozšíril o taký program, ktorý sa kombinuje s dlhším časovým obdobím individuálnej alebo skupinovej terapeutickej práce s účastníkmi, aby sa jednotlivé ciele mohli naplno rozvinúť, a aby sa rešpektovala zásada postupnej časovej sekvenčnej evolúcie.

Ako keby vlastné hranice ja daného človeka neboli same o sebe dostatočne zložité pri kontakte s novosťami v prostredí, alebo s novými a neznámymi kvalitami v sebe, ak sa k nim pridajú ešte špecifiká kontaktu s druhým človekom, ktorý je tiež obložený podobnými potrebami a odpormi, komplikácie nadobúdajú údesný rozmer. Takýto kontakt možno prirovnať ku dvom ľuďom kráčajúcim po lane, ktorí sa snažia s vyrovnávajúcou paličkou v ruke prejsť popri sebe. Možno ich požiadať, aby v tej chvíli nadviazali spolu zmysluplný kontakt?
A div dúci, my sa akosi pokúšame to robiť väčšinu času.

Chcem pozdraviť Petra. Peter sa odvráti. jeho reakcia mi napovedá, že môj pozdrav môže prežívať ako inváziu. A teraz, ak by som sa veľmi chcel k nemu priblížiť, mohol by som využiť príležitosť správať sa ako votrelec a byť nevítaný. Kto vie, možno by bol rád, keby som to urobil. Na druhej strane by ma však mohol považovať za ešte škodnejšieho a snažil by sa predo mnou ešte viac uniknúť. Takže ja sa musím priblížiť k Petrovi v správnej chvíli a vystihnúť, kedy má on, ale aj ja, tú správnu náladu na nadviazanie kontaktu, ktorý zamýšľam s ním nadviazať. Je to pomer ľahkosti, s akou je Peter ochotný ku kontaktu a miery úsilia, ktorú som ochotný investovať na prekonanie ťažkostí blokujúcich moje priblíženie sa k nemu. Ale dokonca aj vtedy, keď bude trvať na tom, že si chce udržať odo mňa odstup, môžem sa stále usilovať o kontakt s ním, aj keď sa odo mňa odvracia. Môžem ho pozorovať a nevšímať si nejaké jeho spôsoby alebo gestá, ktorými to robí. Môžem si byť vedomý toho, aké to pre neho môže byť atypické. Môžem zaznamenať jemné vychýlenie ramena, alebo taký výraz v jeho tvári, ktorý ma môže dostať do veľmi blízkeho kontaktu s ním, aj keď tento kontakt je na úplne odlišnej báze, než bol môj pôvodný úmysel. Ak vychádzame z nálady, akú práve má, môže táto byť príčinou môjho ukončenia kontaktu s ním, ak sa nebudem pokúšať o improvizáciu nejakej novej kontaktuplnej akcie. Napríklad, ak zareagujem na jeho odmietnutie tým, že na neho

nakričím, budem udržiavať kontinuum kontaktu, a u neho tiež vytvorím iný pocit kontaktovosti.

Tento pomer medzi neustálym posúvaním hraníc ja, ponecháva u rôznych ľudí kontakt absolútne nepredvídateľným. Každý človek sa musí naučiť odhadovať možnosti, s akými sa jeho želania a potreby prelínajú s potrebami a želaniami iných ľudí. Niektoré situácie a niektorí ľudia sú oveľa kyprejšou pôdou pre nadviazanie kontaktu. Iní ľudia zasa, alebo iné situácie sú temer nedostupné kontaktu a výsledky sú biedne.

Zdá sa, ako keby umelci boli obzvlášť nadaní schopnosťou naladiť sa v tomto procese na také miesta a takých ľudí, kde je kontakt dostupný a výživný. Snažia sa nájsť si také prostredie, ktoré môže dokonca evokovať kontakt, ktorý sa stáva životnou miazgou ich kreatívnej energie. Nie je to však vždy láskavá atmosféra: Zolu roznecoval morálny úpadok 19.storočia, Goyu ironická povaha života v Španielsku, Gaugina idylický rytmus južných morí, atď. Neboli to vždy radostné námety, ale i tak čosi v nich bolo také, že sa otváralo pátravému skúmaniu umelca; práve pre neho a pre nikoho iného prinášal tento kontakt so sebou presne jemu špecifickú perspektívu.

Ak sa ja stanem dostatočne senzitívny na kontakt, tiež sa poberiem tam, kde ho môžem nadviazať. Môže to byť s ľuďmi, ktorí ma poznali, keď som bol malým dieťaťom, možno moji príbuzní, ktorí rozprávajú tou istou rečou ako ja, a naopak vedia veľa o mojom živote, alebo naopak, môžu znamenať pre mňa to posledné miesto, kde by som okrem stereotypie mohol nájsť aj čosi iné. Možno by som mohol objaviť kontakt so živými pružnými mladými ľuďmi, alebo so starými mudrcami, alebo s obyčajnými prostými ľuďmi, nie intelektuálmi. Možno kontakt znamená pre mňa prednášanie veľkému množstvu poslucháčov, alebo rozprávanie rôznych historiek mojim dobrým dobrým priateľom, alebo to, že ich počúvam, alebo to, že spolu tíško počúvame hudbu, alebo že ju počúvam sám, alebo, že pripravujem dobré jedlo, alebo že si zahrám s niekým nejakú surovú hru. Môže existovať zopár ľudí, u ktorých okolnosti nehrajú temer žiadnu, alebo len malú úlohu pri určovaní kvality ich kontaktovosti. Ale u väčšiny z nás je dobrý plynulý kontakt procesom prílivu a odlivu, senzitívnym pomerom síl medzi vysielateľom a prijímateľom kontaktu.

Z tohto dôvodu sa kladie dôraz na schopnosť a silu jedinca formovať si svoj vlastný život, a súčasťou tejto schopnosti je aj to, aby vedel rozpoznať aj vhodnosť svojho prostredia. To značí, že má možnosť voliť si ľudí, činnosti, geografiu, architektúru a podobne. Schopnosť pre nadväzovanie kontaktu nie je u žiadneho človeka úplne nezávislá od jeho voľby prostredia, alebo vytvorenia si jeho vlastného nového prostredia. Vzbury väzňov, študentské štrajky, alebo volanie po reforme psychiatrických zariadení nás nútia uznať dôležitosť, akú hrá prostredie pri formovaní správania tých ľudí, ktorí sú uzavretí v týchto inštitúciách a obvykle nemajú temer žiadnu možnosť inej voľby, čo problém ešte viac zosilní. My iba teraz začíname vyslovovať "vzťah medzi fyzickým prostredím - najmä prostredím, ktoré

vytvoril človek - a ľudským prežívaním a správaním..." Musíme oveľa tvrdšie pracovať na tom, aby sme nadviazali kontakt so suchým, neslaným-nemastným chlebom v zaprášenej preplnenej továrenskej jedálni, než je tomu s jemným chrumkavým, doma upečeným chlebíkom v útulnej kuchyni nášho priateľa.

A taktiež kyslý, stereotypný jedinec *nikdy* tak neroznieti ani nepodporí dobrý kontakt, ako je to schopný urobiť iskrivý, otvorený človek. Existujú takí ľudia, ktorí povzbudia druhých do interakcie a skúmania nového, čo medzi nimi vzniká, a popri tom obe strany rastú. A sú zasa takí, ktorí ostávajú uzavretí, sú prístupní iba minimálnemu kontaktu na hranici ja, udžiavajú si svoju oddelenosť a blokujú vlastný rast. Podľa nás by sa ľudia potrebovali oveľa viac stať odborníkmi - alebo ak chcete umelcami - na vycítenie a vytváranie takého prostredia okolo seba, ktoré bude podporovať rozširovanie doterajších hraníc ich ja, a na druhej strane by mali opúšťať, alebo meniť to prostredie, kde je to nemožné.

Prežívanie hranice svojho ja možno popísať z viacerých aspektov. Patria sem: hranice tela, hranice hodnôt, hranice familiárnosti, hranice expresivity a hranice exponovania.

HRANICE TELA

Ľudia si potrpia na svoje telo. Uvedomovanie si pocitov z niektorých telových častí alebo funkcií však môže byť niekedy obmedzené, alebo umiestnené mimo hraníc, a teda nie je prítomný pocit seba samého. A keďže to, čo je mimo hranice ja je temer nedostupné kontaktu, výsledkom je, že takíto ľudia zostávajú bez kontaktu s dôležitými časžami vlastného tela a teda seba samého.

Jeden muž si počas workshopu sťažoval, že je impotentný. Keď sme začali spolu pracovať bolo zjavné, že od hrdla dolu pociťoval iba veľmi málo telesných pocitov. Hlava bola jeho centrom a bolo jasné, že keby si ju mohol odšroubovať, nemal by problémy. Dokonca aj jeho hnev sa obmedzoval výlučne na hlavu, ktorá tuho očervenela. Ako sa jeho hnev stupňoval chrčal a kričal ako posadnutý, ale dokonca aj vtedy mohol spočiatku cítiť účinky len po svoj hrudník. Keď sa dôkladne zameral na svoje telo a venoval pozornosť svojim panvovým pohybom, začali sa mu chvieť nohy. Keď sústredil pozornosť na svoje telo, a začal pociťovať prvé známky panvových senzácií, zostal vyľakaný a najradšej by im nedovolil ďalej sa rozvinúť. No i tak, výsledkom pocitov chvenia v nohách bola neznáma radiancia a súčasne pocit pokoja v celom tele. Aj keď celkom nezavŕšil svoju prácu, aspoň si rozšíril rozsah svojich telových pocitov, čím zmenil pôvodnú hranicu svojho tela.

Beatrice mala problematický kontakt s ostatnými členmi skupiny. Začala rozprávať, ale jej vety akoby nedokončené išli do stratena a skupina si lámala hlavu nad tým, že čo vlastne chcela povedať.Nechceli ju uraziť, ale nevedeli veľmi, ako s ňou majú cítiť, pretože im pripadala taká bezobsažná. Pri jednom zo skorších sedení počas skúmania pocitov v tele, Beatrice

poznamenala s prekvapením, že nepociťovala vôbec žiadne pocity v zadnej časti svojej hlavy. Pocity mala len v prednej časti tela, na fasáde. Uvedomovala si svoju tvár a pocity v hrudníku, ale nič nepociťovala pozdĺž zadnej časti svojho tela.

Vyzvala som Beatrice, aby si sadla na zem oproti Todovi a rozprávala sa s ním. Povedala som jej, aby do neho energicky strkala vždy, keď mu niečo hovorí. Čoskoro bolo zjavné, že vždy, keď do neho strčila, prerušila plný nápor svojho postrčenia niekde medzi svojím ramenom a lakťom. Oboch som požiadala, aby sa postavili a pokračovali v rozprávaní a strkaní. Beatrice opäť strkala do Toda, ale teraz iba končekmi svojich prstov. Potom som ju učila, ako pritom treba využívať celé svoje telo. Potom použila hánky na rukách a zatlačila tvrdšie. Požiadal som ju, aby hľadela na Toda, keď do neho strká, aby sa uistila, že svojím strkaním u neho vyvoláva nejaký pohyb. Napokon začala vkladať do kontaktu celé svoje telo, a nie iba jeho prednú časť. Zaujala pevnejšiu pozíciu, sklonila hlavu, a zapojila svoj chrbát, stehná a zadok. V tomto okamihu stiahla dozadu svoju panvu a ja som ju požiadala, aby vložila do akcie proti Todovi aj svoju panvu. Po niekoľkých minútach veľmi atletickej výmeny *si uvedomila* - ako aj my všetci spolu s ňou - že po prvý raz v živote prežívala *zadnú časť* svojho tela. V tej chvíli sa jej tvár dramaticky zmenila. Jej typický výraz zamrznutého úsmevu zmizol. Namiesto toho sa objavila tvár ženy bez vopred stanoveného výrazu tváre, ktorá mohla byť buď smutná, alebo rozradostnená. Fasáda zmizla a skupinu mohla vnímať jej novú bohatosť - bohatosť ženy, ktorá bola schopná "dostať sa za" niečo, čo hovorila.

HRANICE HODNÔT

Istý 16-ročný pacient je presvedčený, že v živote človeka je rozhodujúce byť zaujímavým. Podľa neho to platí vo všeobecnosti, a u neho obzvlášť. Avšak na druhej strane, jeho škola požaduje od neho vykonávanie takých činností, ktoré nie sú zaujímavé. Nie je ochotný podmínovať alebo zradiť svoje hodnoty tým, že bude robiť nezaujímavú prácu, a tak v škole ledva prospieva a hrozí mu prepadnutie. Zdalo sa, že jeho hodnotová hranica bola rigidne vymedzená, čo bolo pravdepodobne nevyhnutné a dané tlakom kladeným na jeho osobu, takže sa musel zrieť vlastných noriem. Ale problém vzniká tam, kde je pacient ohraničený, pretože nedovolí nadviazať kontakt so sebou, ak niekto nefunguje v rámci jeho hodnotovej hranice.

Faktom je, že ostatné hodnoty koexistujú *s dôrazom*, aký kladie na to, aby bol zaujímavý. Páči sa mu práca automechanika, ale nemá pritom pocit, že by ho táto práca mohla zaujímať po celé roky. Myslí si, že by rád bol leteckým inžinierom, alebo hádam architektom. Je jasné, že aby uspokojil túto prioritnú hodnotu, bude sa radšej lopotiť nad materiálom, ktorý je pre neho úplne nezaujímavý, než by šiel za tým, čo ho naozaj zaujíma. Ale teraz výstredne protestuje tým, že sa neučí, čo je prejavom jeho rigidného uľpievania na svojom hodnotovom systéme, ktorý ho oberá

o schopnosť rozlišovania toho, čo je potrebné k tomu, aby získal to, čo potrebuje.

A tak sa musí naučiť rozšíriť si svoje hranice hodnôt, aby pojal do ich vnútra hádam aj to, čo nazývame *sebaurčenie* (alebo slobodné rozhodovanie), a azda aj pripravenie pôdy pre vykonávanie vzrušujúcej práce , a aj iné hodnoty, ktoré i tak zahrnie do svojej hraníc hodnôt, a ktoré môžu otvoriť cestu pre kreatívne vyriešenie toho, čo je momentálne nezlučiteľné s jeho aktuálnym hodontovým systémom. Mohol by začať tým, že aspoň bude robiť tie veci, ktoré ho naozaj zaujímajú, namiesto toho, aby sa od nich jednoducho odvrátil. Mohol by sa napríklad zapísať do kurzu automechaniky, čo napokon aj urobil. Mohol by ísť do knižnice a listovať si v knihách - v každej len toľko, koľko by sa mu chcelo - čo aj urobil. Mohol sa v škole rozprávať o veciach, ktoré ho zaujímali s niektorými študentami, ktorí by sa radi tiež o tom istom bavili, čo aj urobil. Začal chodiť s dievčaťom, ktoré veľmi zaujímalo jej štúdium. Všetky tieto vplyvy uvoľnili jeho hodnotový systém a otvorili možnosti pre rozšírenie jeho sveta. Predtým nezlúčiteľné hodnoty súperili navzájom o pozíciu a vynútili si rozvinutie slobodne určeného programu, v rámci ktorého, aj keď musel stále zvládavať svoj existujúci systém, predsa len sa neuchyľoval iba k nemu. Nemusel sa vzdať svojho oceňovania zaujímavého žitia, ale nebol už viac uvrznutý len v nude svojho odporu. Rozšírenie jeho hodnotovej hranice mu poskytlo novú podporu pre konanie a ponúklo mu určité alternatívy k jeho stereotypnej existencii. Tým, že sa rozšírilo *rozpätie* jeho hodnôt, mohol rozvinúť energiu na zosúladenie svojho dôvtipu a podnikavosti s protipôsobiacou energiou daného "systému". Neznamená to, že to schvaľuje, ale naučil sa, ako získať z toho, čo potrebuje, aby mohol žiť svoj život pružnejším spôsobom.

HRANICE FAMILIÁRNOSTI

Jedna rodina chodievala 15 rokov každé leto do Vermontu a potom vyšlo najavo, že matka tam nikdy nechcela chodiť, deti tam posledných 5 rokov tiež nechceli chodiť, a len otec jediný považoval za nemysliteľné, že by išli aj niekam inam. Pritom otec nebol žiadny autokratický tvrdohlavec. Bolo to len v tom, že známe familiárne bolo takou hybnou pákou, že neísť tam a prerušiť tento vžitý vzorec by si vyžadovalo veľmi veľa energie, ktorú nebol žiadny člen rodiny schopný pozbierať. Každý vedel o svojom odpore, ale sila známeho, familiárneho ich vždy vtiahla do svojho orbitu.

Shakespeare veľmi dobre poznal, ako úporne sa držíme toho, čo poznáme, než aby sme sa opovážili ísť do neznámeho:

> ... Kto by tie bremená uniesol
> lopotiť sa a vzdychať pod ťarchou ťažkého života,
> ale hrôza z posmrtného -
> - tej nikým neobjavenej krajiny, spoza hranice ktorej

> sa žiadny pútnik naspäť nevrátil - nás mätie
> a robí z nás ochotných otrokov tej biedy

Nielen smrť, ale aj zmena ako taká vyvoláva teror a núti niektorých ľudí k tomu, že sa obmedzia len na fungovanie v obmedzenom, ale známom prostredí. Pre takých ľudí je zmena zamestnania, výmena dôležitých ľudí v ich živote, alebo zmena vzťahu k nim - napríklad, keď deti vyrastú a rodičia zostárnu - mimoriadne obtiažnym prechodom. *Som to, čo som*, stvrdne na *som to, čo som vždy bol, a čo aj vždy budem.*

Nielen strach z neznámeho nám vymedzuje našu hranicu familiárnosti. Príležitosť nám dovoľuje prežívať iba malú časť toho, čo je možné v našom živote; geografické alebo časové hranice obmedzujú náš kontakt s novým, alebo neznámym. Tieto hranice sú nevyhnutné, a len čiastočne sa dajú odstrániť cestovaním, čítaním, stretávaním sa s inými ľuďmi s odlišnými spôsobmi života. Ale hranica, ktorú sme si postavili medzi sebou a neznámom, s ktorým sa *odmietame* dať do kontaktu, aj keď môže byť k tomu príležitosť, je limit, ktorý sme na seba sami uvalili.

Jeden muž v skupine rozprával o hroziacom rozpadnutí svojho manželstva a o svojom značnom rozrušení a úzkosti, ktoré sa s tým spájali. Chcel to manželstvo udržať temer za každú cenu, pretože dúfal, že jeho manželka sa raz opäť bude chcieť za neho vydať, i keď sa o tom dalo pochybovať. Ako rozprával, ukázalo sa, že je najviac upriamený na svoj obraz seba, na obraz svojho manželstva a na obraz svojej práce. Je kňazom, a jeho obraz kňaza nepripúšťa čosi také ako rozvod. Je taktiež presvedčený - a možno oprávnene - že jeho kongregácia a cirkev sú toho názoru, že kňaz by sa nemal rozvádzať. Aj keď je pravdou, že takéto obrazy seba a svojich rolí sú pohodlnou synopsou ľudskej povahy, sú veľmi náchylné k distorziám a nadmerným simplifikáciám, a môžu tak olúpiť človeka o jeho individuálnu slobodu. A tak tento kňaz stál pred nepríjemnou otázkou: "Ak nie som manžel, otec, alebo kňaz, kto som vlastne?", a sám si odpovedal nasledovne: "Tak teda som ničím!" Pre neho tam buď muselo byť niečo známe, alebo tam nebolo nič; a nič bolo katastrofou.

A predsa, katastrofa neprichádza tak ľahko u tých ľudí, ktorí sa odhodlajú podujať sa na ten prechod z toho, čo vyzerá ako katastrofálne zrušenie známeho a blízkeho na čosi nové, ešte nevyvinuté. Budúce blaho človeka často prichádza v prestrojení a jeho požehnanie spoznáme často až po intenzívnom vypätí, keď si napokon môžeme povedať, že môj rozvod, alebo môj odchod z otcovho podniku, alebo dokonca môj infarkt bola najlešia vec na svete, ktorá sa mi mohla stať. Jednou z komplikácií pri odpútavaní sa od známeho, je uzavrieť sa pred úplným dramatickým činom zavŕšenia zmeny ešte skôr, než môže príležitosť dozrieť do svojej zaujímavosti a príťažlivosti. Pocit olúpenia o všetko známe a blízke je vákuum, ktoré hrozí, že pohltí všetko navôkol. A v tej chvíli, keď hrôza nadobúda katastrofický rozmer, je veľmi ťažké oceniť, že táto prázdnota môže byť aj úrodnou prázdnotou. Úrodná prázdnota je existenciálna metafora, ktorou vyjadrujeme

odhodlanie vzdať sa známych podpôr v prítomnosti a dôverovanie hybnej sile života, ktorá vytvára nové príležitosti a obzory. Akrobat, ktorý sa prehupuje z jednej trapézy na druhú, vie len to, že musí ísť. Znamenite odhadne svoje odpútanie a v jednom okamihu nemá nič okrem svojej hybnej sily. S utajeným dychom sledujeme jeho oblúk a milujeme ho pre jeho odvahu riskovať vo chvíli, keď je bez podpory.

HRANICE EXPRESIVITY

Tabuizovanie expresívneho správania začína zavčasu. Nedotýkaj sa toho, neotravuj, nevrť sa, nenariekaj, nemasturbuj, nepočúraj sa; a tak sa nastolia hranice. To, čo sa započalo v ranom detstve, pokračuje až do dospelosti, a dokonca ešte subtílnejšie, než boli pôvodné zákazy. Staneme sa v tomto smere oveľa obsažnejší, neraz vyhľadávame nové situácie, v ktorých môžeme použiť tieto zákazy z raného veku. Jednoduché scény z detstva, ktoré sa podieľali na vytvorení hraníc, už viac neexistujú, ale pritom sa zmenili iba detaily. Napríklad zakazovanie masturbácie - dotýkania sa niekoho z láskou - sa vinie ako hranica, ktorá vylučuje dotýkanie sa niekoho s láskou. Výsledkom je, že keď dieťa vyrastie do dospelosti, jeho milovanie je konzervatívne a obmedzené. Ako otec sa dotýka svojich detí len vtedy, keď musí, a keď plače jeho priateľ, zachováva odstup. A aj vtedy, keď on sám je tou plačúcou osobou, môže mu byť jeho odpor voči dotýkaniu na prekážku pri získaní podpory, ktoú mu môže poskytnúť blízkosť druhého človeka. Akokoľvek milujúcim môže byť, dotýkanie ako prostriedok na vyjadrenie svojej náklonnosti je u neho vylúčené.

Stanovenie hraníc expresivity je jasne vidieť na príbehu mladej 21-ročnej ženy. Jennifer je modelkou pre dospievajúcu mládež. Modely začala predvádzať už ako 13-ročná. Stále vyzerá veľmi mladistvo a je krehkej konštrukcie. Obdobia dospievania sa držala tak dlho, ako to len bolo možné, a dokonca si ani neuvedomovala, aká je v tom úspešná. Popri predvádzaní módy ale Jennifer túžila byť aj speváčkou, ale tu už nebola taká úspešná. Jej hlas postrádal sýtosť a zrelosť, akú by ženský hlas mal obsahovať. Vo veku 21 rokov stále spievala ako dospievajúce dievča. Jej zábrany voči expresivite zrelej ženy, pretože to bolo v súlade s jej kariérou modelky pre dospievajúcu mládež, nebadane potápali jej šance stať sa speváčkou.

Istý kňaz mal mať kázeň počas nepokojov medzi belochmi a černochmi v Selme, v štáte Alabama, pri ktorých policajti nasadili proti čiernym demonštrantom psov. Požiadal som ho, aby na skúšku predniesol tú kázeň najprv mne a niet divu, že sa obával - bola to nuda! Tak som ho vyzval, aby to urobil znova, ale tentokrát nech mi to hovorí takým štýlom, ako keby bol jedným z alabamských policajtov. V tejto roli predniesol kázeň úplne inak. Jeho hlas bol oveľa silnejší, pevnejší a istejší. Používal anekdoty, tvár mu zrumenela, a používal pri tom päste. Potom som ho požiadal, aby ešte raz predniesol svoju kázeň, ale tento raz, aby vystupoval sám za seba, ale použil pritom štýl a prednes

policajta. Tento raz predniesol veľmi pôsobivú kázeň, ktorá ma veľmi silno oslovila, a neskôr aj členov jeho kongregácie. Počas tohto procesu prepracovávania kázne sa rozpomenul, že ako malý chlapec vždy v škole obdivoval bitkárov a takých, čo ubližovali slabším. Je pravdou, že ho opakovane napádali pre jeho zženštilosť a ťažili z jeho fyzickej obmedzenosti. Ale oni vždy pôsobili na neho sebaisto a energicky, takže pre neho to boli vždy dobrí chlapci. A tak si osvojil morálnu pozíciu obete; správnej, spravodlivej, s právom na svojej strane, ale bez priebojnosti a odsúdenej na neúspech. Byť tyranom znamenalo vitalitu, lenže on nebol tyran, a tak nemohol mať ani vitalitu. Expanzia jeho hranice expresivity ho donútila poznať, že aj on, hoci nebol tyran, mohol mať vitalitu, a že mohol tyranovi vrátiť v rovnakej miere to, čo bol zvyknutý od neho prijímať.

Je ohrozujúce posúvať ďalej hranice, ktoré sme si pre seba pevne stanovili. Ohrozenie je v tom, že by sme mohli stratiť identitu, a v istom zmysle je to pravda, keďže nevyhnutne strácame identitu, ktorú sme mali. To, čo potrebujeme objaviť je naša novo sa vyvíjajúca identita. <u>Self nie je štruktúra, je to proces</u>. V procese demontáže starých hraníc expresivity je možné posunúť sa k rozšíreniu pocitu svojho selfu. Jennifer bola pripravená pre zrelý ženský hlas. Je pripravená stať sa kýmsi viac, než to dovolujú hranice expresivity dospievajúceho dievčaťa. Kňaz je kýmsi viac, než iba spravodlivým v službách strateného prípadu; vie byť mocným, priebojným a agresívnym, ak to už raz prijal za svoje.

HRANICA EXPONOVANIA

Existuje značný vzájomný vzťah medzi rôznymi formami hraníc ja. Niečo môže spočiatku začínať iba ako neochota k sebavyjadreniu, a neskôr sa to môže stať takým habituálnym, že dokonca aj vtedy, keď tabu expresivity zmizne, naberie prevahu hranica familiarity a tabu pokračuje.

Hranica exponovania taktiež zdieľa spoločný základ so všetkými ostatnými hranicami.Do popredia tu však vystupuje špecifická neochota byť pozorovaný, alebo byť poznávaný. Jedinec môže vedieť, čo si cení, a nemusí mať námietky voči zaujatiu stanoviska. Svoje stanovisko môže aj vyjadriť a vyvinúť k nemu aj primeranú aktivitu, ale bude trvať na tom, že to bude robiť súkromne, alebo anonymne. Môže anonymne kritizovať, alebo môže byť anonymne štedrý. Nie je ochotný akceptovať pozornosť druhých, ak to presahuje hranice, ktoré si sám stanovil. Iní ľudia zasa nemusia chcieť, aby boli označení za krutých, zvodcov, kritizujúcich, manipulatívnych, sentimentálnych, požadovačných, naivných, agresívnych, neskúsených, atď, atď. Exponovanie je nebezpečné, či už je to vystavenie sa živlom, alebo vystavenie sa opovrhnutiu, alebo požiadavkám druhých.

Jednej ženy sa spytovali ostatní členovia terapeutickej skupiny, ktorá sa každý týždeň schádzala, ako prežila víkendový workshop. Irena veselo rozprávala o nových cvičeniach, ktoré

precvičovali a o niektorých nových aktivitách a výsledkoch, ktoré odpozorovala. Znelo to veľkolepo, potešenie na sto percent! Avšak ako pokračovala ďalej, členovia skupiny spozorovali, že jej odpoveď bola vyšperkovaná a vyzdobená viac, než očakávali. Irena neskôr prispustila, že víkend nebol pre ňu až tak celkom bez ťažkostí. Zakopla a rozbila si čelo, čo si vyžiadalo aj niekoľko štichov, a tak bola počas víkendu aj v značnej nepohode. Napokon začala plakať a bola schopná poznať, aký odpor kládla voči tomu, aby vystavovala svoje utrpenie. Desí sa ľutovania; je rada, keď si druhí myslia, že je veselá a žiari. Avšak tento krát si Irena získala sympatie a porozumenie ostatných členov skupiny bez toho, aby sa cítila ohrozená alebo umenšená.

Psychoterapia má svoj veľký podiel na zaručovaní slobody exponovania sa pred kýmkoľvek okrem terapeuta alebo ostatných členov skupiny. Dôveryhodnosť sa poskytuje ako záruka proti predčasnému sebaexponovaniu. Jedinec je ubezpečený, že nebude vystavený žiadnej takej situácii, ktorá nebude vopred určená dohodou. Mnohé súkromné terapeutické skupiny venujú čas diskusii o svojich prianiach, týkajúcich sa dôveryhodnosti. Nikto nemôže úplne zaručiť, že ľudia v skupine, ktorí nemajú skúsenosti s udržiavaním dôvernosti, budú úplne spoľahliví v ich zmysle pre to, čo je dôverný materiál, a čo nie. Ale aj tak pochopia, že o tom, čo sa deje v skupine nebudú môcť len tak hocikde rozprávať, a často dávajú sľub, že nebudú spomínať ani mená, a nebudú o nikom zo skupiny rozprávať. Niekedy môže otázka dôvernosti nadobudnúť aj komický rozmer, ako keď jedna členka skupiny rozprávala druhej, že ju videla na koncerte, ale nebola si istá, či k nej môže pristúpiť a pozdraviť ju, pretože by tým mohla odhaliť, že sú obe členkami tej istej terapeutickej skupiny!

Mnohí ľudia potrebujú takéto záruky, alebo ich aspoň chcú. Je nutné rešpektovať potrebu človeka prepracovávať sa svojimi problémami svojím vlastným tempom a v takom poli, aké si jedinec sám vyberie. Ja samozrejme jasné, že keď sa jedinec dopracuje k tomu, že je schopný seba akceptovať vo všetkých svojich prejavoch, zredukuje sa jeho obava z vystavenia sa publiku. Ak sa nehanbí za to, že je v terapii, alebo ho to neprivádza do rozpakov, potom je aj pravdepodobné, že ho menej bude trápiť to, či to niekto vie, alebo nie. Akceptabilita nadobudnutá zakrývaním niektorých príznačných vlastností jedinca, je veľmi biednym druhom akceptability.

Niektorí autori vyslovujú pochybnosti nad múdrosťou dôvernosti. Carl Whitaker hovorí o dôležitosti návratu ľudí, ktorí sú v terapii, do spoločenskej angažovanosti. Popisuje také terapeutické sedenia, na ktoré boli pozvaní nielen rodinní príslušníci, ale aj susedia. Mowrer je dlho zástancom verejného priznania. Primitívne kmene uskutočňujú svoje formy psychoterapie a skúmania snov a fantázií spolu so všetkými rodinnými príslušníkmi a členmi kmeňa.

Ďalšou zložkou, ktorá sa vzťahuje k rozvoju hranice exponovania je spôsob, akým vstupuje do osobného rastu exhibicionizmus. Sémantici popisujú rôzne druhy expresie: zablokovaná,

inhibovaná, exhibicionistická a spontánna. Stupne zablokovanosti a inhibovanosti sú non-expresívne. Pri zablokovanosti človek ani nevie, čo chce vyjadriť, a pri inhibovanosti by aj vedel čo chce vyjadriť, ale neurobí to. Tretí, tzv. exhibicionistický stupeň sa dosahuje vtedy, keď človek ozaj vyjadrí všetko, čo chce, hoci neitegroval alebo neasimiloval svoju expresiu úplne do svojho systému. Stupeň spontaneity nastupuje vtedy, keď jedinec vyjadruje to, čo chce s plným nasadením a toto vyjadrenie je kompaktibilné s jeho potrebami a asimilované.

Práve počas štádia exhibicionizmu sa môže vyskytnúť neprimeranosť a strojenosť. Je to však často nevyhnutné a potrebné štádium, pretože jedinec, ktorý sa učí novej expresivite nemôže čakať, pokým sa táto plne asimiluje bez odskúšania. V prípade, že bude kompulzívne trvať na svojej integrite, alebo potrebe nedať najavo svoju neohrabanosť, môže mu to trvať riadne dlho, kým sa dočká ideálnej integrácie. Môže sa stať, že sa toho aj nikdy nedočká, pretože človek sa neposunie len tak jednoducho a s gráciou zo štádia inhibície do štádia spontánnosti.

No i tak, exhibícia seba ako nahnevaného, milujúceho, alebo smutného, nie je to isté, ako *byť* nahnevaný, milujúci, alebo smutný. Exhibicionistické exponovanie obvykle nepozostáva len z *ochoty* podujať sa napokon na nejaký výkon, ale aj z vystavenia sa vlastnej *neochote* robiť tak. A tak prvé kroky nemôžu byť čistými a autentickými skutkami niekoho, kto vie dobre, čo robí a schvaľuje to, čo robí. Výsledkom je rozdiel medzi excesmi a neohrabanosťou exhibicionistickej fázy a pôvabom a vierohodnosťou fázy spontaneity.

Terapeutický proces so svojou stimuláciou nových foriem správania je náchylný k exhibicionizmu a so svojím dôrazom na autenticitu je voči nemu zároveň kritický.

Túto dilemu nemožno obísť a je poľutovaniahodná. Nové a predtým neasimilované formy správania sa stávajú príťažlivými a sú možné. Plachý človek, ktorého ostatní nútia objímať druhých a priblížovať sa k nim, sa môže prehupnúť do tendencie prežívať intimitu. A predsa to môže byť zároveň len hranie novej hry, kedy je trochu bláznivý, trochu ostýchavý, trochu vyľakaný, hravý a dočasne strácajúci svoju osobnú integritu. K osobnému rastu je nevyhnutná určitá ochota akceptovať neautentické a neohrabané momenty. Niekdy je to jeden z najväčších darov, ktoré ostatní členovia skupiny môžu darovať niekomu, kto robí prvé kroky v smere, ktorým túži kráčať. Avšak, musíme si byť vedomí toho, že tieto okamihy sú len prechodnou časťou rozširovania hraníc ja, a nie úplným zavŕšením vývoja. Odkašliavanie si pred prehovorením môže byť nevyhnutné, ale nie je to náhražkou za hovorenie.

* * *

3

Funkcie kontaktu

Víno prijímame ústami
a láska ide cez zrak.
To je celá pravda, ktorú máme vedieť
prv než zostárneme a umrieme.
Dvíham pohár k svojim ústam,
hľadím na Teba a povzdychnem si.

W. B. Yeats

Kontakt je vitalizujúci. Michelangelo to vedel, keď v Sixtínskej kaplnke namaľoval Adama ako je vyvrhnutý do života. Adam nehybne, malátne čaká na kontakt s Bohom, aby ho svojím dotykom posunol do živej existencie.Každý cíti dramatičnosť Božieho priblíženia, keď sa Jeho vystretý ukazovák dotýka Adama. V tejto symbolizácii božskej moci sa Michelangelovi podarilo stvárniť silu a prvotnosť styčného kontaktu medzi jednou bytosťou a druhou.

Aj náš jazyk priznáva, že dotyk je prototypom kontaktu. Druhého človeka sa "dotýkame" v kontakte; pohľad na niekoho, alebo slová niekoho nami tak mocne hýbu, že sme tým "dotknutí"; keď sme na niekoho tak zapôsobili, že sme ho tým primäli, aby nám požičal peniaze, tak sme sa ho vlastne "dotkli". Podľa nás kontakt znamená temer to isté, ako dotyk.

Intuitívne sme veľmi blízko k pravde. Zážitky kontaktu vždy obsahujú v sebe dotyk, aj keď môžu byť sústredené iba na jeden z piatich zmyslov človeka. Videnie napríklad znamená byť dotknutý svetelnými lúčmi. Len si predstavte aké to je keď hľadíte priamo do slnka, aký silný nápor svetelných lúčov v tej chvíli

pociťujete - a predstavte si, že podobný silný nápor môžete pociťovať, keď hľadíte priamo na nejakého človeka! Počutie je dotyk zvukových vĺn na membránu; čuch a chuť je dotyk rôznych subsatncií a chemikálií, či už v plynnom, alebo tekutom stave.

Keďže v kontakte má výnimočné postavenie styčnosť, spojenie, zvádza to k pokušeniu pripisovať prvenstvo dotyku ako takému a popritom sa devalvuje taký druh kontaktu, ktorý môže vznikať aj na diaľku. Štuchanie, hladenie, držanie, poklepkanie sú najsamozrejmejšie spôsoby nadviazania rýchleho a účinného kontaktu s druhými ľuďmi. No i tak príležitosti nadviazať kontakt s druhými ľuďmi aj cez určitú vzdialenosť ako napr. hovorením, pozeraním, počúvaním sú v oveľa bohatšej miere dostupné, než samotné dotýkanie, dokonca aj v tých najideálnejších medziľudských situáciách. Objav, že správne volené slovo môže mať rovnakú silu dotyku ako pohladenie rozširuje spektrum každodennej komunikácie. Ale toto sú veľmi subtílne vplyvy, ktoré vyžadujú, aby sa človek vyladil oveľa pozornejšie na svoje vlastné senzácie. Na to, aby mali tie formy kontaktu, ktoré nie sú bezprostredne styčné ten istý dosah ako priamy dotyk, je potrebná rezonancia indivídua. Je to práve táto kapacita rezonovať s prežívaním človeka, ktorá umožňuje jednému jedincovi kontaktuplne odpovedať a druhého stlmí, takže to vyzerá ako udalosti porovnateľnej intenzity alebo ostrosti.

Ku hlavným piatim spôsobom kontaktu môžeme pridať ešte dva: rozprávanie a pohybovanie sa. Týchto 7 procesov tvorí funkcie kontaktu. Kontakt možno dosiahnúť práve prostredníctvom týchto funkcií a znehodnotením týchto funkcií možno kontakt zablokovať, alebo sa mu vyhnúť. Avšak je dobré mať na pamäti, že aj keď popíšeme 7 odlišných funkcií kontaktu platí zásada, že ak už raz kontakt vznikol je efekt u všetkých rovnaký: uvoľnenie vzrušenia u daného jedinca, ktoré kulminuje v pocite plného zaujatia tým, čo je v danom okamihu zaujímavé. Človek môže niekedy prežívať, že nadviazal "kontakt". Väčšinou však takéto zameranie je irelevantné a voľne prúdiaci tok kontaktuplnosti je jednoducho prežívaný ako bohatosť žitia. Plnosť kontaktu nemusí vždy nevyhnutne viesť ku šťastiu - mnohé kontakty sú naozaj nešťastné - ale predsa je to esenciálna komponenta ľudskosti. Často len púha hrozba nešťastia môže postačiť k tomu, aby jedinec obmedzil plnosť svojho kontaktu, preto aby si uchránil svoje "šťastie". Problém je v tom, že toto je ďalšia z tých Faustovských zmlúv za ktorú sa napokom platí nudou a zatracovaním vlastnej neschopnosti.

Všetky funkcie kontaktu sú náchylné k zmenšovaniu svojho dosahu či už pre osobný odstup akým je nezáujem alebo ľahostajnosť, alebo pre nevyhnutný technický pokrok. Jedlo je napríklad často balené tak, že človek ho nemôže vidieť, a môže si kúpiť iba podľa toho, čo je na obrázku na obale namaľované, alebo napísané. Aby ho človek mohol vidieť, je jedlo buď v celofáne, alebo za sklom; je zdravšie nedotýkať sa ho. Citróny bývajú balené v sáčkoch po 6 kusov, sušené ovocie je natlačené v umelohmotných taštičkách a dokonca aj ryby voňavo odpočívajú vo

svojom priehľadnom balení. V továrňach sú rôzne normy a opatrenia nevyhnutné pre rýchlu orientáciu v nebezpečených alebo náročných podmienkach. Air-conditioning vyvoláva želanie obliekať sa teplejšie uprostred horúceho leta.Dokonca aj na diaľniciach je dobrý zmysel pre orientáciu zbytočný, keď je doprava určovaná dopravnými značkami a človek je často usmerňovaný aby zabočil na východ, keď sa chce dostať na západ, podobne ako Columbus; lístoček z ďatelinky je najkratšou vzdialenosťou medzi dvomi bodmi.Prostredníctvom telefónu si kontakt vyžaduje iba silu počúvať a snahu hovoriť.

Nemá význam plakať, nad rozliatym mliekom. Musíme rozvíjať nové príležitosti pre kontakt. Kontakt nie je škodlivý pre žiadny vek. Je to funkcia sprevádzajúca každý vek a v každom veku má svoj osobitný štýl. Prenikavým účinkom "*pokroku*" je, že zaveje ľudí do takých štýlov správania, ktoré sú čiastočne dôsledkom nových technológií. Georges Simenon pozoroval, že keby Dostojevskij a Tolstoj písali dnes, tak by pravdepodobne písali oveľa kratšie novely. Nemuseli by popisovať tak detailne to, čo by si ich čitatelia mohli pozrieť v televízii. Toto je nadmerná simplifikácia ale zaručene nemusíme usilovať o hľadanie spôsobov ako pokračovať v starých šľapajách. Nové cesty môžu stále umožňovať dobrý kontakt ak sme schopní posúvať sa tými smermi, ktoré pred nami otvárajú.

Napríklad práčka vystriedala dozaista ďaleko intímnejší vzťah s pracím korytom, ktorý žena mohla naozaj pociťovať keď pri praní drhla kartáčom prádlo. Mnohé ženy však, ktoré sa podujali prejsť na pranie práčkou cítia, že sa môžu teraz oveľa lepšie venovať iným veciam, a robiť také veci, ktoré sú pre ne zaujímavejšie. Ale pre takú ženu, ktorá nepozná tento vývinový trend môže moderná práčka znamenať pascu. Musí sa preniesť cez jej umŕtvujúco neosobný účinok. Keď sa hráte so strojom, môže to urobiť stroj aj z vás. Je schopná preniesť silu, ktorú jej predchodkyňa používala pri pracom koryte na súčasné aktivity, alebo vnesie do týchto aktivít tú istú výkonnú insenzitivitu, ktorú si vyžaduje opranie prádla? Jazdenie po autostrádach je to isté! Pripustme, že pri vysokej rýchlosti je diaľka záležitosťou krátkeho okamihu, a cestovanie sa uskutočňuje lepšie, bez námahy, je menej vyčerpávajúce než v časoch konských povozov. Ba čo viac - a to je rozhodujúce, príležitosť ku kontaktu na takejto superdiaľnici môže byť rovnako vzrušujúca, ako pomalá jazda v koči napriek slabo cestami prepojenom vidieku. K najkrajším krásam nášho veku patria autostrády vytesané do hôr a vrchov, ktoré pred nami vykúzľujú nádhernú krajinu plnú farieb, textúry pohybu, tvarov a proporcií, ktoré sú také odlišné od dôb minulých. Škála sa mení, ale vrodený kontakt zostáva vždy oživujúcou perspektívou. Pohľad na oblaky z lietadla je zaiste majestátom zážitku, aj keď je cestujúci pripútaný ku sedadlu. Pracie koryto môže byť svojím spôsobom taktiež depersonalizujúce. Očami diváka...

POZERANIE

Skúste toto: pozrite sa na túto knihu, ktorú práve čítate, presne na túto stranu. Pozrite sa na vzťah vytlačeného k belobe strany. Všimnite si, ako okraje lemujú tmavšiu časť tlače. Všimnite si textúru papiera a tvar písmien. Pokúste sa vidieť rady písmen ako horizontálne línie a nie ako slová s určitým významom. Všimnite si ako dopadá tieň svetla, pri ktorom čítate túto knihu, ako vytvára diagonálu a azda križuje horizontálu tlače. Teraz obráťte tú stranu tak, aby riadky boli vo vertikálnej polohe, takže nie sú také vábivé na čítanie.

A teraz, ak vás inštrukcia oslovila a ak si môžete dovoliť zamerať sa na tento posun, budete mať krátke vizuálne potešenie, ktoré Vás privedie na stopu sily, akú v sebe obsahuje surový vizuálny zážitok. Túto silu rozkošne opisuje Joyce Cary:

Pamätám si, keď jedno moje dieťa malo asi 14 mesiacov a sedelo vo vozíčku a pozeralo sa na noviny, ktoré ležali v tráve neďaleko neho. Povieval jemný vetrík a pohyboval novinami. Niekedy sa vrchná strana vztýčila a vznášala sa; niekedy povievali dve aj tri strany, a ako keby spolu zápasili; niekedy sa nadvihli celé noviny, zmietali sa vo vetre a klesli zasa na zem. Dieťa nevedelo, že tento objekt boli noviny, pohybujúce sa vo vetre. Sledovalo s veľkým zaujatím tento útvar, ktorý bol pre neho úplne novým zážitkom a ja prostredníctvom očú môjho dieťaťa som zažil čistú intuíciu novín ako objektu, ako individuálnej veci v určitom okamihu.

Je prirodzené, že takáto vizuálna kontaktovosť nie je vždy na prvom mieste a samozrejme, že ani nemôže byť ak sa zmocňujeme tejto knihy kvôli jej obsahu. Pozeranie sa v tomto prípade stáva sprostredkujúcou formou kontaktu, ktorá uľahčuje kontakt s myšlienkami alebo pojmami, ktoré chceme pochopiť. Iba zriedkavý typ človeka, alebo niekto kto je obdarený vzácnou prázdnotou je schopný reagovať veľkoryso na celé rozpätie kontaktových príležitostí, ktoré existujú v každom okamihu. Väčšinou si konštruujeme rovinu priorít podľa situácie a motivácie. Ale po každý raz, keď sa rozhodneme zmeniť svoju hierarchiu priorít môžeme zažiť vzrušujúci pocit voľby a staneme sa iskrivými ľuďmi, ktorí sú otvorení k zmene z jedného možného spôsobu kontaktu na druhý. Práve v tejto chvíli, keď pozeráte na túto stranu skôr ako na čistý vizuálny zážitok sám o sebe, a nie ako na nositeľa informácií, môžete prežívať pri čítaní prímes čohosi nového, čo tu nebolo predtým, ako ste začlenili túto vizuálnu kvalitu strany do svojho čítania.

Môžeme tu rozlišovať dva typy pozerania a táto dichotómia sa vzťahuje aj na ostatné kontaktové funkcie. Jedným typom je dôkazový kontakt, pri ktorom nám pozeranie poskytuje orientáciu v slede udalostí alebo aktivít a je to čosi viac než len akt pozerania ako takého. Druhý typ je kontakt pre kontakt samotný.

Keď nadobúda prevahu dôkazový kontakt, život sa stáva veľmi praktickým. Pozerám sa na písárku tak aby som aj ja mohol písať na stroji, pozerám sa na svojho priateľa keď sa s ním rozprávam

pretože musím vedieť či je ešte stále prítomný, alebo či ho to ešte zaujíma. Je jasné, že táto dôkazová funkcia je rozhodujúca pre existenciu. Slepý človek je handicapovaný nielen preto, že nemá možnosť poznať oživenie vizuálnych zážitkov, ale aj preto, že je veľmi ťažké robiť veľa úkonov bez pomoci zraku, alebo bez vizuálnej spätnej väzby. Aj keď sme dostatočne dobre vyzbrojení pre dôkazový kontakt, mnohí z nás sú aj tak slepí v kontakte a to v tom zmysle, že videnie, *čisté videnie* má pre nich malú dôležitosť. Toto ochudobňuje vzrušenie zo života, a pravdepodobne môže dokonca ochudobňovať aj dôkazový kontakt. Nadôvažok k výlučne praktickým účelom potrebujú všetky funkcie existovať len tak - pre ne samotné. A tak, tí ľudia, ktorí majú potešenie už zo samotného videnia budú pravdepodobne oveľa ostražitejší a senzitívnejší, keď dôjde k dôkazovému pozeraniu.

Avšak pozeranie nie je vždy iba neskaleným potešením. Niekedy môžu byť pocity, ktoré sprevádzajú videnie temer nezvládnuteľné. Ako nám ukáže nasledujúci príklad, existujú určité nebezpečné rozhodnutia, kedy schopnosť človeka asimilovať to, čo vidí je temer nemožné, a riskuje možnosť psychického preťaženia.

Sid, 47-ročný muž trpel chronickou až paralyzujúcou úzkosťou. Prítomná bola u neho skoro stále aj keď napriek jej intenzite sa mu ešte stále darilo vykonávať svoju prácu. Stále veľmi aktívne prežúval čo mu obvykle slúžilo na vyhnutie sa základnému zážitku kontaktu a bolo aj pokusom o odpútanie sa od bolestného prežívania svojej úzkosti. Počas terapie sa po dlhý čas nebol schopný pozrieť sa priamo na mňa, iba bokom, akoby sa chcel len stručne utvrdiť v tom, že som tam. Postupne som sa snažil privádzať Sida do vizuálneho kontaktu so mnou, a to tým že som mu kládol jednoduché otázky o tom, čo vidí keď na mňa pozerá a cvičil som jeho schopnosť pozerať sa na objekty v miestnosti a dával som mu domáce úlohy v precvičovaní pozerania sa na ľudí a objekty mimo terapeutického sedenia. Jedného dňa bol zrazu schopný pozerať sa na mňa keď mi rozprával, a oči sa mu rozžiarili! Po prvý krát bolo zjavné, že rozpráva *mne*, ba čo viac, že *chcel* mne rozprávať. V tomto okamihu si Sid spomenul na jeden starý zážitok. Keď začínal ako študent v college, veľmi ľahko sa vedel zamilovať do svojich učiteľov, a obzvlášť do jedného sa veľmi zaľúbil. Nech už toto vzrušenie bolo akéhokoľvek druhu, či už homosexuálne, alebo idolizácia hrdinu, bol ním tak naplnený, že si s tým nevedal poradiť. Jedného dňa sa Sid vybral po vyučovaní za týmto mužom, aby sa ho niečo spýtal. Videl tvár tohoto muža veľmi jasne a začala ho zaplavovať radosť z tohoto pohľadu; Sid utal toto prežívanie nie na základe rozhodnutia, ale reflexívne. Popisoval, ako sa mu v okamihu tohto - reflexívneho prerušenia rozpadol "gestalt" tváre tohoto muža. Mohol vidieť len mužove ústa, oči, nos a len častí jeho tváre oddelene od seba, nie v jednotiacej konfigurácii. Zahltila ho panika, nemohol hovoriť, začal prežúvať v márnej snahe odhaliť význam tejto tváre, ktorá bola v jednej chvíli celistvá a v ďalšej chvíli sa rozpadla na kúsky. Prežúvanie ho úplne zaplavilo a nemohol sa

spamätať z toho základného pocitu, že ho schvátila panika. Musel odísť. Zašiel za týmto profesorom neskôr, ale ten ho po niekoľkých minutách odporúčal naliehavo k psychiatrovi. Čoskoro na to sa zrútil, musel prerušiť štúdium a až o rok neskôr ho dokončil. Odvtedy po prvý krát v kontakte so mnou si spomenul na tento zážitok, ale tento krát bol schopný asimilovať intenzitu svojich vnútorných senzácií a namiesto pocitu ohrozenia cítil radosť a priateľstvo.

Úprimne povedané, sotva možno považovať asimiláciu vizuálneho zážitku za niečo samozrejmé. Aj keď väčšina ľudí sa nestretla s takýmto dramatickým účinkom ako tento muž, ostržitosť v spojení s vizuálnym zážitkom platí v našej kultúre. Jednoduchým príkladom je preťaženie, ktoré prináša so sebou hrôza; pravdepodobne všetci máme tú skúsenosť, že zavrieme oči, alebo odvrátime pohľad keď pozeráme nejaký filmový horor a objaví sa tam mimoriadne hrôzostrašná scéna. Do takýchto a podobných deflexií viažeme veľa energie a sú to spôsoby, ako ulamujeme hroty sile osobného kontaktu.

Pozerať sa niekam inam je samozrejme iba jeden spôsob, ako deflektujeme vizuálny kontakt. Uprené civenie je blokáda opačného extrému, ktorá umožňuje človeku blokovať kontakt ustrnutím očného svalstva. Uprené civenie vyvoláva dojem, že jedinec je zaangažovaný v intenzívnom kontakte, ale to je v skutočnosti umŕtvený kontakt, ako keď znecitlivie ruka ak dlhšie niečo pevne zviera, alebo začne brnieť noha keď je dlhšie v nehybnej pozícii. Rozdiel medzi priamym, otvoreným pohľadom malého dieťaťa, ktoré uprene a so záujmom hľadí na niečo s fascináciou, a medzi prázdnym civením je, že to dieťa *vidí*, kým ten kto len civie je len pripútaný k videniu. Ten, kto len civie usiluje o videnie, ale nikdy nedôjde k úplnému zavŕšeniu. Jeho oči sú nehybné a neodpovedajú; chýba iskra a všetka vibrácia a pritažlivosť vizuálneho objektu akoby vyschla. Jedinec, ktorý len civie sa cíti tlačený k stene a cíti potrebu uniknúť. Civenie je vizuálny ekvivalent toho, keď donekonečna opakujeme stále to isté, až sa naše slová stávajú hatlaninou a strácajú svoj účinok.

Vyriešiť problém civenia znamená znovuobjaviť ochotu vidieť a cítiť účinok pozerania. Učiť sa vidieť terapeuta je pomocou v tomto procese. Pacient, podobne ako aj jeho terapeut, musí byť schopný skúšať celé rozpätie vizuálnych možností, ktoré poskytuje terapeut. Musí byť ochotný vidieť láskavé oči, kruté čeluste, šarm, lakomé ústa, hravé gestá, záhadný výraz, ironický úsmev. Nech existuje čokoľvek, musí sa naučiť, že má plné právo vidieť. A na základe tohoto sa učí, že keď otvorí svoje oči vzniká ucelená jednotka - aj on je rovnako dobre viditeľný. Napríklad oči, ktoré sa zatvrdili voči plakaniu a ktoré nedovolia aby sa niekto do nich pozrel, alebo aby videl čo sa v nich skrýva, tieto oči môžu napokom plakať a zatvrdilé svaly sa môžu poddať opäť videniu a vlastnému zviditeľneniu. Alebo plaché oči, ktoré si napokom dodali odvahy, aby uzreli to, čo je zakázané, sú prebudené k pozeraniu sa na celý kaleidoskop stimulujúcich pohľadov.

Aj keď základy videnia sú zakotvené v celom systéme osobnosti, existuje niekoľko celkom jednoduchých techník, ktoré môžu pomôcť obnoviť ochotu vidieť. Jedným takým cvičením je naširoko roztvoriť oči a potom ich pevne zavrieť a opakovať toto cvičenie 10 - 15 x. Oči sa uvoľnia pri tomto cvičení a poskytnú jedincovi zážitok, ako odlišne môže cítiť svoje oči a ako inak môže vidieť. Toto by mohlo byť dostačujúce na aktiváciu objavovania jeho radosti z pozerania, alebo aby bol menej vyľakaný, keď sa v ňom nabudúce ohlási potreba hľadieť.

Ďalším užitočným cvičením je pozeranie sa na jednu a druhú stranu bez pohnutia hlavy. Často slepota kontaktu nabera podobu vízie tunela kedy človek vidí iba to, čo je priamo pred ním a má ako keby klapky na očiach, aby ho vplyvy zboku neodvádzali od jeho priamočiarej cesty. Pozeranie sa na predmety v terapeutovej pracovni môže priniesť značné prekvapenie: často sa stáva, že pacient naozaj nevidí v tej miestnosti nič okrem terapeuta. Rozhliadanie sa okolo seba pripadá často bezvýznamnmé tým ľuďom, ktorí sú akýsi výkonní experti a okrem priamočiarej zameranosti na cieľ im všetko ostatné pripadá marením energie. Lenže takéto "marenie" energie je predsa len nevyhnutné. Neexistuje spôsob, ako fixovať pozornosť niekoho výlučne na "relevantné", pretože by sme zákonite obetovali zmysel kontextu, ktorý dopĺňa celý jav. Určité experimenty naznačujú, že pohyby a zmena polohy očí sú prirodzené očné aktivity slúžiace pre dobrú percepciu. Vzťah medzi figurou, t.j. terapeutom - jeho poziciou, výrazom, oblečením - a jeho pozadím, t.j. stoličkou, na ktorej sedí, výzdobou pracovne, osvetlením - to všetko je akýmsi mazadlom ďalších nasledujúcich interakcií s ním. Kontext dáva dimenziu a rezonanciu zážitku a rozširuje ho o to, čo bolo predtým, a čo môže nasledovať potom. Rigidné uľpievanie len na figúre, robí interakciu sterilnou a suchopárnou, pretože je to sila, ktorá pôsobí výlučne strategicky a proti svojej vlastnej podstate. Príroda je štedrá, no nie plytvavá, a sprievodné "márnivosť alebo zbytočnosť" je bočným produktom spontánnosti. Pre pocit sviežosti žitia môže byť táto štedrosť v konečnom dôsledku oveľa účinnejšia ako výkonnosť, ktorá eliminuje tak nevyhnutné oscilácie relevantného/irelevantného cyklu.

POČÚVANIE

"Ako tu môžete sedieť a počúvať ľudí celý deň?" spytuje sa niekto terapeuta. "Kto počúva?" vysvetľuje on. Tento dialóg odhaľuje sentiment, ktorý bežne medzi ľuďmi platí, že počúvanie ako činnosť sama o sebe, bez vzťahu k iným formám zážitku, sa stáva nudou a neznesiteľným úsilím dokonca aj vtedy, keď ste za to platení. Počúvanie však môže byť veľmi aktívnym a otvoreným procesom. Niekto, kto práve počúva, chtivo zachytáva zvuky, ktoré k nemu doliehajú - napríklad na koncerte. Toto je prekrásny proces, ktorý sa príliš často obchádza a považuje za čosi druhoradé v porovnaní so zrejmejšími, aktívnejšími formami správania, ako sú rozprávanie, alebo vydávanie iných zvukov.

Toto v sebe implikuje, že zatiaľ čo počúvame, odložíme akciu nabok, až pokým nepríde rad na nás, aby sme sa zhostili aktívnejšej roly. Toto je nevyhnutnú čiastočne aj preto, že medzi rozprávaním a počúvaním existuje reciprocita. Človek nemôže počúvať druhého, keď sám rozpráva. Ide o nasledovný vzorec: môj priateľ musí povedať niečo, čo ešte nedopovedal, ale moja rýchla reaktivita sa už zamerala na čosi, čo ma stimuluje k odpovedi. Teraz mám možnosť voľby. Buď budem reagovať ihneď, alebo svoju reakciu zadržím, pokiaľ nedohovorí môj priateľ. Ak ho preruším, riskujem nevôľu, ktorú to v ňom môže vyvolať, ale aj to, že sa nedozviem úplne všetko, čo mi chcel povedať. Prerušenie spôsobuje chaos, a chaos nie je veľmi obľúbeným stavom v spoločnosti, kde nás časová ohraničenosť núti strácať dôveru vo vyriešenie chaosu. A tak ľudia sú vychovávaní k tomu, aby neprerušovali, učia sa počúvať jeden druhého, držať v súlade obe časti svojho ja - aj toho, kto počúva, a aj toho, kto prerušuje. Ľudia niekedy budia dojem, že počúvajú, ale v skutočnosti len čakajú na svoju príležitosť, kedy budú môcť prehovoriť.

Výsledkom je, keďže sa mu pripisuje až druhoradá dôležitosť - že počúvanie nepožíva nijaký rešpekt, s výnimkou blahosklonného uznania, že niektorí ľudia sú "dobrí poslucháči". Toto sa podobá vychvaľovaniu ženy, ktorá hoci nie je sčítaná, alebo dostatočne tvorivá, či rozhľadená v každodenných záležitostiach, sa popisuje ako dobrá gazdiná, alebo matka. Neznamená to, že by to neboli cnosti zasluhujúce si úctu. Ale mnohé ženy môžu dosvedčiť, že toto je len ďalší príklad syndrómu zvaného "aspoň", pri ktorom zavrhovanie spojené s chabou chválou je len biednou náplasťou zakrývajúcou dešpekt voči nim. Prirodzene, že počúvanie ako také nie je dostačujúce, ak sa používa len na orientáciu v stanovisku druhého človeka, a nie ako súčasť celkového uvoľnenia vzrušenia, kedy sa rytmicky strieda s akciou. Ale ako prostriedok orientácia tvorí základ následnej akcie.

Problémy s narušením rytmu medzi počúvaním a rozprávaním sa stávajú zjavnými v takej konverzácii, kde je stanovisko aspoň jedného z konverzujúcich účastníkov vopred stanovené, alebo tam, kde sú jeho požiadavky na konverzáciu vopred určené. Takýto skrytý poriadok bude vždy interferovať s plným počúvaním. Jedinec vykazuje selektivitu nielen v tom, čo povie, alebo nepovie, ale aj v tom, čo bude, alebo nebude počuť. Tak napríklad jedinec, ktorý očakáva kriticizmus sa bude špecializovať len na zachytenie kriticizmu, a sotva bude otvorený k počutiu aj niečoho iného. Iný človek zasa môže počuť len to, čo je schopný akceptovať ako pochvalné, a kritika sa po ňom skĺzne ako po skle a nepočuje ju. Schopnosť jedinca ku kontaktu je samozrejme obmedzená do tej miery, do akej tieto predeterminované selekcie interferujú s priamym počúvaním.

Každý jedinec si vytvára svoje vlastné spôsobilosti počúvania s ustálenými zvláštnosťami, ktorými môžu byť počúvanie za účelom získania podpory, kritiky, informácie, blahosklonnosti, jednoduchých faktov alebo zložitých celkov ktorým nerozumie, aj za účelom sledovania tónu hlasu bez venovania pozornosti oznamo-

vanému posolstvu atď. Nech poviete Jackovi čokoľvek, vždy to celé zjednoduší, nemá žiadny zmysel pre detail. A nech poviete Márii čokoľvek, vždy to bude prijímané, ako keby ste vyjadrovali niečo s výhradami. Niektorí ľudia počujú iba výroky aj vtedy, ak im bola položená otázka, takže nie je možné položiť im žiadnu otázku, keďže to okamžite spracujú ako požiadavku, alebo obvinenie. Niektorí ľudia predpokladajú, že keď sa ich niekto *opýta* čo robia, chce im tým niečo *povedať* o ich správaní. Jeden člen skupiny raz vyslovil poznámku, že keďže on sám používa otázky aby druhých ľudí postavil do defenzívneho postoja, tak aj on upodozrieva druhých ľudí, že mu kladú otázky len preto, aby s ním urobili to isté. Keď matka zakričí: "Prečo si zhodil svojho malého bratčeka?", nechce ani tak veľmi vysvetlenie, ale skôr odškodnenie. Keď manžel povie svojej žene pritom, ako ona šoféruje: "Myslím, žeby si mala prejsť radšej na pravú stranu vozovky, keď sa chceš otočiť," a ona môže namiesto toho počuť: "Ty trúba, už si dávno mala zatočiť doprava a ty tu ešte stále trčíš!"

A práve kvôli týmto rozdielnostiam jeden zo spôsobov, ako možno znovunastoliť pozornosť a zameranie na proces počúvania je, že požiadame pacienta, aby načúval niečomu inému ako slovám, ktoré sú vyslovované. Čo počuje v hlase toho druhého človeka? Je mäkký a nadýchaný, alebo vyznieva tvrdo a agresívne? To isté platí aj o tóne a inflexii: jasný, kovový, monotónny, alebo rozrušený a nákazlivý? Ľudia sú často prekvapení, že keď prestanú počúvať slová a zamerajú sa na nejakú inú črtu, hovorené nadobudne pre nich úplne nový, alebo odlišný význam namiesto starej známej komunikácie.

Druhým spôsobom, ako je možné ubezpečiť sa, že jedinec počúva je, že ho necháme presne zopakovať to, čo práve počul prv, než odpovie. Ten druhý človek musí súhlasiť s tým, že presne tak to vypovedal a až potom sa môže urobiť ďalší krok v konverzácii.Aj keď je možné použiť tieto techniky v individuálnej terapii, ukazujú sa cennejšie pri práci s pármi alebo so skupinami, kde je potrebné zaoberať sa nielen s odporom niektorého jedinca voči počúvaniu, ale aj s potrebou iného človeka zostať nepočutý, alebo zahalený. Keď terapeut pracuje s jedným človekom, snaží sa obvykle byť taký jasný a taký počúvateľný, ako je to len možné, aby minimalizoval distorziu. Samozrejme dokonca aj tu je stále možnosť počuť niečo zle. Tí, čo videli Perlsove demonštrácie si jasne pamätajú, že očakával, že vždy keď hovorí je počúvaný; považoval za nezdar keď ho niekto nepočúval v úmyselnom odpore a odmietol zopakovať to, čo povedal. Možno bol poburujúci, ale jeho účinok na druhého človeka bol vskutku elektrizujúci; zmobilizoval sa, aby počul každé slovo.

Selektivita, ktorú sme popísali pri procese počúvania môže byť zdrojom kreativity. Napríklad niektorí terapeuti môžu nádherne pracovať so sexuálnymi implikáciami toho čo počujú, ini sú schopní detegovať najjemnejšie nuánsy hostility, a ešte ďalší môžu rezonovať, so zaznievajúcimi tónmi kreatívnych frustrácií v tom, čo pacient hovorí. To nie je to, že títo terapeuti to

odčítavajú, ale skôr ide o to, že počujú tieto témy so senzitivitou, kde by iný terapeut mohol počuť nejakú inú tému. Toto by mohlo čiastočne vysvetľovať rozdiel, prečo sa terapeutom s niektorými pacientami darí dobre, a s inými menej dobre.

Takéto počúvanie už nie je viac doslovným počúvaním. Stáva sa temer orchestráciou počúvania <u>založenou</u> na doslovnom, ale odpovedajúcou na nuánsy hlasu, ako aj na sekvencie slov a kontexty významu. Človek, ktorý vo vnútri plače robí to často tak subtílne, že iba veľmi jemne ucho počúvajúceho to môže zachytiť, hoci všetci počúvajúci môžu byť podvedome zasiahnutí. Počujem človeka, ktorý má problémy; nechcem počuť; nechcem sa starať. Boli by kameňom uviazaným o môj krk. Počujem druhého človeka; ktorý má problémy; pozdvihnem svoj zrak; môj krk sa napriamuje; vyjadruje tragédiu, ktorá ma desí. Vie, že je počutý.

Raz som pracoval v jednej kaviarni s neurotickými mladými ľuďmi. Keď som bol predstavený skupine týchto mladých sediacich pri stole, chvíľku sme sa rozprávali, keď ktosi vyjadril nahlas pochybnosť, či mi môžu dôverovať. Spýtal som sa, prečo nie? Mladík povedal, že mohol by som byť aj policajtom. Chcel som vedieť, čím sa podobám na policajta. On odpovedal:"Vy počúvate, a len policajti počúvajú" - bola to pozoruhodná poznámka, ktorá vyjadrovala skúsenosť mladého muža zo spoločnosti, v ktorej žil! Faktom je, že toto pozorovanie si zasluhovalo uznanie.Niektorí ľudia môžu byť veľmi zaangažovaní a oduševnelí, ale nie sú veľmi vyladení na vzájomné počúvanie. Konverzácie sú často veľmi stereotypné a určité slová spúšťajú určité odpovede a nie je kontakt s jemnými odtienkami každého osobitného výroku. Ľudia sú často nadmerne zaujatí správnosťou svojich vlastných názorov a len málo úsilia vynaložia na to, aby dali do vzťahu svoje názory s mienkou druhých.

Kontaktový počúvajúci pozorne počúva to, čo sa hovorí, a zahĺbi sa do zvukov, ktoré k nemu doliehajú natoľko, že počuje viac, ako len slová. Načúva všetkému, čo mu dáva nejaký zmysel a je oslovený tým, čo počuje. Keď počúvajúci počuje, vie že je v dobrom kontakte a keď rozprávajúci vie, že je počutý, jeho kontakt tiež ožije.

DOTÝKANIE

Najsamozrejmejší spôsob vytvárania kontaktu je prostredníctvom dotýkania. Aj keď nemožno pochybovať o tabu vytvorenom v spojitosti s pozeraním a počúvaním - nezízaj, nenačúvaj za dverami - tabu v spojitosti s dotýkaním je ešte jasnejšie a zreteľnejšie; keď sa deti niečoho dotknú, čoho by sa dotknúť akože nemali môžu dostať po rukách, alebo nadobudnúť pocit, že svojím dotykom niečo znevážili. A tak sa rýchlo naučia, že sa nemajú dotýkať cenných objektov, alebo že sa nemajú dotýkať svojich genitálií a že majú byť opatrní keď sa dotýkajú druhých ľudí, a dbať na to, kde sa ich majú dotýkať, aby sa ich ďako nedotkli. A tak sa opatrnosť stane normálnou. Podávanie rúk je okay, ale dokonca aj tu je etiketa nejasná, pokiaľ ide o vzťah

medzi mužmi a ženami. Dotýkať sa navzájom všade inde je zriedkavé a opatrne štrukturované, a výsledkom sú zamaskované a deflektované gestá.

Aj keď sa tabu v tomto smere uvoľňuje, ľudia sa tak veľmi vzdialili dotýkaniu, že súčasná obnova ochoty dotýkať sa odhaľuje opatrný exhibicionizmus, ktorý sa obvykle vynára spolu s vykonávaním tejto nie blízkej funkcie. Dotýkanie je označované ako zlé, pretože veľkú časť z neho uskutočňujeme za takých podmienok, kedy ho realizujeme skôr trikom, namiesto toho, aby bolo zrelým vyvrcholením. Ľudia sa môžu cítiť stiesnene, ak sa majú dotýkať niekoho, koho ešte nie sú pripravení dotýkať sa, alebo koho by sa radšej nedotýkali vôbec. Takáto kompulzia často vedie ku krutému časovaniu, ako keď ma napríklad jeden muž v skupine chcel objať krátko potom, ako skupina začala. Objatie tohoto muža bola tá posledná vec, ktorú som mala napamäti v tom okamihu našej známosti.

Nová atmosféra dotýkania vyžaduje tréning a trpezlivosť. Sú potrebné roky skúseností na to, aby si ľudia našej kultúry mohli v sebe rozvinúť pôvab a senzitivitu, ktoré by vytvorili z dotyku autentickú súčasť našej existencie, tak ako to bolo u dávnovekých Etruskov, pretože z ich malieb sa dozvedáme o kultúre, v ktorej bolo dotýkanie také prirodzené, ako chodenie. Počas tohoto evolučného procesu sa my, ktorí oceňujeme dobrý kontakt, musíme prepracovať k tomu, že sa staneme skôr znalcami dotýkania ako *kontaktu*, než, dotýkania ako iniciačného obradu pri vstupe do nových regulí.

Najmä v skupinách je obnovenie dotýkania prostriedkom zavŕšenia dôležitej nedokončenej záležitosti. Bezprostrednosť dotyku prelamuje intelektuálne vrstvy a posúva človeka k hmatateľnému osobnému uznaniu. Napríklad v jednej skupine rozprávala istá živá, ale sexuálne naivná žena o svojej pobláznenej minulosti, a pozorovala, že nikdy nemala pocit, že by bola naozaj blízko pri mužovi. Vyzval som ju, aby sa dotkla niekoľko mužov v miestnosti. Spočiatku bola neochotná, aj keď tento návrh ju zjavne nezdeptal. Veľmi opatrne sa dotkla vlasov jedného muža, a potom začala strácať svoju nadmernú plachosť, a ďalšieho muža potľapkala po ramene a ďalšieho pohladila po líci. Začína sa napokom vyladovať na tú skutočnosť, že práve nadväzuje kontakt s mužmi, a že každý z nich tento kontakt prijímal a mal rešpekt voči jej explorácii. Tento nový objav ju stále viac a viac uchvacoval. Keď prišiel rad na mňa, schúlila sa mi na kolená. Čoskoro ju naplnilo uvedomenie si straty. Začala nám rozprávať o vzťahu so svojím otcom, ktorý si vždy od nej zachoval odstup, a pritom plakala. Zomrel asi pred rokom, práve vtedy keď začínala cítiť žeby sa mohla k nemu viac priblížiť. Jej smútok z prerušenia, ktoré zapríčinila smrť bol stále veľmi hlboký, ale namiesto depresie, ktorú predtým vyvolávala strate a zrieknutie sa, začínala teraz pocitovať žiarenie z obnovenia možnosti kontaktu s druhými ľuďmi.

V inej skupine si sťažovala Júlia, že jeden z menších mužov nazývaný Tony neprijímal jej želanie správať sa k nemu

hravo, a byť voči nej kamarátsky tak, ako bol k iným, mladším členom skupiny. Nebola ochotná zmieriť sa so stereotypnou pozíciou ženy - profesionálky v strednom veku a zo strednej vrstvy. Vyzval som ich, aby sa navzájom porozprávali a aby sa načiahli a dotýkali sa jeden druhého s ľahkosťou a hravosťou, čo aj robili. Jasne sa ukázalo, že Tony potreboval pri svojom hravom repertoári dotýkania slobodu pre uvoľnenie sily a agresie, ktoré boli dôležitou súčasťou jeho hravosti. Na druhej strane Júlia potrebovala stanovenie určitých hraníc, pretože mala artritídu. Obaja si uvedomili, že v skutočnosti existovali nejaké spôsoby, akými Tony mohol opatrne reagovať na Júliu. Avšak Tonyho opatrnosť vo vzťahu k Júlii vyplývala aj z toho, že vo všeobecnosti považoval Júliu za "netýkavku". Táto interakcia oboch naučila, že hoci Júlia nebola schopná zvládnuť hrubé fyzické zaobchádzanie nebola ani natoľko krehká, aby nemohla počuť a porozumieť jeho občasnej potrebe vyjadriť sa hrubo a so silou.

Tieto príklady dotýkania sa nie sú výnimkou počas sedenia, kde má dotýkanie hodnotu ústrednej kontaktovej funkcie. Prostredníctvom dotyku sme mohli začať znovuobjavovať dosah, aký môže mať iba jeden človek na druhého. Keď sa už raz uvoľní nejaké tabu týkajúce sa dotýkania, môžeme sa nielen dotýkať, ale môžeme byť zúčastnení aj na širokej škále zážitkov, ktoré musia byť zakázané zo strachu, aby náhodou nevyústili do tabuizovanej akcie - dotyku. Ostražitosť voči možným dôsledkom nášho správania je často rovnako paralyzujúca ako prohibícia zakázaného správania ako takého, pretože môže narušiť kontakt dlho predtým, než sa dosiahne bod hroziaceho nebezpečenstva. A tak vyhýbanie sa dotyku by ani nemuselo byť až takou veľkou drinou, keby nám zároveň nebránilo aj v tom, aby sme sa dostali von z našej ulity, aby sme porozprávali dôverné príbehy o sebe, aby sme stáli blízko pri druhých ľuďoch, aby sme teplo alebo farbisto prehovorili a aby sme mohli robiť mnohé iné činy, pri ktorých by sme sa dostali do dotyku s druhým človekom.

Faktom je, že dotýkanie nemusí byť *nevyhnutne* výsledkom srdečného stretnutia, ale ak sa toho niekto mimoriadne bojí, potom katastrofické očakávania uplatnia aj tak svoj ochromujúci účinok. Trhlina medzi tým, čo človek chce ako posledné odmietnuť a medzi tým čo aktuálne odmieta je neurotická trhlina; je to esencia márnotratnosti v živote. Nie je naším zámerom vystríhať ľudí pred tým, aby vraveli "nie", ale skôr chceme, aby sa dostali do kontaktu so svojím *existenciálnym* nie. Existenciálne nie vraví "nie" tomu, čo človek cíti ako nie a to ani skôr, ani neskôr, ale presne vtedy, keď sa toto existenciálne "nie" vynorí. Keď človek povie "nie" na dotyk, a *myslí* tým "nie" na dotyk, to nie je neurotický problém, aj keď to môže samozrejme spôsobiť odreniny v osobných vzťahoch. Ale keď má niekto strach mať sa nablízku k nejakému človek hoci by bol pri ňom rád, pretože sa obáva, že to môže viesť k dotýkaniu, vytvára trhlinu medzi tým čo je, a medzi tým čo by mohol byť. Čím väčšia táto trhlina je, tým menej má človek možnosti na prežitie aktualizovania seba samého v

činnosti. A výsledok? Rôzne formy ťažkostí popisovaných v učebniciach psychopatológie a pocit osobnej dysrytmie oplakávaný existenciálnymi psychológmi, novelistami a filmármi už polovicu tohoto storočia.

Puto, ktoré nám bráni v kontakte s existenciálnou skutočnosťou a priputáva nás k ruminóciám si vyžaduje dvojité riešenie. Po prvé, musíme sa naučiť identifikovať svoje existenciálne nie, aby sme neboli zmrazení a nevyslovili svoje "nie" predčasne, a aby sme nezostali podobne ak Tantalos vždy na dosah svojho cieľa, ale nikdy by sme ho nedosiahli a navždy by sme zostali nespokojní a nerealizovaní. Po druhé, musíme byť schopní dosiahnuť implikácie našich áno, aby sme sa nepripútali k niečomu, z čoho by sme sa teraz alebo v budúcnosti chceli vymaniť. Môže sa stať aj to, že keď povieme na niečo áno, toto počiatočné áno sa stáva začiatkom reťazca akcií, ktoré v konečnom dôsledku vyvolávajú nie, a pre nás je potrebné rozpoznať túto možnosť, aby sme s ňou počítali, keď hovoríme svoje áno. Keď hovoríme na niečo svoje "áno" musíme byť schopní rozpoznať aj to, že dokonca aj keď bude výsledkom situácia, v ktorej by sme neskôr mohli povedať aj "nie", to neznamená, že pôvodné "áno" bolo hlúpe, alebo pokrytecké, alebo krátkozraké.

Tí, ktorí uvažujú zjednodušene a samotné rozprávanie v nich vyvoláva netrpezlivosť majú možno pravdu, keď nám radia, aby sme si len robili veci podľa seba a potom vzali na seba dôsledky, ktoré z toho vyplývajú. Znamená to, že sme ochotní aj značne trpieť, ale toto utrpenie bude skôr existenciálne, ako neurotické a zážitkom bude bolesť a nie nedokončenosť.

"Robiť veci podľa seba" je zakorenené v rozvoji spôsobilosti identifikovať presne naše áno a nie.

ROZPRÁVANIE

Ako kontaktová funkcia má rozprávanie dve dimenzie: hlas a jazyk.

HLAS - z muzikálneho aspektu sa ľudský hlas často považuje za prototyp expresívneho zvuku.

Vystúpenie hudobníka sa oceňuje do tej miery, do akej sa približuje ľudským vokálnym kvalitám. Kritici píšu o výrečnosti daného hudobníka, o jeho spevavosti a o frázovaní. Samozrejme, že herci používajú svoj hlas ako jadro svojej expresívnej sily. Jedným z najpozoruhodnejších príkladov využitia ľudského hlasu na účely divadelného vyjadrenia je japonské divadlo KABUKI, kde ľudský hlas varuje od piskotu k vrčaniu, chrčaniu, nízkemu pradeniu, po celej škále vokálnych možností.

Tieto možnosti existujú v každej komunikácii, aj keď sú menej dramatické a ľahšie sa prehliadajú. Taká obyčajná veta ako je "Ako sa máte?" môže v závislosti od hlasu oznamovať skutočný záujem o vaše zdravie, srdečný pozdrav, zdvorilú ale formálnu otázku, zvedavosť na tým ako sa Vám darí, vyplnenie času bezvýznamnou konverzáciou, atď. Herci môžu robiť taký nácvik, že

si vezmú jednu jednoduchú vetu a vyjadria ju najprv tónom človeka ktorý je zúfalo nešťastný, potom tónom veľmi nahnevaného človeka a napokon tónom vášnivo zaľúbeného. Nie je novinkou, že hlas zaľúbeného je iný, ako nahnevaného, aj keď je veľa ľudí i takých, že ich hlas je vždy rovnaký.

Larry bol postihnutý emocionálne mdlým, bezfarebným hlasom a navyše ani nevedel, že jeho hlas je taký mdlý, tak som ho vyzval, aby mi svoje slová spieval, ako keby vystupoval v operete. Tento návrh ho pobavil. Hneď ako prvý krát odspieval svoju odpoveď tvár sa mu rozžiarila, ako keby sa práve vyliahol a jeho zobáčik ako keby sa po prvý krát vystrčil na svet. Larry pracoval na svojom hlase jedno celé sedenie, až pokým nebol schopný po spievaní svojich slov aj ich vyslovovať s určitou dávkou živosti, ktorá sa u neho vzkriesila počas spievania. Aspoň mohol teraz poznať rozdiel medzi svojím živým hlasom a svojím bezvýraznym hlasom a mohol si to na chvíľu zažiť, keď sa vyjadroval živšími a výraznejšími tónmi. Ale čo sa stalo! Účinok opadol a Larry sa vrátil ku svojej monotómii. Ale tentokrát bol Larry frustrovaný, pretože teraz už poznal rozdiel a *chcel* svoj oduševnelejší hlas. Ako to teraz rozprával, hlavu mal sklonenú a vzdychol si. Vyzval som ho, aby sa hlboko nadýchol a vzdychal pri výdychu, a aby si hlavu držal sklonenú na hrudníku. Vzdychanie sa premenilo na stonanie. Larryho hlas bol počas stonania stále hlbší a hlbší a začínal pociťovať integráciu medzi svojím hlasom a zvyškom svojho tela. Teraz si uvedomil, že jeho hlas je nielenže monotónny, ale sa aj úplne rozpustil. No aj napriek stonaniu pociťoval zvláštne upokojenie, pocit vnútornej jednoty, pocit ktorý transcenduje špecifický obsah. O chvíľu bol schopný znovu hovoriť s novoobjavenou živosťou. Samozrejme, že táto nová živosť od tejto chvíle nezotrvá u neho navždy, ale vždy keď ju zo seba uvoľní, posunie bližšie k objaveniu prostriedkov na jej znovuobnovenie. Toto sa najprv bude diať počas terapie a neskôr aj mimo nej.

Každému človeku je osudom určené znovu a znovu sa prepracovávať cez určité aspekty svojej povahy v nádeji na postupné dosahovanie novej pozície, s následným znížením vulnerability voči nepriaznivým následkom a väčšou schopnosťou spamätať sa po neuspechu, alebo rane. Terapia sa opakovane zaoberá prepracovávaním sa cez znovu a znovu sa vyskytujúce témy, pokým sa daná téma definitívne neprehrá a nespracuje tak, ako sa objavuje vo svojich početných prestrojeniach, a nie je postupne vytláčaná do úzadia inými, ktoré sa začínajú tisnúť ako figúrky do popredia. Skôr ako sa namiesto Larryho monotónneho hlasu usídli v ňom vokálna živosť, bude možno potrebovať vyskúšať si rôzne polohy - vrčanie, jačanie, vykrikovanie, rozprávanie ako žena, alebo ako pasák, šepkanie, sípanie, hovorenie cudzím nárečím, pištanie, deklamovanie, atď - aby vysledil cestu pre svoj nedokončený hlas, ktorý držal tak dlho uviaznutý. Niektoré z týchto zvukov môžu spočiatku byť vydané na príkaz druhých, ale napokon, budú pre neho prekvapením, keď sa z nich budú vynárať jeho vlastné expresívne potreby. Postupne, ako si bude čoraz viac

uvedomovať svoje potreby, ktoré si žiadajú expresiu bude zároveň potebovať čoraz širší rozsah expresivity svojho hlasu, podobne ako malé dieťa, ktoré sa rýchlo naučí zvládnuť úzku klávesnicu detského klavíru, a dožaduje sa väčšej klávenice, aku má normálny klavír. Cvičenia sú len procesom na uvoľnenie, sú základom pre nazbieranie sily a životnej energie potrebnej pre osobný rast, ale samé o sebe nikdy nenahradia aktuálnu životnú skúsenosť.

Popri svojej expresívnej funkcii má hlas aj smer a hybnú silu. Predstavme si hlas, že má svoj terč alebo cieľ, ktorý chce jedinec dosiahnuť práve prostredníctvom zvuku. Pre jedinca, ktorý chce preniknúť do druhého človeka prostredníctvom hlasu, je to agresívny skutok. Ak vstúpi do neho harmonicky a s takou kvalitou ostrosti, ktorá je asimilovateľná, a je prijatý, uskutočnilo sa dobré stretnutie. Ale ak na druhej strane je hovoriaci opakom prenikavosti, nemusí nikdy dosiahnuť svoj cieľ. A zasa ak je príliš rezavý hlas, ktorý príliš ostro preniká hranicami druhého človeka s ktorým sa rozpráva, vyvolá u neho reakciu normálneho odporu voči zahlteniu, a to ovplyvní kvalitu kontaktu. Slová niektorých ľudí dopadnú niekde medzi hovoriaceho a počúvajúceho, niektorí prejdú cez počúvajúceho, iné ho obídu a dopadnú za ním, a niektoré vytvoria ten pravý kontakt svojou sviežosťou a pravosťou. Taktiež sú rozdiely v kontaktuplnosti hlasov. Hlasy niektorých ľudí sa najlepšie hodia pre intímnu konverzáciu, nejdú ďaleko, dobre sa premietajú len do určitej vzdialenosti. Iné zasa lepšie operujú na verejnosti, v širokospektrálnych situáciach a svojou silou vymažú intimitu. William bol vynikajúci hlásateľ. Do povedomia svojho publika prenikol úplne, pretože každé jeho vyslovené slovo sa donieslo aj ku tomu najvzdialenejšiemu. Avšak keď sa v súkromí rozprával s ľuďmi, aj keď bol zaujímavý, pristupoval ku nim ako keby sa prihováral k veľkému zhromaždeniu a jeho hlas ako keby udieral o ich hlavy. Výsledkom bolo, že William si nemohol vytvoriť intímny vzťah. Pre druhého človeka bolo rozprávať sa s ním nad jeho sily, a čoskoro začínal pociťovať dominanciu, nedostatok kontaktu, občas aj útočnosť zo strany tohoto muža.

Smiech je ďalším pôsobivým aspektom hlasového kontaktu. Ide smiech spontánne z človeka, alebo je nasilu vytlačený? Má smiech rezonanciu, alebo je kovový? Nekontrolovaný, alebo kontrolovaný? Jeden muž reagoval smiechom na každú situáciu, ktorá mala čo i len najmenší náznak humoru v sebe. Sila decibelov jeho smiechu bola vždy maximalne bez ohľadu na to, či daná situácia bola príšerne komická, alebo len jemne šteklivá takže v iných ani nevyvolala smiech. Úsmevy a chichot neboli v jeho repertoári. Jeho smiech bol požiadavkou človeka, ktorý sa vrhol na blízkosť humoru a snažil sa z tohoto okamihu vyžmýkať aj poslednú kvapku kamarátstva. Jeho úporná potreba blízkosti a zároveň jeho lenivosť vo vytváraní takých foriem správania, ktoré by mohli vyvolať odozvu u druhých, robili z neho zúfalého a nenápadného človeka, čo sa napokon odrážalo aj v jeho smiechu.

Iný muž nazývaný Ben rozprával s chronickým fňukaním. Skupine, ktorá sa zišla na víkendové stretnutie rozprával o

traumatickom sluchovom vyšetrení, pri ktorom sa dozvedel, že jeho sluchové problémy vznikajú následkom progredujúcej deteriorácie a môže zostať úplne hluchý. Zaiste toto je taká udalosť, kde už obsah sám o sebe vyvoláva súcit. A predsa odozva bola slabá. Vyrozprávanie tohoto príbehu udržiavalo ľudí v odstupe voči Benovi práve pre inherentné prosíkanie v jeho hlase čo pociťovali ako polapenosť v pasci a snažili sa od toho odvrátiť.

Základným princípom gestaltu je skôr zdôrazniť to čo je, než len púha snaha zmeniť to. Nič sa nemôže zmeniť skôr než je to najprv akceptované: potom sa to môže unaviť, oslabiť vyčerpať a až vtedy sa človek stáva otvoreným pre nativny posun k zmene vo svojom živote. Majúc na pamäti tento princíp požiadal som Bena, aby obišiel miestnosť a od každého človeka v skupine si niečo pýtal. Aj keď sa ukázalo, že tento experiment bol pre Bena veľmi užitočný, boli tu určité riziká. Napríklad mohlo byť pre neho veľmi ponižujúce dostať sa tak náhle do kontaktu so svojou prosíkajúcou povahou. Aj keď poníženie môže byť príležitostné aj nápomocné pre niekoho, kto je schopný využiť reorientáciu ktorú v sebe obsahuje, alebo môže človeka občas mobilizovať, ale na druhej strane a prevážne je rastu na prekážku a pre človeka, ktorému je určené môže byť veľmi znevažujúce. Ale aj tak, je pravdepodobné, že človek nebude ponižovať to, čo je už pripravený skúmať. A tak to bolo aj s Benom, ktorý bol motivovaný objavovať to, čím si ľudí od seba odvracia, a ktorý mal v sebe dostatok seba-podpory na to, aby bol schopný uznať prosebníka v sebe. Ako obchádzal miestnosť a od každého si niečo prosíkal, zrazu sa dostal zreteľne do kontaktu s tónom svojho hlasu v tejto špeciálnej situácii, ktorá zdôrazňovala a zveličovala jeho problém. Keď si naplno uvedomil žobráka v sebe, začal sa Ben zo srdca smiať, pretože jeho ponížené prosby mu pripadali komické a uvedomil si, že vôbec nepotrebuje prosíkať. Bol človekom sám v sebe a o svojej strate sluchu sa mohol rozprávať na úrovni rovný s rovným. Ľudia ho mohli počúvať bez toho, aby sa prehnane štedro museli k nemu správať. Ľútosť, ktorú mu potom vyjadrili preklenula vzdialenosť medzi ním a skupinou bez toho, aby sa skupina cítila byť nasilu do toho vtiahnutá.

Zjednodušene možno povedať, že hovorenie môžeme považovať za modifikované dýchanie. Preto je veľmi dôležité znovuobnoviť centrálnu úlohu dýchania, a tou je jeho pulzujúci zdroj podpory pre túto kontaktovú funkciu. Ľudia môžu hovoriť buď za sprievodnej podpory dychom, alebo použitím muskulatúry. To znamená, že ako keby sa ich hlas niesol na vlnách vzduchu, alebo môžu vyrážať zvuky silou svojej svalovej energie, ktorá tlačí vzduch cez hlasivky, Keď človek primerane dýcha a naplno využíva svoj dych pri vydávaní zvukov, jeho hlas má plavnosť a ľahkosť ping-pongovej loptičky prerážajúcej vzduch. Hlasivky nie sú stiahnuté a nemusia vykonávať namáhavú prácu zaobstarávania energie - prácu, na ktorú vôbec nie sú určené - ale voľné vibrujú, rezonujú a formujú energiu podobne ako to robí čarovný nástroj flauta, keď sa už raz do nej dostal vzduch. Hlasy podporené dychom sú vibrujúce, rezonujúce a zdá sa, že sa ľahko

tvoria. Ale ak sa hlasový aparát zaťaží a musí vykonávať tú prácu, ktorú by mal robiť dýchací systém, potom je táto namáhavá práca zjavná; hlas je tvrdý, napätý, znie plechovo. Ľudia, ktorí sú v terapii a ktorí objavia podpornú funkciu svojho dýchania sa vždy potešia zmene, aká sa udeje s ich hlasom.

JAZYK - jazyk je potenciálne najúčinnejším činiteľom kvality a sily kontaktu. Jadrnosť, farebnosť, ostrosť, jednoduchosť, priamosť a mnohé ďalšie charakteristiky jazyka ukazujú, či oslovíme druhého človeka. Dobrí spisovatelia vedia, čo znamená kvalita jazyka, pretože je to ich jediná kontaktová funkcia vo vzťahu k čitateľovi. Predkladáme Vám Sartrov predslov ku knihe F.Fanova Nešťastní na tejto zemi.(The Wretched of the Earth). Bez zbytočných slov otvára cestu medzi sebou a čitateľom:

> Európania musíte otvoriť túto knihu a vojsť do nej.Po niekoľkých krokoch v tme uvidíte cudzincov zhromaždených okolo ohňa; poďte bližšie a počúvajte, pretože rozprávajú o osude, aký pripravia vaším obchodným strediskám a najatým vojakom, ktorí ich chránia. Možnože Vás zbadajú, ale budú pokračovať v rozhovore bez toho, aby dokonca čo i len stíšili hlasy. Táto indiferentnosť tne do živého; ich otcovia, tieňové kreatúry, *vaše* kreatúry, nie sú ničím iným ako mŕtvymi dušami; vy ste to boli, kto im umožnil zhliadnuť záblesk svetla, len ku vám sa odvažujú hovoriť, a vy sa neobťažujete odpovedať takýmto pomätencom. Ich synovia Vás ignorujú oheň ich zohrieva, vrhá na nich svetlo a vy ste ho nezapálili. A teraz v tejto úctyhodnej vzdialenosti ste to vy, kto sa cíti kradmo; spútaní nocou a mrznúci v chlade. Stále dokola a dokola. V týchto tieňoch odkiaľ prichádza rozodnievanie, ste vy tými pomätencami.

Po prvé, Sartre je veľmi zrozumiteľný a pre zdôraznenie opakuje presne, komu to adresuje; po druhé - nespráva sa ako tajnostkár a nie je dvojzmyselný; po tretie - opisuje špecifické udalosti, a po štvrté - ide priamo do kontaktu so silou, ktorú môžu odvrátiť len hrubé steny, alebo hrošia koža. Táto ilustrácia by nám pripomenula, že majstri v akejkoľvek forme expresie sú majstrami preto, že ich tykadlá si nachádzajú cestu k dobrému kontaktu; neuspokoja sa s málom.

Jazykové zvyky človeka nám veľa napovedajú o *ňom* ako aj o tom, čo sa snaží povedať. K najfascinujúcejším štúdiám osobnosti patria štúdie, ktoré boli napísané o Shakespearovi, ktoré detailne skúmajú jeho jazyk, slová a ich spájanie. Na všetkých ľudí môžeme pozerať z hľadiska ich citlivosti, s akou používajú jazyk. Niektorí používajú slová len skúpo, odmeriavajú starostlivo každé jedno slovo. Iní na Vás vychŕlia celú záplavu slov, ktorá potom bez stopy opadne, alebo ich rozhodia ako žiarivé tretky, ktoré sú robené len na efekt, a iní zasa nás potešia iskrivosťou a bohatosťou svojho prejavu. Niektorí ľudia používajú v prevážnej miere slovesá, iní podstatné mená, niektorí

vynechávajú osobné zámená, jazyk niektorých je poetický, jazyk iných zasa veľmi exaktný.

Jedným z účinných spôsobov umŕtvenia akýchkoľvek možností kontaktu prostredníctvom jazyka je rozvláčne okolkovanie. Istý profesor v college, u ktorého je životne dôležité vedieť sa rozprávať o svojej práci so študentami mi asi pri treťom sedení rozprával o tom, ako sa cíti byť vždy hodnotený, a že všetky interakcie v živote sú hodnotené. Spýtal som sa ho, aké hodnotenie by mi dal.

Tu je jeho odpoveď priamo z magnetofónového záznamu nášho sedenia.

Myslím, že som vravel o vašom ohodnotení, a uviedol som zopár myšlienok o tom minulý týždeň, keď ste mi rozprávali o vašich pocitoch z mojej dôležitosti a neskôr som o tom ešte v týždni aj naďalej rozmýšľal v tom zmysle, že to bol nereálny druh výmeny názorov v tom, že ste úprimný vo vašom oceňovaní, pokým nevzniká problém v hľadaní takých pocitov, keď sa cítite dôležitý čo vyplýva z prostredia, zo signálov z prostredia, ktorom sa daný jedinec nachádza. A tak v zmysle hodnotenia tejto špeciálnej výmeny názorov, aj keď sa mi svojím spôsobom páčila v tej chvíli a ďalej o tom uvažujúc cítil som čosi ako... že to bolo príbuzné vzťahu učiteľ-žiak, otca ku dieťaťu, niečo mimo kontaktu. Je to zaujímavé a myslím, že preto sa zaujímam o to čo vytvára materiál pre kontakt medzi ľuďmi... atď. atď (únavné prekladať - pozn.prekl.)

Jeho blúdenie úplne zatlačilo do úzadia správu, ktorú mi malo priniesť a týkalo sa jeho štandardov, komplikácií, ktoré prežíva pri hodnotení, jeho skepticizmu a záujmu o celú teoretickú štruktúru, ktorá u neho tvorila bázu jeho pokusov hodnotiť ma. Bol by blúdil aj naďalej, ale ja som sa chcel upriamiť na jeho aktuálne prežívanie ako aj na jeho snahu dostať sa k hodnoteniu a tak som sa ho spýtal čo robí a čo cíti.
Povedal:
Snažím sa sformovať si svoje myšlienky tak, aby som Vám mohol odpovedať, čo je odpoveď na to, čo sa deje počas týchto sedení, a snažím sa podať ich tak *správen*, alebo tak *verne*, ako len *môžem*. Snažím sa upriamiť sa na prvú z tých dvoch častí a myslení si, že pravdepodobne vykonávate nejaký druh existenciálnej terapie, štruktúru ktorej nevidím a myslím si, že tu niekde je zakopaná moja akási nespokojnosť s tým a neistota a tiež sa mi stáva, že môžem upadnúť do pasce vlastného protirečenia si v tom, že v tejto existenciálnej terapii podľa definície neexistuje štruktúra.
Tu som ho vyzval, aby ma ohodnotil jednou vetou. Povedal "Otáznik". V tejto chvíli sme obaja vedeli to, čo napokon povedal a bol to okamih poznania a stretnutia nás dvoch, čo nebolo možné pri jeho slovnom blúdení.
Nuž rozvláčne okolkovanie tohoto muža bolo oveľa silnejšie než býva obvykle, ale vždy je možné ho rozpoznať. Všetci ľudia, ktorí musia mať absolútnu pravdu, alebo ktorí musia držať pod kontrolou

všetky možné náhodilosti, ktoré by mohli mať vplyv na to čo vravia, sa môžu tak zamotať vo svojom vlastnom vnútornom procese, že tu nie je ani náznak kontaktu. Keď sa vytvorí plynulý kontakt, človek nemusí mať vo všetkom pravdu, pretože správnosť sa vynára a vytvára na báze rozvíjajúcej sa interakcie, podobne, ako keď sa deti hrajú zábavnú hru žabí skok (preskakovanie cez seba). Ak by bol býval tento muž hneď na začiatku vyslovil ten jednoduchý "otáznik", určite by chcel zahrnúť do svojej odpovede aj čosi z tých vecí, ktoré povedal. Pravdepoodobne by dostal príležitosť to urobiť; mohol by som reagovať napríklad tak, že by som sa ho spýtal: "Čo je pre Vás otázne?", alebo by som rovnako dobre mohol povedať "Vylezte mi na hrb!", ale v každom prípade by s najväčšou pravdepodobnosťou bol býval mal jasnú príležitosť dostať zo seba to, čo je nedokončené.

Žargón je ďalším linquistickým trikom ako možno uniknúť vytvoreniu kontaktu; môže sa ľahko stať zvykom medzi ľuďmi, ktorí sa navzájom poznajú či už osobne alebo profesionálne a ktorí sa nechcú namáhať a zaťažovať vytváraním niečoho nového, čerstvého. Žargón je ako televízna večera, hotový výrobok, ktorý nie je až taký zlý ak vymažete svoju vlastnú chuť.

Povedať to, čo človek povedať chce je úžasným tvorivým činom ktorý sa tak ľahko prehliada, pretože ľudia tak veľa rozprávajú. V istom zmysle žiadne slovo neznamená presne to isté u dvoch ľudí, a často ani u jedného človeka v rôznom čase alebo za odlišných okolností - pretože výskyt slova je udalosťou, v ktorej po celý život vrcholia pocity, spomienky, želania, obrazy. A tak každé autentické slovo by logicky malo mať svoju vlastnú jedinečnú významovú konfiguráciu. Slová žargónu postrádajú túto jemnú kvalitu, a kontaktu slúžia iba minimálne, keďže nie sú skutočným vyjadrením daného jedinca. Skresľujú, pretože sú zavádzajúce a ľahko možno nimi niečo prikrášliť.

Tí, ktorí si osvojili jazyk encounterovej skupiny to dobre poznajú. Časť tohto nášho nepríjemného uvedomenia pochádza od karikaturistov, ktorí sa zameriavajú na tie najhlavnejšie slovné zvraty poukazujúce na našu jazykovú mŕtvnosť. Mnohých z nás už unavuje, keď počujeme niekoho hovoriť, že chce "byť sebou samým". Tento slovný zvrat vyjadruje iba veľmi málo v prípade, že sa netýka niečoho, čo človek predtým nebol ochotný prežívať. Predsa "byť sebou samým" je všetkým, čím daný človek kedy mohol byť, to znamená, že je tým čím je, či už je nespokojný, inhibovaný, alebo čokoľvek iné, je vždy "sebou samým". Pokiaľ nespozná, že on sám je týmto nespokojným, alebo neuspokojeným self, žargónové výrazy mu v žiadnom prípade neprospejú.

Iné druhy žargónových výrokov zasa zastierajú tie najjednoduchšie úkony nabubralým jazykom. Tak napríklad v niektorých skupinách sa človek s druhým človekom jednoducho nerozpráva, ale "vzťahuje sa" k nemu, alebo "zdieľa" spolu s ním, alebo terapeut "intervenuje". Interakcia medzi ľuďmi potom vyznieva tak, že ide o sériu taktických a strategických krokov, ktoré majú nejaký veľkolepo definovaný účel.

A preto je veľmi dôležité, aby bol jazyk čo najjasnejší.

Jednou z techník je požiadať človeka, aby *bol* tým, čo opisuje. Ak povie, že je radikál, požiadajte ho, aby bol radikálom a ihneď zosobnie to, čo len napoly hovorí. A tak môže povedať: "Ja som radikál, ja hádžem kamene". Alebo môže povedať "Som radikál, rád idem ku koreňom vecí". Ďalšou metódou je klásť otázky ako : ako je radikálom, alebo kde je radikál, alebo kedy je radikálom. Tieto otázky sa už týkajú špecifických okolností, v ktorých sa prejavuje jeho radikálna povaha a odkláňajú sa od prisúdenia všeobecnej nálepky.

Existujú mnohé ďalšie jazykové hry, ktoré zrážajú hrot neistote z plného kontaktu. Jednou z nich je prehnané vysvetľovanie - je to vlastne snaha hrať za obe strany zápasu, kedy rečník sa snaží poslucháčovi tlmočiť niečo tak jasne a pevne ako to poslucháč má počuť, a aj to ako si to má vysvetľovať. Človek, ktorý vždy vyrozpráva <u>ucelený</u> príbeh, nech čokoľvek rozpráva je veľmi nudný, pretože nedáva poslucháčovi priestor, aby na neho nadviazal, keď skončí. Nekonverzuje, ale vedie si svoj monológ, ktorý vedie ľudí k začudovaniu, prečo sa s ním necítia dobre.

Opakovanie sa je ďalšou formou neutralizácie kontaktu. Keď sa prvou vetou nenastolí kontakt, zaberie možno, keď tú vetu zopakujeme ešte raz alebo viac razy. Taký je predpoklad. Je to ako sen nymfomanky, že ďalšia súlož to spraví.

Áno - ale je podobným neutralizatorom kontaktu. Perls zvykol vravievať, že nepočuje nič, čo sa povie pred slovíčkom "ale". "Rád by som prišiel dnes večer, ale mám veľa práce". Nie je jednoduchšie vynechať tú časť vety, ktorá predchádzala slovíčku "ale" alebo povedať len jednoducho "nemôžem prísť", alebo "nepridem"? Ostatné je len akýmsi procesom zmäkčenia toho, čo chceme povedať a opúzdruje to hlavnú tému vety. Niekedy je to naopak a zmäkčujúca veta je hlavnou témou: Rád by som prišiel dnes večer. Keď jazyk niekoho obsahuje vždy azbestovú ochrannú vrstvu, je ťažké rozpoznať pravú zprávu, a dokonca to robí problémy aj hovoriacemu.

Keby len nie je vzdialené ku áno - ale. Ako keď muž ubezpečuje svoju ženu, aká ľúbivá by mohla byť, keby *len* zahodila svoj ostych, alebo aká tvorivá by mohla byť *keby len* sa o to snažila. Všetko to zaodieva do zhovievavých výrazov a potom je prekvapený, keď sa manželka cíti byť týmto maskovaným posolstvom tlačená, aby bola niečo iné, než čo práve je.

Kladenie otázok namiesto priameho vyjadrovania je ďalším spôsobom schladzovania kontaktu. Je to svojím spôsobom podvod, pretože otázka obsahuje v sebe neistotu a skusmosť. Ale pravé posolstvo vyznieva naprázdno, pretože je dané do otázky. Existujú také druhy otázok, ktoré vôbec nie sú otázkami. Napríklad niekto, kto sa pýta druhého človeka či má rád svojho otca môže vravieť : ty nevyzeráš, že by si mal rád svojho otca, alebo ja nemám rád svojho otca, a môže sa popritom snažiť vyjadriť svoj názor formou nevinnej žiadosti o informáciu.

Základom rozvoja kontaktuplného jazyka je naučiť sa rozlišovať medzi jednoduchou zvedavosťou a medzi zamaskovanými

vyrokmi. Často sa stáva, že jazyk je jediný prostriedok na nadviazanie kontaktu aj vtedy, keď aj minimálne zmeny vytvárajú rozdiel medzi jadrným prejavom a samotným vyvolávaním rozruchu, ktoré má ďaleko k vytváraniu styčného bodu. Jeden mladý študent veľmi žiarivý a zhovorčivý unavuje ľudí aj napriek tomu, že jeho myšlienky sú veľmi stimulujúce. Chrlí slová ako deratizačný spray namiesto toho, aby sa zameral na človeka, s ktorým sa rozpráva. Skúšal som niekoľko spôsobov, ako mu pomôcť, aby sa so mnou skontaktoval. Jedným spôsobom bolo, aby sa na mňa pozeral, keď sa so mnou rozpráva. Druhým bolo, aby na mňa poukazoval, keď sa so mnou rozpráva. A tretím bolo, aby začal každú vetu s vyslovením môjho mena. Prostredníctvom týchto úkonov nadviazal so mnou kontakt - nielen v mojom prežívaní jeho, ale aj v jeho vlastnom prežívaní *seba - a - mňa.* Po každý raz, keď zažil dosiahnutie kontaktu so mnou zažiaril, a niekoľko krát sa dal do hurónskeho smiechu, ako keby objavil najväčšie tajomstvo vesmíru.

POHYBOVANIE

Silu kontaktu prostredníctvom pohybu možno najlepšie vidieť pri práci mima. Mim ukazuje v najčistejšej podobe ako sa človek tvári, keď otvorí balík a nájde v ňom buď nejaký odporný predmet, alebo naopak - veľmi vzácny predmet, ako pristupuje podriadený k šéfovi a žiada o povýšenie, aké pohyby robí človek keď bozkáva svoju obstarožnú tetu, a aké pri bozkávaní svojej milej. Žiaden dialóg, ani scenéria tu neruší; fókus je výlučne na jeho pohyboch. Avšak v každodennom kontakte často upadá pohyb do úzadia a má len nepatrný a často nepovšimnutý účinok. Ale na centrálne postavenie pohybu upozorňujú Reichove štúdie o činnostiach smerujúcich k opancierovaniu tela pri represii, a aj súčasné štúdie o reči tela (Julius Fast, Body Language, N.Y; M.Evans, 1970). Pohyby môžu buď uľahčovať kontakt, alebo ho môžu prerušovať, alebo zadržiavať. Keď kráčame v ústrety človeku, s ktorým sa chceme rozprávať, niekto rí z nás sa pohybujú ľahko a elegantne, iní ako zle natočená bába, krčovite a nútene, akoby plnili nejakú nudnú spoločenskú povinnosť, ktorá nevychádza z nich samých. Pri pozorovaní pohybu odhaľujeme buď plynulú, ničím nehatenú akciu človeka, ktorý podporuje aktivitu, do ktorej sa vložil, alebo vidíme nemotornú, neohrabanú akciu, ktorá je kompromisom medzi impulzom a jeho inhibíciou.
Reich popisuje toto správanie nasledovne:

> ... a je to substitučná funkcia namiesto niečoho iného, slúži obrannému účelu, absorbuje energiu, a je pokusom o harmonizáciu konfliktných síl.... Výsledkom je čin, ktorý nie je úmerný vynaloženej energii.

Kvôli deflexiám potrebným pre vytvorenie kompromisu a kvôli narušenému kontaktu,ktorý je výsledkom substitutívneho správania, znižuje sa výrazne pocit uspokojenia daného jedinca a musí veľmi

ťažko pracovať, aby sa dostal tam, kam chce, čo je podobné jazde v aute so zatiahnutými brzdami.

Pri práci s pohybmi existujú dva hlavné kroky. Prvým je upriamenie pozornosti na pozoruhodné aspekty daného pohybu,aby sa dostali do popredia. Druhým je vymyslieť taký experiment, ktorý poskytuje príležitosť k pokračovaniu v tom smere, ktorý bol daným pohybom naznačený, alebo k dokončeniu slovami, ktoré môžu daný pohyb sprevádzať. Napríklad Steve, ktorý sa pohyboval veľmi strnulo, mal pri chôdzi aj mierne naklonené držanie tela. Keď bol na to upozornený, spomenul si na to, ako sa mu neustále vysmievali keď dorastal, že sa veľmi nakláňa. Aby sa vyhol výsmechu, úmyselne potlačil nadmernosť tohoto pohybu pri chôdzi. Podarilo sa mu potlačiť z väčšej časti toto predkláňanie, spútaním hornej časti svojho tela a výsledkom bola dysrytmia medzi hornou a dolnou časťou jeho tela. Bolo to základné rozštiepenie bežne viditeľné. Stevove telo vyjadrovalo jeho polaritu. Horná časť tela bola z väčšej časti imobilná: zvesené ruky, stuhnuté ramená, neživý hrudník. Poniže svojho pása bol napätý a jeho pohyby sa zdali byť kontrolované, aj keď nohy pôsobili dojmom sily a energie. Steve tvrdil, že slobodu pohybu pociťoval jedine pri turistike, ktorá bola jeho obľúbeným koníčkom. Avšak, ak boli okolo neho nejakí ľudia, začal si svoju chôdzu uvedomovať a kontrolovať. Požiadal som Steva, aby skákal po miestnosti. Najprv si to silno uvedomoval, ale postupne začal z toho pociťovať radosť a stratil svoju obvyklú sebakontrolu. Potom som ho požiadal, aby roztiahol pri skákaní ramená, ako keby chcel vzlietnuť. Keď to urobil, jeho potešenie vzrástlo a Steve si po prvý krát uvedomil jednotu medzi hornou a dolnou polovicou svojho tela, tak rozdielnou od neurčitej nepohodlnosti, ktorú bežne prežíval. Keď potom kráčal oveľa normálnejšie po miestnosti, zmeny v jeho správaní boli zjavné celej skupine. Rukami a ramenami mohol pohybovať súbežne s trupom a hrudník už nemal taký prepadnutý. Samozrejme, že Steve sa časom vráti späť ku svojím typickým spôsobom správania, pretože jeden zážitok nestačí na prekonanie celoživotných zvykov. No i napriek tomu mal príležitosť uvedomiť si bremeno kontroly, ktoré na seba uvalil pred mnohými rokmi, a na ilustráciu zažil aké to je, keď človek transcenduje toto rozštiepenie.

Pravdepodobne je ťažké uveriť, že taká jednoduchá zostava pohybov, akou je skákanie a mávanie rukami ako vták krídlami môže vyvolať taký rozdielny pocit. Pozorovali sme, že takýto zážitok je potrebné opakovať a prepracovávať sa ním, až pokým sa neasimiluje. Dokonca aj také dočasné osobnostné zmeny, ktoré vznikajú pri práci so všeobecnou schopnosťou kontaktu daného jedinca a s pohybom osobitne, môžu byť veľmi cenné. Aj keď je pohyb metaforický, presahuje kráľovstvo čistej kalisténie, keď je v nejakom kontexte, ktorý tvorí zážitkové pozadie, dávajúce mu význam. V predchádzajúcom príklade význam obsahoval rozštiepenie Stevovej osobnosti medzi jeho rozsafnosť a opatrnosť, ďalej jeho pocit zablokovaného kontaktu s inými ľuďmi, čo bola dráma, ktorá nasledovala po iných intenzívnych pocitoch, ktoré sa už vyskytli

v skupine a napokon aj spomienku na utrpenie, ktorému bol vystavený ako dieťa, a na ktoré si po mnohé roky vôbec nespomenul. Toto sú iba niektoré z faktorov, ktoré sa zlúčili, aby mu boli inšpiráciou a umožnili mu prežiť to, čo by inak zostalo len na racionálnej alebo špekulatívnej úrovni. Zrazu bol tu, *úplný*, a odteraz je pravdepodobné, že už nezabudne celkom, že aj u neho je možná *úplnosť*. Ak ste schopní ukázať človeku v čom to vázi, je oveľa pravdepodobnejšie, že to objaví, než ako keby blúdil vo vyšľapaných koľajách. Aj keď takáto služba nedosahuje uspokojenie akého sa dostáva veľkolepým psychoterapeutickým aktom, nie je to malá služba.

To, ako človek sedí, hovorí tiež veľa o kontakte, aký je ochotný nadviazať. Naklonit sa dopredu počas rozprávania alebo počúvania poháňa človeka do celkom iného kontaktu, než je odvracanie hlavy nabok, alebo sklonenie hlavy medzi schúlené ramená. Počas workshopu pre dvojice si Pavol, ktorý sedel na zemi vedľa svojej ženy sťažoval, že jeho žena Sheila je večne "na" ňom. Mal tým na mysli, že často sa ho dotýkala a maznala sa s ním vtedy keď nechcel, aj keď na druhej strane to bolo niekedy aj v poriadku, keď mal na to chuť. Paul sediac vedľa svojej ženy zaujal takú symetrickú pozíciu a bol vyvážený ako Buddha, že pre Sheilu bolo ťažké nájsť si miesto pre seba. Bol taký hranatý, s nepreniknuteľným pohľadom, že sa zdalo, že Sheila si pri ňom môže nájsť miesto len s vynaložením prenikavej energie. Paul bol uzavretým človekom a vstup povoľoval len vtedy, keď to jemu vyhovovalo. Svojou symetriou dával jasne najavo, že si chce uchovať svoju nezávislosť a uchrániť sa pred jej pokusmi obkľúčiť ho. Sheila ho nakláňala nabok a jeho vyvážená poloha bola poistkou proti tomu, aby sa neprevážil nabok; taktiež ho chránila pred vzrušením so splynutia s ňou. Niekto zo skupiny začal experimentovať s tým, že sa pokúšal Paula prevalit. Vždy, keď sa mu to s ťažkosťami podarilo, vrátil sa náš symetrický priateľ do svojej rovnovážnej polohy s takou rýchlosťou, že to pripomínalo detské gumenné hračky, ktoré sú tak vyvážené, aby sa vždy vrátili svojej rovnovážnej polohy. Čoskoro sa však aj Paul začal diviť nad tým, či naozaj potrebuje taký rýchly návrat do svojho status quo. Sheila dostala inštrukcie, aby sa znovu pokúsila doliezať na svojho manžela tak, aby sa jej roztvoril, aby sa ubezpečila, že v prípade, že túži po bližšom kontakte so svojim manželom urobí pre to maximum. Bolo zjavné, že Paul sa nebráni iba pred strachom z prevalcovania, ale aj *intimita per se* bola pre neho ohrozujúca, a práve pre túto hrozbu si osvojil pozíciu, v ktorej pôsobil tak nedosiahnuteľne. V miestnosti nastal chichot a Paul v tej chvíli podľahol hrejivej atmosfére a dovolil, aby jeho svaly zmäkli a prijal svoju ženu s nehou a bez strachu. Od tej chvíle sa dokonca aj jeho symetria zdala byť mäkšou a viac prijímajúcou. Potrebuje viacej praxe na to, aby objavil svoju ohraničenosť, a aby mohol reagovať na intimitu bez zbytočného strachu.

Takúto istú pozornosť môžeme upriamiť aj na drobnejšie detaily gestikulácie a pohybu. Ak poslucháč pozorne prikyvuje, potvrdzuje tým a zdôrazňuje svoj pocit kontaktu s hovoriacim -

alebo môžu jeho gestá signalizovať nepretržité zamietanie. Hovoriaci môže pomaly otáčať hlavou sprava doľava a zľava doprava popri tom ako vykladá o svojej láske k matke, čím popiera svoje tvrdenie. Hrôza, strach, fascinácia alebo prekvapenie môžu byť sprevádzané rozšírením očí a otvorením úst, ako keby tým človek vytváral priestor pre to, aby mohli do neho vstúpiť s celou svojou silou. Jedinec, gestá ktorého sú nepatrné a úzko obmedzené vysiela odlišné posolstvo, ako jedinec ktorý dokorán roztvorí ramená s plným odovzdaním a gestá ktorého sú uvoľnené a nekontrolované. Ak nozdry a kútiky úst sú u daného človeka spustené dolu môžu hovoriť nasledovne:"Budem dýchať tento vzduch a budem sa s tebou rozprávať, ale nie je mi príjemný ani tento vzduch, ktorý dýcham a ani ty".
Pozícia, akú zaujme učiteľ vo vzťahu k najmenším žiakom ovplyvní kontakt. Z tohoto dôvodu si často mnohí učitelia pokľaknú na úroveň dieťaťa, aby zmenšili vzdialenosť medzi sebou a ním, a aby umožnili kontakt a nastolili pocit rovnocennosti vo vzájomnej komunikácii. Terapeutova senzitivita a kreativita ho môžu usmerňovať k upriameniu sa na relevantné pohyby, ktoré môžu viesť k vyplneniu medzery, ktorá blokuje pôvabný a kontaktuplný pohyb. Neexistujú tu presné pravidlá, ale existujú určité vodítka na usmernenia terapeutickej práce.

Po prvé, terapeut môže upriamiť pacienta, aby *prežíval svoje pohyby tak, ako bežne existujú*. Každý fókus, ktorý osvetlí a vyzdvihne to, čo sa už deje, poskytuje základ pre zmenu. Hľadáme, ako znovu obnoviť akceptáciu tohoto toku napriek bolesti z prežívania, ktorému sa človek bráni a ktoré bolo preto zabudnuté. S návratom tejto akceptácie sa znovuobjaví dynamika, pre zmenu a vedie jedinca tým smerom, ktorý je pre neho prirodzený. Ak kráčam vychýlený na jednu stranu, povedzme doľava, a ak som schopný pozorne sledovať túto svoju ľavostrannosť, môžem si taktiež všimnúť to, čo môže z toho vyplynúť. Predpokladajme, že keď pozorujem, že sa nakláňam na ľavú stranu, objavím aj pohyb mojej ľavej ruky, ktorý keď dotiahnem do konca s plnou extenziou je vlastne ranou do zubov nejakému fantazijnému, alebo zabudnutému tyranovi. Keď povolím uzdu, aby mohla moja ľavá ruka udrieť alebo zdrapiť, nanovo vytryskne môj zabudnutý hnev pri nenávistnej spomienke, lenže tento krát nemám strach a rozmach mojej ruky nie je zadržaný. Nedokončená uviaznutosť nakláňania sa na ľavú stranu sa odblokuje a do mojej ľavej strany sa vráti asertivita a moja ľavá polovica získa ladnosť spolu so slobodným uvoľnením. Iba v dôsledku umŕtvenia a zabudnutia som mohol zostať tak kompulzívne vychýlený na jednu stranu.

Na ďalšiu ilustráciu centrálnosti bežného prežívania pohybu uvedieme prípad Arthura, ktorý veľmi citlivo registroval vzdialenosť medzi ním a mnou. Chcel byť bližšie pri mne, ale nevedel akým spôsobom by si mohol nárokovať na väčšiu intimitu medzi nami. To, že by mohol vyvolať zdanie trúfalosti znamenalo pre neho nebezpečenstvo, ktoré ho imobilizovalo. Vyzval som Arthura, aby vstal a navrhom som mu experiment, aby si vyskúšal, aká vzdialenosť odo mňa mu najlepšie vyhovuje. Po krátkom

rozhovore a experimentovaní sa priblížil ku mne celkom blízko a skúsil sa mu veľmi páčilo byť tam, kde je. Urobil taký pohyb so svojimi rukami, že udrel jednou o druhú. Požiadal som ho, aby precítil tento pohyb a dal mu plné vyjadrenie. O chvíľočku Arthurove ruky tvrdo narážali jedna o druhú a to tak, že prsty jednej ruky boli spojené do kruhu a ostro udierali o dlaň druhej ruky. Vydávalo to zvonivý dutý zvuk. Arthur sa rozpomenul, že keď bol malý chlapec vyrábali chlapci v susedstve takýto zvuk, keď mali pocit, že veci sú nádherné! Rozžiaril sa pri tejto spomienke a ďalej udieral rukami o seba a oslovoval nimi najprv mňa a potom ostatných ľudí v miestnosti, ktorí sa prizerali. A potom všetci ostatní začali tiež vyrábať tento zvuk. Arthur potvrdil svoje potešenie z kontaktu so mnou a preniesol svoj pocit radosti na celú skupinu. Venovanie pozornosti tomuto pohybu nielenže potvrdilo kontakt v tomto okamihu, ale opäť nastolilo v celej svojej sviežosti zážitok z detstva, ktorý bol už veľa rokov mimo jeho uvedomenia. Treba spomenúť, že pri završení nedokončeného sebavyjadrenia je bežné, že sa uvoľňujú staré spomienky, aby sa stali súčasťou procesu prepracovávania. Toto je podobné psychoanalytickému pátraniu po nevedomom alebo potlačenom materiáli z minulosti, s výnimkou toho, že proces je obrátený. Pre nás v Gestalt terapii návrat z nevedomia nasleduje po obnovení kontaktu, zatiaľčo v psychoanalýze sa návrat z nevedomia považuje za proces predchádzajúci obnoveniu prítomnej funkcie.

Druhým orientačným princípom je riadiť uvedomenie jedinca a jeho skutky postupnou následnosťou blokov až k *úplnému vykonaniu pohybu*, na ktorý sme sa zamerali. Videli sme to pritom, ako detská hra rúk u Arthura zjednotila celú skupinu. A videli sme to aj u Stevea, ktorý bol vyzvaný, aby poskakoval a roztiahol ramená akoby lietal. V tomto štádiu sú majstrovstvo a interakcia terapeuta a pacienta rozhodujúce. Intuícia každého jedného z nich týkajúca sa každého ďalšieho ťahu musí byť vzájomne naväzujúca a skoordinovaná. Takzvaný "dobrý" priateľ nie je pacient, ktorý je poslušný, ale taký, ktorý má bohatý fantazijný život, a ktorý sa odváži nechať voľne plynúť svoju myseľ a svoje konanie. Terapeut zohráva dôležitú úlohu pri nastolení takej atmosféry, v ktorej sa táto kvalita pacienta môže rozvinúť, ale tzv. "dobrí" pacienti môžu z väčšiny z nás urobiť "dobrých" terapeutov.

Tretím riadiacim princípom je *hľadať vlastné zdroje podpory* ktoré sú k dispozícii v tele daného jedinca. Napríklad pri chôdzi alebo státí je dôležité si všimnúť, či človek používa svoje nohy ako bázu, o ktorú sa môže s dôverou oprieť, ako bázu pre postoj, alebo pohyb. Nohy niektorých ľudí sa zdajú dengľavé a sľubujú len málo podpory. Niektorí ľudia zasa vyzerajú akoby boli spustení odniekiaľ zhora, ich nohy sa hompáľajú ako kusy hovädziny u mäsiara, alebo ako marioneta na špagáte, a úplne im chýba pocit podpory zospodu, od nich samotných. Ďalší majú kolená zomknuté ako keby podporu poskytovala iba rigidita. A ešte ďalší majú také nohy, ktoré sa kymácajú a poskytujú len slabú podporu.

Každá časť tela podporuje svoj podiel pohybujúceho sa človeka. Chrbtica podporuje krk, ktorý spočíva na samom vrchu a

ramená sú tiež spätne podporované trupom, ktorý je zasa nesený panvovospinálnym oblúkom. Ale čo sa stane, ak krk nedôveruje podpore odspodu? Výsledkom môže byť, že naberie na seba oveľa väčší podiel práce, ktorá je potrebná na podporu hlavy. A tak sa spustí proces tuhnutia, ktorý môže interpretovať s procesom prenášania senzácií z ostatných častí tela do hlavy, čo má za následok odštiepenie funkcie hlavy od ostatného tela. V takomto prípade, aj keď si telo vybuduje dostatočné množstvo tenzie, aby mohlo kričať a volať, toto posolstvo sa nikdy nedostane až ku hlave: možno ho však vidieť za bolesťou žalúdka, alebo chrbtice, alebo za stuhnutými ramenami, ale hlava nie je nikdy k dispozícii na odreagovanie alebo vyjadrenie, takže takýto akt volania alebo kričania si musí hľadať náhradné vybitie. A taktiež hlava, odlúčená od senzorických informácií z ostatných častí tela je ponechaná sama na seba. Cerebrálna aktivita oddelená od svojej senzorickej bázy vedie k intelektualizácii. Treba dodať, že keď je krk stuhnutý, stratí svoju pružnosť a ohybnosť, a nemôže sa voľne otáčať, vtedy je človek odkázaný len na to, aby sa pozeral rigidne dopredu a čelil len tým javom, ktoré sú bezprostredne priamo pred ním, ale unikajú mu tie javy, ktoré sú po stranách. Krk je obzvlášť vulnerabilnou časťou nášho tela, pretože je úzkou a preplnenou šijou, cez ktorú prechádzajú také vitálne funkcie ako je hrdlo, priedušnica, a larynx, a pre jeho otáčavú a pohyblivú kvalitu máme niekedy obavy, že je neúmerný úlohe, ktorú plní, a že by človek mohol aj niekedy stratiť hlavu. A tak sa sotva možno diviť nad opatrnosťou, ktorú ľudia venujú krku.

Oslobodenie každej časti tela do takej miery, aby mohla prevziať na seba svoju podpornú funkciu, za ktorú je zodpovedná - *ale nie nadmerne* - je veľmi dôležitou úlohou. Aby sa to mohlo stať, je dôležité obnoviť dôveru v normálne fungujúci podporný systém. Nohy sú samozrejme základom. Ale je potrebné obnoviť aj pocity, ktoré v jednotlivých častiach podporného systému človeka vznikajú, a je potrebné preskúmať bariéry, ktoré sa stavajú do cesty rastu týchto pocitov, a na to je nutné prežiť systém cvičení, ktoré zvyšujú uvedomenie.

Keď človek sedí, alebo leží, musí byť schopný vzdať sa časti svojej vnútornej podpory a prijať vonkajšiu podporu od gauča alebo podlahy. Zdá sa to jednoduché. Ale niektorí ľudia sedia, alebo ležia tak, ako keby levitovali niekoľko centimetrov nad podlahou, a sami sa podporovali vo vzduchu. Na toto existuje jedno cvičenie, ktoré navrhla Charlote Selver, pri ktorom jedna osoba striedavo dvíha ruky, nohy a hlavu druhej osoby, ktorá leží na dlážke. Pre mnohých ľudí je mimoriadne ťažké vzdať sa svojej vlastnej podpory a spoľahnúť sa na niekoho druhého. Počas tohoto cvičenia robia vlastne všetku prácu, sami dvíhajú a spúšťajú svoje končatiny a hlavu, nezávisle od práce partnera, ktorý s nimi cvičí. Prevezmú úplnú zodpovednosť za cvičenie a aj takýmto spôsobom trvajú na tom, že si ju podržia. S pocitom, že "všetko si musím urobiť ja sám" odmietajú akúkoľvek podporu zo strany niekoho iného, či už je to Matička Zem, alebo jednoducho matka. Existencia človeka, ktorý nemá zážitok spoľahnutia sa na iné

vyživujúce a dôveryhodné zdroje podpory je osamelá a smutná.

A napokon, pri pohybe očakávame *flexibilitu pohybujúcich sa častí*. Predlaktia, ramená, zápästia, krk, čeluste, oči, kolená, členky, pás a panva - to všetko sú časti tela, ktoré sú v istom zmysle zavesené. Na akom stupni voľnosti sa tieto časti tela pohybujú, keď sú mobilizované? Najmä v našej spoločnosti sa voľný pohyb v panvovej oblasti často blokuje. No a flexibilita mnohých druhov pohybu je ťažko závislá na voľnosti pohybu panve. Keď guľový kĺb dovolí voľný pohyb panvy v súlade s nohami, výsledný pohyb vyvoláva pocit voľného a ničím nehateného napredovania, ktoré je priame a kontaktné bez akéhokoľvek pocitu nejakej vnútornej prekážky. Mnohí muži inhibujú pohyb svojej panvy pretože náš západný ideál nám diktuje, že v tejto oblasti sa pohybujú voľne iba ženy, ale nie praví muži. Protikladom k tomuto predsudku je atlét, ktorý dosahuje najlepšie výsledky pri nádherne uvoľnenom pohupe v panvovej oblasti. Len si predstavme futbalového hráča, ktorý beží po ihrisku a šikovne a vyhýba útočiacemu protivníkovi, alebo golfového hráča, ktorý odpaľuje loptičku, alebo basebalistu, ktorý odráža loptu tak ďaleko, ako len môže. Ženy taktiež blokujú voľný pohyb svojej panvy, nie preto že to nie je v súlade s ideálom ženského správania sa, ale pre sexuálne implikácie, alebo stimulácie, ktoré z toho môžu nastať. Pre obe pohlavia je bežnou terapeutickou nevyhnutnosťou obnoviť flexibilitu panvového pohybu.

Vo svojej dôležitosti je hneď na druhom mieste rotácia krku a očí. Flexibilita je výsledkom schopnosti otáčať sa tak, aby človek priamo napredoval dopredu. Človek so stuhnutým krkom a meravými očami vidí len priamo pred seba. Niektorí ľudia dlho navštevujú terapeutovu pracovňu, a až po mnohých sedeniach spoznajú, že v tejto pracovni je aj niečo iné *okrem* terapeuta, pretože tak pevne sa fixujú na predmet svojho zámeru. Čokoľvek ostatné je irelevantné a nestojí za povšimnutie. Avšak relevantnosť je spojená s kontextom a tým, že sa klient zameria výlučne na figúru terapeuta stráca vzácnu možnosť nastolenia pocitu kontextu, ktorý má ústrednú dôležitosť pri percepcii figúry a pozadia a pre zážitok plného kontaktu.

Ako prekonať túto sterilitu? Niektoré sedenia je možné venovať experimentom, pri ktorých pacient pohybuje svojimi očami z jednej strany na druhú a otáča krkom akoby skúmal celú pracovňu tak, ako je to len možné. Je vedený k tomu, aby robil tieto cvičenia aj vonku mimo pracovne terapeuta, bez ohľadu na to, či kráča, sedí, alebo sa vezie. Ak sa vezie na schôdzku, je takýto jedinec hnaný len svojím cieľom dostať sa tam, a obvykle si nič iné nevšímať, ani stromy, ani okoloidúcich ľudí, ani šoféra v aute pred ním, ba dokonca ani ukazovateľ benzínu na displayi vo svojom vlastnom aute. Flexibilita je imperatívom plného kontaktu, pretože všetko čo príliš dlho zotrváva v ostrom a nemeniacom sa ohnisku pozornosti odumiera, podobne ako keď začne trpnúť noha, na ktorej sme príliš dlho sedeli. Ľudia, ktorí sa neobracajú, zostávajú fixovaní a bez úplného kontaktu. Obnovenie pohybu krku a očí hrá dôležitú úlohu pri odstraňovaní tejto fixácie.

ČUCHANIE A OCHUTNÁVANIE

Čuchanie a ochutnávanie sú žiaľ degradované na kontaktové funkcie nižšieho významu. Svoju styčnú rolu plnia väčšinou v takých situáciách, ktoré dopĺňajú produktívny prúd života. Svoju ústrednú úlohu zohrávajú primárne v čase voľna a pohody, napríklad pri vychutnávaní dobrého vína, alebo špeciálneho jedla alebo pri vdychovaní vône ihličnatých stromov alebo jarného dažďa, alebo v situáciách ohrozenia, keď zapájame čuch, aby sme zistili či niečo nehorí, alebo či neuniká nebezpečný plyn, alebo aby sme jednoducho ochutnali, či niečo nie je pokazené. Stali sme sa závislými na automatických signáloch a nepotrebujeme sa viac spoliehať na svoje zmysly. Časomer ohlási žene, kedy je hotové jedlo, ktoré postavila variť do hermeticky uzavretej trúby. Regulátor teploty jej oznámi, či má v byte príliš teplo, alebo jej šaty sú automaticky vyprané na konci 4 minútového alebo 6-minútového pracieho cyklu. Aj keď čuch a chuť sú ako kontaktové funkcie každodenného nižšieho významu, rozhodne nemôžu byť neprítomné počas terapeutického sedenia.

V dôsledku Perlsovho pripisovania významu procesu jedenia ako prototypu jedincovej manipulácie a asimilácie toho, čo prostredie ponúka, nastalo určité znovuoživenie chuťovej funkcie. (F. Perls, Ego, Hunter and Aggression, London 1947). Najprv dieťa prehltne ľahko asimilovateľný celok, ktorý sa mu ponúka; a potom začína prežúvať, aby zmenilo do stráviteľnej formy to, čo mu jeho svet umožňuje.

K Perlsovej koncepcii možno dodať tú skutočnosť, že ochutnávanie je čin posudzovania toho, či je nejaké jedlo stráviteľné, alebo nie. A navyše - ochutnávanie je jednak stimuláciou, a tiež odmenou za jedenie. V gestalt terapii sa kladie na prvoradé miesto schopnosť jemnej diskriminácie pri každej zmyslovej modalite. No i tak, bolo by to čudné, keby sme od našich pacientov žiadali, aby si so sebou na psychoterapiu nosili jedlo, aby sme mohli skúmať proces ochutnávania a prežúvania. Robievame to síce, ale veľmi zriedkavo, a má to vždy veľmi živé následky. Avšak nebýva zriedkavosťou používať metaforické vyjadrenie. Napríklad o niektorých ľuďoch môžeme povedať, že vedia, čo je dobré (taste = angl. chuť, aj vkus) a o iných zasa, že majú smolu, ale nevedia, čo je dobré. Znamená to, že niektorí ľudia vykazujú mimoriadnu senzitivitu na to, či niektoré akcie alebo objekty sú tie správne, a táto senzitivita ich vedie k tomu, že vedia správne odhadnúť umelecké dielo a majstrovstvo ľudí vo všeobecnosti. Intuitívna implikácia v tomto použití slova chuť ako spôsobilosti správneho odhadu znamená, že funkcia ochutnávania je generickým prototypom odhadu dobrého, alebo zlého, primeraného alebo neprimeraného.

Naša spoločnosť dospela až do takého bodu, v ktorom sa chuť obetovala na oltár pohodlnosti a zisku. Stále menej a menej si ľudia uvedomujú rozdiel medzi doma upečeným chlebom alebo koláčom a v obchode zakúpeným hromadne vyrobeným produktom, a čo bleskové pokrmy z polotovarov - päť chodov a všetky na jednej pohodlnej

tácke! - Injektované ovocie, aby vyzeralo atraktívne, ale bez chuti; mrazené potraviny, ľahko uskladniteľné, ale mdlé. To všetko je bežné pre našu populáciu, ktorá to prijíma bez námietok a sotva rozpozná nejaký rozdiel, a ak aj, potom nemá čas na stažnosti, alebo jej pripadá trápne rozčulovať sa nad takými triviálnymi a nepodstatnými vecami. Vzdialenosť medzi farmou a našimi ústami iba nepatrne prispela k tomuto nedostatku diskriminácie.

Nediferencovanosť je podporovaná kultúrnymi hodnotami a je epidemická. Problém je v tom, že ak sa už raz človek vzdá tejto jednoduchej a základnej plnosti kontaktu, ktorou je vychutnávanie jedla, odtiaľ je už len malý krok k devalvácii kontaktuplnosti vo všeobecnosti. Znovuobnovenie diskriminujúcej schopnosti vychutnávať je krokom k nastoleniu záujmu o kontakt ako taký. Dôležité je aj obnoviť rozpoznanie jednoduchej blahodárnosti pri kontakte so všetkým, čo je dostupné v prostredí.

Gurmani si pestujú túto senzitivitu a plánujú prípravu jedál tak, aby každá časť jedla nielenže hovorila sama o sebe, ale v kontexte s ostatným jedlom vytvárala konšteláciu kontrastu a harmónie, takže horúce jedlo sa kombinuje so studeným, silné prísady s jemnými, bohatosť s jednoduchosťou. S rovnakou starostlivosťou sa dbá na textúru a farbu, takže celkovým výsledkom je zážitok, ktorý je akoby plynutím symfónie, alebo tanca, len s tým rozdielom, že je pominuteľný. Každá ponuka je servírovaná s tým, aby sa na ňu upozornilo a nie aby zostala nepovšimnutá.

Čuch je jednou z najprimitívnejších kontaktových funkcií a pravdepodobne aj najpodhodnocovanejšou. U zvierat je jedným z najdôležitejších zmyslov a u človeka sa stal obeťou znevažovania a terčom posmechu. Väčščina ľudí je citlivá na svoje vlastné telesné pachy, musíme odstraňovať pachy svojho tela, musíme si často umývať svoje vlasy, používame dezodoranty, bytové osviežovače vzduchu, dokonca aj psov kŕmime takým jedlom, ktoré minimalizuje pach z ich úst a nedaj Bože, aby nám smrdelo z úst!

Parfémy zvyšujú kontakt, ale vždy majú charakter len "ako-keby-vlastnej" vône, a vysielajú stereotypné posolstvo. Jedna karikatúra ukazovala obéznu ženu v strednom veku pri poslednom pokuse, stojacu pri pulte s parfémami, ktoré niesli rozmanité názvy ako "Noc vášne", "Exotik", "Nasleduj ma", a ako sa ustrašene pýta predavača: "Prosím Vás, nemáte niečo pre začiatočničku?

Marcia zvykla charakteristickým spôsobom vdychovať nosom, že až prerušovala vety pri hovorení. Vyzval som Marciu, aby očuchávala všetko v mojej pracovni, čo považuje za zaujímavé. Najprv očuchávala koberec, potom stôl a potom mňa. Keď ma očuchala, uvedomila si, že je príliš blízko, zostala v rozpakoch a vrátila sa na svoju stoličku. Ako si uvedomila veľkú intimitu počas oňuchávania mojej osoby, rozpomenula sa aj na staré dávne poníženie, ktoré nabralo až silu agónie. Marcia mala 9 rokov, keď prišla do Ameriky z Európy. Jej nový život v novej krajine bol plný konfúzie a mala veľké problémy nájsť si priateľky a

udomácniť sa tu. Jedného dňa jej niekoľko detí darovalo dar, z ktorého sa vykĺulo mydlo značky Lifebuoy (v preklade - záchranný pás). V tých dňoch Lifebuoy, telesný odor a hanba patrili k sebe. Aj keď v tom čase Marcia nemohla úplne pochopiť význam daru, vedela, že ju veľmi ponížili; dali jej najavo, že je cudzia, v nemilosti a odlišná od všetkých ostatných ľudí vôkol nej. Ako mi to rozprávala, uvedomila si, že investuje obrovské množstvo energie v úsilí zistiť, ako svet vonia a rozhodla sa, že vo všeobecnosti vonia dosť nepríjemne. Tento kritický rozsudok jej zabezpečuje podporu v jej chronickej potrebe neustále si dokazovať svoju nadradenosť nad ostatnými. Jednou z typických čŕt jej charakteru je to, že je znalkyňou nedostatkov druhých ľudí. Premenenie Marciinho obrazného čuchania na skutočné oňuchávanie obrátilo kartu; objavila, že skutočné oňuchávanie ju priviedlo do intímneho kontaktu so mnou, a to ju zmiatlo, vyľakala sa a dala sa na ústup. Je jasné, že bolo pre ňu oveľa vzrušujúcejšie, keď jej čuchanie vytvorilo pocit intimity, ako keby bolo len čírym zvetralým opakovaným vyjadrovaním starej urážky.

* * *

7

Epizódy kontaktu

Nemali by sme ustúpiť od skúmania.
A na konci všetkého nášho skúmania
prídeme tam, kde sme začali
a po prvý krát spoznáme to miesto.

T.S. ELIOT

Popísali sme hranicu, na ktorej sa kontakt vyskytuje, a aj funkcie, prostredníctvom ktorých sa kontakt realizuje. Avšak toto sú iba základné súčasti zážitku kontaktu. Kontaktové epizódy sú aktuálne udalosti, v rámci ktorých sa kontakt uskutočňuje; tieto udalosti vyzbrojujú terapiu materiálom a dramatickým napätím. Tieto epizódy sú pretkané znovu a znovu sa opakujúcimi záležitosťami a témami, z ktorých sa splietajú nitky, ktoré sa stávajú vodítkom k najhlavnejším otázkam života daného jednotlivca. Anna sa na mňa rozzúrila, pretože bola presvedčená, že som mal vo väčšej obľube iných pacientov, od ktorých sa dozvedela, že prežili v terapii so mnou úžasné zážitky - a ona ich nemala! Šmarila moje hodinky o zem, rozhádzala mi lampy a popolníky a bila ma do tváre. Musel som s ňou zápasiť a zložiť ju, aby som zabránil ešte väčšej pohrome v mojej pracovni a poškodeniu mojej osoby. Keď som ju zdolal, Anna bola biela v záchvate hystérie, vyčerpaná a v šoku. Hladil som ju a stále hladil, až pokým sa jej nevrátila do líc farba a pokým sa opäť na mňa nezačala pozerať. Potom som ju vzal za ruku a povedal som jej, že spoločne upraceme izbu. Uľavilo sa jej keď zistila, že ma príležitosť pridať sa ku mne a odčiniť nejako následky svojej zúrivosti. Keď sme izbu dali do poriadku, bola schopná sa usmiať, rozžiarila sa a odišla. Na druhý deň mi Anna zatelefonovala, že mi tie hodinky zaplatí a že má pocit, že ten zážitok má pre ňu cenu milión dolárov. Odmietol som peniaze a prijal som hodinky. Takéto epizody presahujú rámec techník a terapeut prežíva seba ako účastníka v danej udalosti.

Samozrejme, nie všetky epizódy kontaktu majú takúto intenzitu. A nie všetky obsahujú taký naliehavosť, alebo taký bolesť. Ale všetky epizódy kontaktu majú skutočnú sekvenciu okamihov kontaktov, ktoré vytvárajú identifikovateľnú jednotu. Tieto malé jednotky interakcie formujú bázu pre rozvoj pocitu, že

život je naplnený udalosťami.

Epizódy kontaktu majú tri hlavné kvality : syntax reprezentatívnosť a opätovný výskyt.

SYNTAX

Primárnou kvalitou epizódy kontaktu je jej syntax, čím máme na mysli systematické a zreteľné štrukturovanie jednej časti epizódy vo vzťahu k jej ostatným častiam.

Každá epizóda začína vynorením potreby, ktorú je možné okamžite zreteľne rozpoznať, alebo ktorá sa formuje iba postupne, z matrice prázdnoty, konfúzie, chaosu, alebo bezcieľnosti. Mnohé potreby prekvitajú a sú uspokojované bez akéhokoľvek zámeru, alebo uvedomovania. Niekto povie vtip a vy sa zasmejete, a úplne spontánne uspokojíte jeho potrebu pobaviť vás. Avšak často sa stáva, že potreby človeka nielen, že nie sú ľahko uspokojované, ale sú často aj nejasné, zahmlené; spontánne opatrenia k ich uspokojeniu sú odložené nabok kvôli osobným protirečeniam. Niekto povie vtip, ale vyzerá ustarostený a nevyvolá žiadny smiech, ba ani nikto nevenuje pozornosť jeho ustarostenosti. Na to, aby sa jeho rozmanité potreby, čo i len posunuli bližšie k povrchu, aby ich bolo možné rozpoznať, potrebuje skúmať svoje vlastné prežívanie. Dokonca ani nemusí vedieť, že je ustarostený, alebo že vyzerá ustarostený a že tým ovplyvňuje vašu reakciu. Bez tohoto praktizovania skúmania vlastného prežívania majú takíto ľudia aj problém zodpovedať na otázku, čo by chceli. Niektorí jednoducho nevedia, iní by zasa mohli požiadať o usmernenie ako by mali zodpovedať túto otázku, a ešte ďalší by celkom dobre mohli vedieť čo chcú, ale nie sú ochotní si to priznať, a ešte ďalší budú negovať úplne jednoduché potreby ako je napríklad potreba vystrieť si nohu, pretože neustále pátrajú po nejakej veľkolepej potrebe, a pre iných je zasa samotný fakt chcenia niečoho taký cudzí, že toto chcenie vôbec neprežívajú.

Čoskoro sa v terapii vynorí potreba a epizóda kontaktu napreduje ďalej, až k procesu plného vyjadrenia tejto potreby, rozvoja jej detailov,takže by sa tento proces mohol posúvať k jej zavŕšeniu a satisfakcii. A potom, keď sa potreba stáva jasnejšou môže naraziť na odpor, pretože splnenie potreby v psychoterapii obvykle naráža na silný odpor. V tom bode, kde je sila potreby približne rovnaká ako sila odporu vzniká slepá ulička. Na slepú uličku možno nazerať ako na bod obratu, v ktorom môže byť pohyb jedinca zablokovaný, alebo posunutý dopredu.

Keď človek smeruje do slepej uličky rozvíja sa téma, ktorá zvýrazňuje obsah drámy a opodstatňuje a objasňuje to, čo sa deje. Témou môže byť miesto jedného človeka v situácii druhého, ako to bolo v Anninom prípade, alebo to môže byť ako sa človek správa pod určitým tlakom. Rozsah tém je nekonečný, napríklad ako ovplyvniť šéfa, ako žiť s vlastným darebáctvom, ako rozprávať bez nekonečných výhrad, ako sa vzdať vlastného perfekcionizmu,atď. Každá téma má svoj špecifický osobný charakter a obsah, a je jedinečne vyjadrená cestou kontaktovej epizódy. Téma ukazuje

cestu, hromadí pudivú silu smerujúcu k slepej uličke. Tu v slepej uličke zoči-voči jedincovým odstredivým silám dosahuje epizóda kontaktu svoj vrchol a otvára nové možnosti na prelomenie pôvodných bariér a uvoľnenie priechodu a zavŕšenie pôvodne nedovolených emócií alebo foriem správania.
Rastúce vzrušenie, ktoré už teraz nie je ohrozujúce, ale je asimilovateľné podporuje vzplanutie, ktoré napokom vedie k osvetleniu. Tu jedinec dochádza k novej orientácii vedúcej k riešeniu a novým alternatívam. Uznanie a potvrdenie nového zážitku je bežné, aj keď niekedy môže takéto uznanie - najmä v skupinách - veľmi ľahko viesť k dodatočnému rozboru, ktorý pochová dramatičnosť zavŕšenej udalosti. Po takomto uznaní (potvrdení) - alebo dokonca aj bez neho - je jedinec voľný a môže sa posunúť ďalej a často znovu prehráva tú istú tému v nových kontaktových epizódach, ale s nekonečnými variáciami, ktoré napĺňajú každú repetíciu so širšími dimenziami a relevantnosťou.

A tak syntax kontaktovej epizódy prebieha ôsmimi štádiami. Sú to: 1. výskyt potreby 2. pokus vyjadriť potrebu 3. mobilizácia vnútorného boja 4. vyjadrenie témy, ktoré inkorporuje v sebe potrebu a odpor 5. rútenie sa do slepej uličky 6. klimaktický zážitok 7. osvietenie 8. uznanie alebo potvrdenie.

Tento cyklus môže trvať len minútu, niekedy jedno terapeutické sedenie alebo jeden rok, alebo po celý život. 8.štádií sa môže vyskytnúť v rozmanitých sekvenciách, alebo niekedy môžu byť skondenzované v simultánnosti. Sú to akési vedítka a nemali by sme ich chápať ako nejaký nemenný, pevne stanovený poriadok.

Teraz uvedieme príklad, ako kontaktová epizóda prebieha týmito štádiami. Je to zhrnutie nahrávaného individuálneho terapeutického sedenia, ktoré Bernard začína popisovaním toho, aké je pre neho ťažké robiť s kľudom veci, s výnimkou toho, keď už cíti, že situácia je kritická. Výsledkom je, že je opakovane ovládaný krízovými situáciami a nerobí veci, ktoré robiť má, pretože je inšpirovaný iba bezprostrednou nevyhnutnosťou. Svoj život prežíva ako šialenstvo, žije často s pocitom naliehavosti, bez podpory a bez pocitu kľudu.

Bernard: Keď som v krízovej situácii cítim len, že som ako prúd... môžem sa naozaj hýbať. Som schopný rozpoznať, že som vyľakaný... všetky druhy pocitov, aké mám, ale nikdy nezostanem nehybným.

pokračuje: (Teraz) je to ako keď podídem k telefónu a *vybavím* to. Ako som to urobil včera. Vzal som telefón a vybavil som to včera. Ale celé 3 mesiace som kašľal na to, a to mi pripadá šialené.

Tu máme prvé štádium epizódy kontaktu, v ktorom sa vynorí potreba, ktorej predchádzala nejaká osobná, konverzačná a informatívna výmena, ktorá prirodzene (a nie strategicky) napomohla k navodeniu zážitku kontaktu medzi nami dvomi.

Bernadove špecifické vyjadrenie potreby obsahuje spôsobilosť naučiť sa konať nielen pod tlakom naliehavosti, ale aj vtedy, keď je úplne voľnou, nezaťaženou konajúcou osobou, ktorá môže konať bez akéhokoľvek nátlaku. V tomto bode kontaktovej epizódy sme pripravení posunúť sa ďalej k druhému štádiu, v ktorom máme nájsť spôsoby *plného vyjadrenia potreby*. Mojou fantáziou bolo, že Bernard potrebuje byť pritlačený k múru, prv než začne konať. Mojou ďalšou špekuláciou bolo, že *nedôveruje* nikomu, kto by stál za ním a nespolieha na podporu od nikoho a tak najlepšie koná vtedy, keď má za chrbtom múr. Navrhol som prehrať si toto metaforické vyjadrenie jeho potreby doslova, umiestnením Bernarda na scénu tak, aby sa mohol rozvíjať jeho vzťah so stenou za jeho chrbtom. Najprv som sa snažil dovieść ho k tomu, aby si uvedomil, ako prežíva priestor za sebou a predpokladal som, že keď Bernard zostane v kontakte s týmto prežívaním, dostane sa aj do kontaktu s prázdnym priestorom, namiesto toho, aby ho jednoducho vypĺňal svojimi projekciami o tlakoch, ktorým musí čeliť. Reagoval fantáziou o prázdnom priestore za ním, že to je akási dutina, do ktorej by sa mohol schúliť ako vo veľkom prútenom húpacom kresle. Pocitoval to ako lono a zároveň pocitoval rozpaky nad tým, že muž jeho veku (mal vyše 30 rokov) by chcel také niečo. A potom sa začal formovať jeho vnútorný boj (štádium 3) - odmietanie vlastnej neakceptovateľnej a obvyklé rozkolníckej pasivity a infantilnosti a zároveň privolávanie krízy, v ktorej sa môže vzchopiť (ako muž) a konať. Bernard povedal:

> **Bernard:** Áno takto nejako to cítim, je to absurdné. Nemal by som to chcieť. (dlhá pauza) Nuž a ďalšia fantázia, ktorú som mal je, že v krízovej situácii sa rovno vzchopím a nepotrebujem robiť také veci. A cítim sa... pohromade. Priamy, pohromade a schopný konať.

Tu znovu opakuje svoju potrebu, iba v tejto chvíli je boj jeho protikladov evidentný. Jedna z protirečivých síl v jeho vnútri vraví: "Nemal by som to chcieť", a je pritom rozpačitý, váhavý a neschopný pohybu. Tá druhá stránka jeho ja je v opozícii a volá po kríze, pretože v nej sa môže cítiť priamo, pohromade... a schopný konať. Bernard musí objaviť, že dokonca aj tá časť jeho ja, ktorú hanlivo označuje za absurdnú, môže obsahovať nejaké plodné a užitočné možnosti. Jeho fantázia o stiahnutí sa do materialistického lona vyvoláva v ňom dostatočné rozpaky na to, aby ho odstrašila od kontaktu s priestorom, ktorý je za ním. Lenže on sa musí preniesť cez tieto rozpaky. S týmto na pamäti, vyzval som Bernarda, aby si opäť predstavil priestor a stenu za svojím chrbtom.

Bernard: Je to okay, ale nie príliš bezpečné, pretože nie som si istý tým, čo je tam vzadu. A je to tam také voľné, takže niečo by tadiaľ mohlo prejsť... Juj!

Terapeut: Vyvoláva to vo vás úzkosť?

B: Nie tá skutočnosť, ale spôsob akým si to predstavujem vyvoláva vo mne úzkosť... pociťujem trochu úzkosť.

T: Čo by tadiaľ mohlo prejsť? Skúste, či by ste si to mohol predstaviť.

B: Rozvíja sa mi fantázia, že tadiaľ prechádzajú dve ruky a pristanú na mojich ramenách a ťahajú ma dozadu. Sú to skutočne ruky bez tela, ako keby vychádzali zo steny . Sú to veľmi silné ruky, veľmi veľké, drsné... a chlpaté... a ako keby vyvažovali (naznačuje gestom)

T: Aký más pocit z toho vyvažovania?

B: Som vyľakaný. Čo som si práve pomyslel, o čom som práve fantazíroval bolo, že sa začali so mnou maznať. Maznali sa so mnou, a potom vzali moju hlavu, pretože som cítil, že idem dolu, asi takto..., a potom vzali moju hlavu, asi takto ma uchopili, chňapli.

Mobilizovaný boj narastá. Odpor naberá formu projikovaného nebezpečného kontaktu, ktorý stelesňuje ohrozujúci obraz dvoch rúk. Táto projekcia je pohonnou hmotou pre pohyb tohoto boja smerom k slepej uličke a následnému vrcholiacemu rozriešeniu. Anxieta je potlačené vzrušenie (podľa Perlsa, Hefferline a Goodmana), takže môžeme očakávať, že tlak, ktorý vzniká v dôsledku akéhokoľvek potlačenia bude slúžiť ako pohonná sila, hľadajúca svoje vyjadrenie. Dialóg pokračuje nasledovne:

T: Čo sa snažia robiť?

B: Snažia sa zadržať moju hlavu, aby nepadla. Je to taký pocit, že ak ma nechajú tak, klesne mi hlava.

T: Ste spokojný s tým, že vám nepadá hlava, alebo to chcete?

B: Mám pocit, že padanie mojej hlavy je čosi nedobrovoľné, že v skutočnosti to nechceme, ale akosi to robím.

T: Napriek sebe samému a rukám.

B: Je to asi tak, že keď ja sám nemôžem udržať hlavu hore, potom to môžu urobiť ruky, a ak to nemôžu ani ony urobiť nič už nepomôže. (veľmi dlhá pauza)

T: A má to za následok, že sa začudovaný, zastavíte.

B: Len sa mi práve teraz mihla pred očami celá hromada

ľudí, ako mi vravia, že mám robiť to a nemám robiť ono a ako keby to boli ich ruky (toto bolo vypovedané dosť rýchlo a naliehavo). A doliehajú ku mne ich slová, či *som naozaj taký slabý*? Niekedy mám ten pocit, najmä pri každodenných povinnostiach.

T: Povedzte viac o tom, kedy máte tento pocit.

B: Vtedy, keď viem, že mám niečo urobiť,keď by som mal napísať, alebo pripraviť prednášku, vtedy som veľmi sklesly. Keď je nejaké vonkajšie očakávanie, tak vtedy to urobím, viete nejaká vonkajšia okolnosť. Je to hlúposť, pretože ja sám seba dávam do takej pozície, aby na mňa takáto vonkajšia okolnosť pôsobila...nejaké očakávanie zvonku a potom mám pocit, že to nechcem dotiahnuť do konca, alebo že to nemôžem dotiahnuť do konca alebo oboje.

Tu máme jasnú **formuláciu témy** (štádium 4) Bernardovej dilemy. Na to, aby sa Bernard pohol, nastoľuje takú situáciu, v ktorej bude na neho vyvíjaný nátlak z nejakého vonkajšieho zdroja. Jeho nevôľa voči takýmto vonkajším nátlakom však vyvoláva v ňom odpor - tak, že začína psychicky upadať - čo si spôsobuje sám. Potrebuje, aby bol schopný písať svoje články a robiť si svoju prácu, bez naliehaveho vonkajšieho nátlaku, ktorým by kompenzoval vágnosť svojej vlastnej regulácie. Ja sa domnievam, že Bernard musí byť schopný nadviazať kontakt s podporou - a bez nátlaku a dovoliť, aby jeho vzrušenie dostalo voľný priechod. A toto vzrušenie musí byť pre neho k dispozícii aj vtedy, keď nie je pod tvrdým nátlakom, ktorý vymazáva pocit slobodnej voľby.Jeho problémom je byť schopný tvoriť z pocitu vnútornej motivácie s podporou a očakávaním, ale bez pocitu vháňania nejakou vonkajšou silou. Pokračujeme ďalej tým, že nastoľujeme dialóg medzi polaritami:

T: Tak nech vaše slabé ja prehovorí k rukám.

B: Na čo ma stále tlačíte hore, načo ma ťaháte hore. Ja si chcem ľahnúť, prečo ma nenecháte na pokoji?

T: Čo hovoria ruky?

B: Vzchop sa! Daj sa dohromady! Buď už dospelý! Vezmi zodpovednosť na seba! Buď chlapom! Nebuď padavka.

T: Ako sa teraz cíti vaše slabé ja?

B: Dáte mi už svätý pokoj konečne? Odpáľte! Nechajte ma samého! Unavujete ma! Ste blázon! (hlboké vzdychnutie a dlhá pauza).

T: Čo urobia ruky teraz?

B: Preboha, už sa vzchop, správaš sa ako malé dieťa! (oveľa hlasnejšie, s väčším dôrazom na slová) Doparoma nevieme čo s Tebou! Si márnotratník! Mrháš svojím životom, márniš svoj čas!

V tomto bode sa Bernard dostáva **do slepej uličky** (štádium 5). Jeho pocit slabosti, ochabnutosti nedobudol dostatočnú silu na konfrontáciu s pocitom naliehavej požiadavky a výsledkom je cúvnutie; keď ho ruky hladkajú ochabuje a takýmto spôsobom premieňa toto hladenie na podporu pre svoju ochabnutosť. Napokon sa podporujúce ruky menia na obvinenie alebo požiadavku.

Túto slepú uličku možno rozriešiť mnohými rôznymi spôsobmi. Základom pre všetky riešenia by malo byť nastolenie tzv. bezpečnej emergentnej situácie prostredníctvom konfrontácie alebo experimentu, v ktorej dôjde k preskupeniu známych ingrediencií, a to bude nabádať Bernarda k prepracovaniu starých nefunkčných zvetralých kontradikcií. V tejto kritickej chvíli som sa rozhodol postaviť sa za neho tak, aby ma mohol v tom voľnom priestore **cítiť**, a aby mohol byť aktivovaný pocitom skutočného kontraktu a nie svojimi habituálnymi projekciami:

T: (stojaci za nim) Čo cítite?

B: Hm, hm. Najprv som bol zvedavý, že čo budete robiť, a potom som začul zvuk a tak som bol zvedavý, čo budete robiť. A tak som sa začal rozhliadať a uvedomil som si, že to (zvuk) bolo niekde mimo tejto miestnosti. Teraz sa cítim oveľa uvoľnenejší a oveľa viac motivovaný robiť niečo. (veľmi dlhá pauza zatiaľ, čo terapeut stál za ním a a veľmi jemne ho držal okolo krku). Mám pocit, že sa chcem schúliť ako malé dieťa.

T: Tak to urobte

B: (šeptajúc) Provokujete. A to ma naozaj desí. Óch (hlboký vzdych) zazdalo sa mi, že ... byť malým bábätkom znamená dať si do úst palec a nariekať a potom som si uvedomil, že to je všetko, čo si predstavujem pod malým bábätkom... to je úplne všetko.

T: Dobre pokúste sa dať si palec do úst, a uvedomiť si, aké to je.

B: (Urobí to. Krátky smiech) Je to ako... Naozaj som cítil, ako ide z môjho tela von napätie.Ako keby som sa cítil uvoľnený (veľmi dlhá pauza) Juj! Keď som si dal palec do úst, mal som pocit, že nesmiem plakať.Pôvodná fantázia však bola, že budem aj plakať, aj si cmúlať palec, ale keď som to urobil, bolo to ako keby mi

cmúľanie palca zabránilo plakať... nieže by mi zabránilo, nemal som žiadnu potrebu plakať.

Tu je prvé prelomenie; Bernard sa dostáva zo slepej uličky tým, že objavuje, že zakázané správanie mu prináša nečakané uspokojenie. Toto ho oslobodzuje pre prežitie podpory bez akéhokoľvek nároku, alebo požiadavky, a pripraví ho na prežitie svojho vlastného vrcholného zážitku:

T: Čo to pre Vás znamená, že ma máte opäť tu?

B: Je to **naozaj** výborne! Cítim teplo a podporu v tejto chvíli. Akosi sa nerobím veľmi starosti na tým, čo hovorím.

T: Dobre. Nechajte svoje myšlienky voľne plynúť a uvidíte, čo Vás napadne.

B: Napadajú ma akési podivné zoskupenia slov. Ako, keď píšem báseň, nie som si nikdy celkom istý, čo z toho vznikne, cítim sa taký nekontrolovaný. Ach, slová...

Čas je spravodlivý a
a nemá šajnu o intimite
je také pekné zaklínadlo
uprostred rána, tmavá noc
uprostred rána, tmavá noc
niekdy spievajú vrabce
kým
neudrie hrom
a nikdy predtým v sladkom tajomstve,
a snáď tam nikdy viac
nemôžu rieky plynúť od juhu k severu
sníva sa sen starým ľuďom, spievajú piesne a tancujú
za horizontami, ktoré mladosť nedočiahne
je rýchly, ponáhľajúci sa prúd
hlboko k podstate temna, a vysoko
k podstate modrej oblohy
iba starí - iba starí starešinovia,
ktorí vedia, že niekedy čaro nepôsobí
vedia že
čas je dôsledkom spravodlivého
čo zvláštne sa mi sníva
tento zajtrajšok je *teraz* v riekach krvi,
ktoré pretínajú moje telo.

Vrcholný zážitok (štádium 6) sa práve udial: s veľkým zaujatím dokonca hrôzou vytvoril Bernard práve čosi zo svojho vnútorného popudu a nie na základe nejakej projikovanej požiadavky. Zakúsil podporu od druhého človeka, ktorá v ňom nevyvolávala slabosť a ochabnutosť a popritom si podržal svoju vlastnú expresívnu

slobodu a štýl.

Nasleduje **iluminácia** (štádium 7):

T: Môžete cítiť rieky krvi?

B: Áno. V krku a v rukách (dlhá pauza). Práve teraz sa cítim ako.... keby som bol v strede hurikánu, kde je všetko pokojné a to by bolo okay. Všade navôkol všetko víri a krúži a ja sa ešte stále môžem hýbať. Toto sa mi stáva. Ja .... ako každodenná vec. Niežeby mi to pripadalo hlupé a každodenné. Pripadá mi to také chaotické a potom ja si pripadám chaotický a z nejakého dôvodu nezvládam ten chaos. Ale keď cítim pokoj, tak ako je to v tejto chvíli, cítim že som schopný zvládnuť chaos, akoby to bolo v poriadku, že veci sú chaostické. Nemusím to kontrolovať, stačí len sa tým zaoberať.... teraz si želám, aby som mal ceruzku a papier. Keby som tak mohol vidieť o čom som to hovoril (veľmi dlhé ticho). V tejto chvíli cítim len absolútne uvoľnenie.... pokoj. Veľmi si uvedomujem svoje zmysly. Táto miestnosť mi pripadá oveľa svetlejšie. Mám pocit, ako keby som niektoré veci naozaj jasne videl - napríklad tento obraz, tento gauč a vankúše na ňom. Môžem vidieť jasne farby, snáď po prvý krát sa mi nezdajú fádne. Teraz sa zdajú veľmi pestré. A je to pekné.

S **uznaním** "Je to pekné" (štádium 8) sa Bernard môže slobodne pohnúť ďalej; kontaktová epizóda sa zavŕšila.

REPREZENTATÍVNOSŤ

Mnohí ľudia vyjadrujú obavu nad tým, čo má psychoterapia - ak vôbec niečo má - spoločné so životom človeka mimo terapie. Táto kontraverzia je bezodnou jamou. Dobré zážitky prerastajú vlastný krátkodobý okamih svojej existencie, tak ako jeden okamih prechádza do ďalšieho. To je naše presvedčenie. Epizódy kontaktu daného jednotlivca sú reprezentantami jeho štýlov kontaktu, ktoré existujú aj mimo terapeutickej skúsenosti a vykazujú svoj vplyv aj po ukončení terapeutického sedenia.

Na každú skúsenosť, na každý zážitok môžeme nazerať ako na čosi, čo má alegorickú silu. To značí silu kondenzácie udalostí, ktoré sa stali v rôznych časových obdobiach, do menších jednotiek. Terapeutická skúsenosť je obzvlášť dobre vyzbrojená touto silou pre svoju intenzitu a pre svoj proklamovaný úmysel, že signifikantnosť tohoto zážitku sa rozšíri do každodenného života. Popri tejto sile existujú však 3 hlavné cesty, ktoré posilňujú reprezentatívnosť terapeutického kontaktu. Sú to:
1) učenie zručnosti, ktoré možno využiť v každodennom živote,
2) funkcia podnietenia, 3) rozvoj nového pocitu vlastného selfu.

Učenie zručností - obvykle sa zručnosti učíme - ako napríklad bicyklovanie - s jasným cieľom pred sebou a jasným poznaním jednotlivých krokov, ktoré vedú k ovládnutiu cieľovej zručnosti. Avšak v psychoterapii je to inak - aj keď niekedy tu má učenie výukový charakter, väčšinou ide o veľmi subtílnu záležitosť, a nie je ľahké to vymedziť. K týmto zručnostiam môže napríklad patriť používanie výstižnejšieho jazyka, otvorenie očí, nechať sa voľne unášať pri tanci, dovoliť rýchle vzrušenie klitorisu, kladenie zakázaných alebo provokujúcich otázok, dohodnutie schôdzky s dievčaťom, opustenie škodlivého prostredia.

Sila terapeuta alebo skupiny poskytovať podporu, a povzbudenie pri odskúšavaní nových foriem správania je dobre známa. Býva prítomná dokonca aj vtedy, keď sa neposkytujú žiadne špecifické inštrukcie. Mnohí pacienti, ktorých sexuálne fantázie sú vypočuté a akceptované a ktorí idú ďalej a pokračujú v sexuálnom experimentovaní už niekedy viac nie sú vyľakaní zo sexuality v tej istej miere. Mnohí tichí ľudia, ktorí experimentujú so svojou zhovorčivosťou v terapii budú s oveľa väčšou pravdepodobnosťou hľadať nové spôsoby, ako sa verbálne prejaviť mimo terapie. Ak raz človek zakúsil lásku od terapeuta, alebo skupiny, už sa oveľa ťažšie vracia späť do starých koľají svojej izolácie alebo vystrašenosti.

Žena neustále vyčítala svojmu mužovi, že je príliš často preč z domu. Podľa neho práve spôsob, akým si neustále sťažovala ho vypudzoval z domu. Požiadal som ju, či by nemohla urobiť niečo, čo je oveľa zaujímavejšie. Chvíľu hmkala a pokyvkávala a potom povedala, že snáď by si ho pripútala bližšie, keby bola hravejšia. A tak sa na neho usmiala a pripomenula mu niektoré veci, ktoré radi spolu robievali. Bola vľúdna a jej hlas bol dôverný a teplý. Potešilo ju to a zistila, že disponuje **spôsobilosťou** pripútať si manžela bližšie k sebe a nemusí sa pritom spoliehať iba na sťažnosti. Ďalšia pacientka zakúšala najviac problémov vo svojom živote preto, že poznala len dva polárne varianty riešenia, *buď -alebo,* a musela sa učiť vziať do úvahy aj ďalšie alternatívy. Jej konzervatívna a puritánska výchova mala za následok, že sa naučila hodnotiť svoje skúsenosti len v kontraste čierno-bieleho, alebo dobrého-zlého, či správneho -nesprávneho, a nepripúšťala pochybnosti o tom, pre čo sa rozhodovala. V terapii sa naučila zaobchádzať aj s druhou stránkou svojho ja a objavila v sebe svojský humor a originalitu, ktoré jej pomáhali pri nachádzaní sviežich reakcií na svoje vlastné problémy. Tomu sa povie zručnosť.

Takéto príklady sú bežné. Keď je už raz daná zručnosť, alebo naučená spôsobilosť, možno ju používať; alebo platí aj opak, keď sa raz daná zručnosť používa, človek sa ju tým učí. Keď sa človek naučí plávať v bazéne, môže už potom plávať kdekoľvek. Keď sa žena počas terapie naučí, že môže okúzľovať svojho manžela namiesto toho, aby sa s ním hádala, a keď sa muž naučí, že môže hovoriť smelo a nie placho, budú pravdepodobne skúšať tieto zručnosti aj niekde inde.

Mnohé zručnosti naučené počas terapie sú bočné produkty procesu otvorenia a uvoľnenia. Ako sa rozširuje behaviorálna perspektíva daného jedinca, stáva sa ovela viacej naklonený k odskúšavaniu nových aktivít a pocitov. Napríklad, keď už raz človek pocíti svoju novo sa objavujúcu sexualitu v živej a permisívnej atmosfére počas terapie, bude od tej chvíle orientovaný na odskúšavanie nových foriem sexuálneho správania. Následný rozvoj jeho sexuálnych zručností nie je závislý na priamej inštrukcii, ale vyrastá na základe jeho vlastných aktivít, prostredníctvom ktorých objavuje, ako robiť to, čo bolo predtým mimo jeho vlastných hraníc. Nie je možné naučiť sa poriadne nejakú zručnosť, ak nie je opakovane odskúšavaná. Opakovaným skúšaním znižuje jedinec prah rizika. V skutočnosti je celá terapeutická scéna zameraná na zmenu prahu rizika prostredníctvom odskúšavania v relatívne bezpečnej situácii toho, čo je ohrozujúce vo vonkajšom svete. Keď už raz bolo nové správanie vyskúšané, nie je viac problémom to, či jedinec môže realizovať dané správanie. Vzniká skôr otázka či sa preň **rozhodne**, a ak áno, za akých okolností. Tu sa však nejedná o záležitosť všetko, alebo nič. Terapia sa zaoberá skôr nastoľovaním nových prahov prežívania, než len totálnou alteráciou správania. A tak jedinec sa môže stať odolnejší voči rozpakom, strate odvahy, alebo vystrašeniu, alebo ho tieto emócie až tak veľmi neničia. Ba čo viac, ak ho aj tieto emócie zaplavia a oslovia jeho zotavenie bude ovela lepšie.

Príležitostné učenie zručností prostredníctvom prirodzeného procesu interakcie a bez špecifického úmyslu učiť nejakú špecifickú zručnosť je samozrejme nevyhnutnosťou. Ale v mnohých prípadoch je tu jasný úmysel učiť špecifické zručnosti, ako napr. používať jazyk, ako kráčať, ako pozerať, ako dýchať, a pod. Keď sa niekto precvičovaním učí rázne hovoriť, potvrdzovať svoje vlastné tvrdenie, pohybovať panvou, otvárať oči a vidieť prostredie okolo seba, hovoriť pravdu o sebe, alebo o tom, čo spozoruje okolo seba, ba dokonca plánovať si niektoré veci v živote, atď; znamená to, že sa učí zručnosti. Terapeut nemusí byť neochotný učiť niekoho niečo; učiť niečo niekoho nemusí ešte znamenať, že vkladáme do niekoho niečo, čo mu nie je vlastné; ani to nesmie znamenať, že oberáme niekoho o príležitosť naučiť sa niečo pre seba, a ani to neignoruje tú skutočnosť, že život je čosi viac, ako len určitá špecifická zručnosť.

Predpokladajme, že terapeut povie jednému zo svojich pacientov "Pokúste sa takto hýbať bedrami", a pacient to skúsi a povie: "je to zženštilé", a terapeut povie:"Áno, zženštile, ale ako sa Vám to páči?" A pacient povie: "Je to príjemné takto sa pohybovať", a rozhodne sa, že sa bude pohybovať voľne a ľahko a nebude si robiť starosti so svojou feminivitou. Toto nie je špinavá hra. Obaja by boli veľmi silno limitovaní, keby to pacient musel sám objavovať bez inštrukcie, alebo osvetlenia zo strany terapeuta. A naopak, čím tu môže byť terapeut osožný pre pacienta? Samozrejme, keď niekoho učíme, je tu vždy riziko,

že pacient len jednoducho bude vykonávať určité nariadenia. Lenže veľmi málo sa dosiahne bez rizika, a stojí zato riskovať. Riziko je v skutočnosti nevyhnutné bez ohľadu na to, ako horlivo môže niekto strážiť posvätnosť individuálnej iniciatívy a objavovania. Pacient aj tak bude často napodobňovať terapeuta, alebo sa pokúsi vykonávať "implikované inštrukcie". Mnohé zručnosti môžu byť naučené priamo bez podmínovávania intenzity toho, kto sa učí. Keď mi môj učiteľ plávania povie, že stále prehltávam vodu, pretože sa odrážam príliš nízko, začnem sa odrážať vyššie a zistím, že mi to ide lepšie. Musím ešte stále cvičiť, aby to fungovalo, ale som vďačný, že som na to nemusel prichádzať sám. Možno by som to nikdy nespozoroval, alebo až po veľmi dlhom čase, pričom som tento čas mohol lepšie využiť na ďalší krok v učení. A tak, keď terapeut povie jedincovi, ktorého hlas neznie dobre, aby hlbšie dýchal, a aby hovoril vtedy, keď má v sebe dostatočnú zásobu kyslíka, nepripravil ho tým o jeho nezávislé fungovanie. A naopak, možno tvrdiť, že vďaka tejto jednoduchej inštrukcii dostal pevnejší podklad pre vykonávanie tejto funkcie.

Podnietenie (roznietenie,vyburcovanie) - Dobrí terapeuti sú vzrušujúci ľudia, nech už je ich teoretické zameranie akékoľvek.Ich reč a ich skutky sú intenzívne a stimulujúce. Keď človek s nimi pobudne, cíti sa potom akoby zregenerovaný a oduševnelý pre svoj ďalší vývoj aj dlho potom, ako sa pôvodný kontakt skončil. Takéto podnietenie je prirodzenou súčasťou zážitku kontaktu. Terapeutov talent vo vytváraní kontaktu je jeho primárnym nástrojom na podnietenie druhého človeka využívať vlastnú energiu a dodať si odvahy k uskutočňovaniu zmieru. Podnietenie vedie - alebo dokonca roznecuje - k novým príležitostiam na riešenie a navyše každé riešenie samé o sebe obsahuje v sebe čerstvý potenciál na podnietenie.

Terapeut nie je človekom, ktorý nechá ležať spiaceho psa na pokoji ak zistí, že jeho už raz prebudená chuť do jedla môže byť taká veľká, že sa ukáže nezvládnuteľná. Pacient, ktorý už raz zažil oslovenie a prelomenie a stal sa účastníkom pri jeho tvorbe, bude s ovela menšou pravdepodobnosťou nastolovať hlúpu a rutinnú konverzáciu, síce bezpečnú, ale neuspokojivú. Je podnietený k tomu, aby aj na inom mieste pretváral to, čo už raz zažil v prítomnosti terapeuta alebo skupiny. Môže dokonca začať vnímať seba ako človeka, ktorý je schopný roznecovať druhých ľudí. Nielen, že bude schopnejšie odpovedať na burcujúcu situáciu, ale sa dokonca môže naučiť, ako ju vyvolať, keď to potrebuje.

Samozrejme, ťažkosti pri uskutočňovaní nejakých udalostí mimo terapie spočívajú v tom, že okolnosti mimo terapie sú celkom odlišné a nedá sa vyhnúť frustráciám. Ale roznietenie, vyburcovanie spúšťa nový proces, ktorý vedie k vzniku nových hodnôt a nových foriem správania, čo niekedy vyvoláva zmenu v našich šéfoch, manželských partneroch a spolupracovníkoch. Následná dysrytmia, anxieta, chaos a

konflikt sú súčasťou rozruchu, ktoré nás môžu viesť k otázke, či to všetko má význam. Šéfovia alebo kolegovia nechápu, alebo ich nemožno obťažovať. Manželky a manželia sú súžovaní a zmätení. No i tak len vďaka ochote riskovať, ktorá je inherentnou súčasťou takýchto vyburcovaní sa uskutoční zmena. Nevyhnutným pre zmenu nie je ten rozruch, ale nevyhnutným pre zmenu je riziko!

Jedným z najroznecujúcejších zážitkov v živote človeka je zamilovanosť. Toto sa nie zriedka stáva aj medzi pacientom a terapeutom, alebo členmi skupiny. Táto láska obsahuje v sebe iskru mobilizácie, ktorá sa rozširuje za hranice terapeutického vzťahu ako takého. Jedna 21-ročná dievčina, ktorá dovtedy bola izolovaná od mužov mi rozprávala svoj sen, v ktorom sa so mnou milovala a potom povedala, že by sa rada so mnou milovala aj v skutočnosti. Jej túžby, také silné a vystrašené, vyjadrené s panenskou priamosťou ma dojali. Aj keď som nebol ochotný milovať sa s ňou, povedal som jej, aká je veľmi príťažlivá. Videla ako hlboko ma dojala jej otvorenosť. Odvtedy sa muži stali súčasťou jej života. Jej ochota roznecovať a byť roznecovaná bola čímsi takým, akoby sa naučila novú reč, v ktorej bola pôvodne cudzinkou.

Láska nie je jediná, ktorá burcuje. Frustrácia je ďalší významný zdroj vyburcovania. Spomenuli sme, že Perls pripisoval tvorivej frustrácii vo svojej práci veľký význam. Jeho úmyslom bolo frustrovať pacienta v jeho pohybe k akémukoľvek cieľu, ktorý bol závislý na Perlsovej kooperácii. Poháňaný mobilizáciou vyrastajúcou z frustrácie, prekonáva jedinec svoju vlastnú ochromenosť a stáva sa dostatočne vyburcovaným k tomu, aby získal uspokojenie vďaka svojmu **vlastnému** úsiliu.

Ďalším roznecujúcim elementom je humor. Hravosť, žartovanie v pravej chvíli, doberanie, smiech nad nezmyselnosťami, to všetko spája dvoch ľudí dohromady a nielen vtedy, keď sa človek ocitne v trampotách, ale aj kvôli expanzívnosti, ktorú si humor nevyhnutne vyžaduje. Veselosť je bežná v gestalt skupinách. Treba priznať, že niekedy je úniková, ale často je súčasťou ducha spojenectva v stimulujúcich okamihoch, ktoré roztvárajú ľudí. Napríklad počas jednej skupiny Barbara popisovala, ako sa utápala v rodinných sporoch a nebola schopná dať najavo nesúhlas so svojim manželom, keď sa toho ešte tak veľa dialo. Prehrali sme si jednu situáciu, ktorú Barbara opísala, a v ktorej riadila auto plné detí - vrátane rodinného psa - ktoré viezla na hodinu korčuľovania. Jej manžel sa rozhodol čakať na jedno dieťa, ktoré bolo vždy a vo všetkom posledné, alebo niečo stratilo, alebo oboje. A tak sme usporiadali stoličky do tvaru vagóna, členovia skupiny hrali deti a jeden z nich bol pes, Barbara bola posadená akože za volant, a niekto musel hrať manžela, ktorý rozhodol, že sa musí čakať na liknavé dieťa. Scéna bola veselá - pes oduševnelo štekal, deti sa nahlas hádali o tom, - kto-kde bude sedieť, a táto hlučná komédia bola v plnom prúde. Na vrchole humoru naša riadiaca dáma objavila, že by toto

všetko mohla prekričať a dať najavo svojmu manželovi to, o čo jej šlo, teda odísť bez toho liknavého dieťaťa.

Dotýkanie je tiež podnecujúce. Dramatické príbehy sú roznecujúce. Nové telesné pohyby sú podnecujúce. Hlboké dýchanie je podnecujúce. Vodcovstvo je podnecujúce. Revanie je podnecujúce. Odhalenie tajomstva je podnecujúce. Zoznam vzrušujúcich zážitkov je neobmedzený.

Nový pocit vlastného selfu - Ľudia majú notorické temno, ba až zmätok v názore na seba. Počujú svoj hlas na páske, vidia sa na filmovom plátne a neveria. Carl Rogers je presvedčený, že jedinec si konštruuje svoj obraz o sebe (self-image) na základe informácií, ktoré dostáva o sebe od druhých. Tento obraz o sebe môže variovať od skomoleného až po výstižný, presný. Pocit selfu daného jedinca obsahuje aj stereotypné postoje spoločnosti v ktorej žije, jeho rodiny, priateľov. A tak muž môže byť presvedčený, že byť dobrým otcom znamená byť prísnym, ale *on* môže byť v jadre družný, priateľský človek. Alebo si môže myslieť, že byť mužným vyžaduje, aby hovoril nahlas a bol asertívny, keď on je v skutočnosti tichý, pokojný človek. Príležitosť nadobudnúť nové informácie, alebo nestereotypné reakcie, ktoré psychoterapia obnáša, otvára človeku nový pohľad na jeho vlastnú povahu a nový pohľad na implikácie jeho charakteru.

Pri zmene obrazu o sebe sú oveľa dôležitejšie, než upozornenia druhých ľudí o našom správaní, a charaktere, naše vlastné objavenia, ktoré sme urobili vďaka rozmieteniu nových foriem správania, alebo novonaučeným spôsobilostiam. Napríklad jedinec, ktorý zisťuje v skupine, že reaguje súcitne na zármutok druhého človeka - kde predtým seba vnímal ako prikreho - môže na základe tohoto objavu voľne konať a podržať niekoho, kto plače, alebo mu povedať teplé slovo. Tieto skutky samé o sebe, bez nároku na spätnú väzbu od kohokoľvek menia obraz človeka o sebe samom. Teória kognitívnej dizonancie (autor je L. Festinger) hovorí, že správanie, ktoré je v rozpore s nastoleným postojom si vyžaduje zmenu. Táto zmena obvykle naberá formu alterácie pôvodného postoja, aby bol viacej v súlade s aktuálnym správaním. Podľa toho platí, že ak sa jedinec správa odlišne, taktiež bude meniť postoj voči sebe samému. Jeden muž sa prejavil počas terapie ako veľmi milý človek. Nikto ho takto nevidí, ba ani on sám seba nie, keďže si osvojil istú drsnosť ako súčasť svojej role inžiniera túžiaceho po úspechu. Keď som poznamenala, že vyzerá byť milý človek, jeho tvár sa zarumenila od prekvapenia a nádeje, a bol dojatý temer k slzám. Bolo jasné, že k jeho známemu obrazu o sebe pribudla nová informácia.

Naomin obraz o sebe bol taký, že je intuitívne senzitívna, ale pri opisovaní triafa vedľa. Jedného dňa som vyzval Naomi, aby popísala obraz v mojej pracovni. Milovala ten obraz a často reagovala na jeho menlivé a žiarivé farby. Avšak tentokrát mala za úlohu popísať tento obraz v priamych,

faktických termínoch, aby každý, kto by si vypočul tento popis rozpoznal podľa neho ten obraz medzi ostatnými obrazmi v mojej pracovni. Ako Naomi vykonávala túto úlohu uvedomila si, aká je veľmi ťažká - zatínala zuby, zvierala čeluste a vyrážala slová. Navyše rozpoznala, ako nezávidela v detstve dospelým, ktorí ju drilovali, aby odpovedala náležitým spôsobom, aby podala iba strohý popis a všetko nadšenie, alebo radostný dojem musela z toho vylúčiť. Ale teraz Naomi objavila čosi viac. A to, že môže popisovať obraz bez toho, aby vylúčila z toho svoju lásku k maľbe. Keď skončila, dodala s úškrnom zavŕšenia: "A teraz každý, kto vojde do tejto miestnosti rozpozná tento obraz medzi všetkými ostatnými".

Ted, konzervatívny muž s pol miliónom dolárov na svojom bankovom konte žil veľmi skromne zo svojho platu fyzika. Nielenže sa zdržiaval siahnuť na tieto peniaze, ale dokonca ich ani nevnímal ako reálny faktor v jeho živote. Keď začal Ted chápať, že peniaze sú vskutku tu, a že mohli byť zdrojom odpichnutia, začal konečne prežívať seba ako pevne nezávislého a bohatého človeka. Najprv si zariadil svoj byt tak, ako naozaj chcel, - a čo bolo ešte dôležitejšie - pocítil hlad po novom živote.

Súhrnom možno povedať, že učenie novým zručnostiam, sila vyburcovať a zmena obrazu o sebe - toto všetko sa zlučuje a robí z terapeutickej skúsenosti stopu k novému životu ďaleko od terapeuta, alebo skupiny. Tento prechod je komplikovaný rôznymi nástrahami, pretože ochrana a jednoduchosť terapeutickej situácie v každodennom živote chýbajú. Lenže tieto zmeny nie je možné vymodelovať nezmeniteľne počas terapeutického sedenia. Spočiatku môže viesť nové učenie k akcii v non-terapeutickej situácii kde nie je žiadna garancia, a nemusí zapadať do jedincovho osobného štýlu, alebo môže mať také následky, ktoré jedinec nepredvídal, alebo môže byť mylne vysvetlované a potrebuje určité objasnenie, alebo ďalšiu odpoveď. A samozrejme teraz, ako si jedinec začína viacej veriť, stáva sa oveľa pružnejším vo svojom správaní. S meniacimi sa podmienkami bude čoraz viacej schopný revidovať a improvizovať nové variácie. A tak to, čo sa naučí počas terapeutického sedenia, väčšinou slúži ako prax pre invenciu, ktorú si život vyžaduje. Ako keď sa človek učí pádlovať kanoe - pokým človek neskúsil, čo to je pádlovať, nevie ako hlboko môže robiť zábery, ako rýchlo ich môže urobiť, ako môže otočiť kanojku bez prevrátenia - pri individuálnom učení sa novým spôsobom fungovania spoločnosti človek nepozná vždy vopred efekt svojho správania. S rastúcimi skúsenosťami sa stáva čoraz senzitívnejší na nároky, aké nové učenie kladie. S narastajúcou podporou pre rast jedinec dokáže strávit omyly, zmenší sa potreba predchádzajúcej autodeštruktívnej a paralyzujúcej podpory, a toto všetko sa spojí s príležitosťou pre odskúšanie nových metód a upevnia sa nové skúsenosti a pretavia do čerstvej reality.

OPÄTOVNÝ VÝSKYT

Ak to znie ako boj o asimiláciu nových pohľadov na seba a nových foriem správania, pretože je náročné a zložité integrovať terapeutické výdobytky do každodenného života - tak potom to je tak. Nemalo by byť prekvapujúcim, že témy ktoré si vyžadujú rozriešenie sa budú opakovane vyskytovať veľa krát. Zatiaľ,čo niektoré témy sa budú znova a znova objavovať po celý čas života, daného jedinca, iné sa budú objavovať len v určitom období a nikdy viac sa už potom nebudú opakovať.

Jedinec je opakovane konfrontovaný so slepou uličkou - bodom, v ktorom sa stretne potreba zmeny s rovnako silnou protisilou, ktorá bráni tejto zmene, a kúsok po kúsku posúva hranice svojho ja aby pojal to, čo predtým bolo pre neho neasimilovateľné. Opakovaný výskyt niektorých tém reprezentuje kúsok po kúsku exploráciu psychologicky nepreskúmaného teritória.

Jedna pacientka si v prvých mesiacoch svojej terapie nárokovala, aby sa sa s ňou zaobchádzalo "*ako s dámou*". Keď si objasnila svoju túžbu, aby sa s ňou zaobchádzalo ako s dámou a všetky implikácie tejto skutočnosti, prestala viac po tom túžiť, podobne ako keď sa dospelý človek nechce už viacej hrať s jojom.

Ďalší muž opakovane vyjadroval obavy nad svojou príležitostnou homosexuálnou aktivitou a strach z toho, či to nespochybňuje jeho hodnotu ako človeka. Cez túto tému sa prepracoval cestou mnohých fantázií, výpovedami o svojich zážitkoch, dramatizáciami relevantných scén, opakovanými konfrontáciami s terapeutom. Potom objavil v sebe svoju vlastnú potenciu pre ženy, trénoval ju, oženil sa a čoskoro nepadlo počas terapeutických sedení s ním ani slovo o homosexualite. Nieže by sa rozhodol nehovoriť o tom. Jednoducho nebolo to už viac pre neho zaujímavé. Teraz začal skúmať svoju úzkosť v spojitosti so svojím profesionálnym vývojom a otázka týkajúca sa jeho schopnosti zarobiť peniaze sa stala pre neho oveľa dôležitejšou.

Fokusom jeho terapeutického úsilia sa stala jeho spôsobilosť ujasniť si svoju profesionálnu situáciu, ochota riskovať svoju detinskosť, a inventívnosť. Jeho úzkosť zohrávala stále významnú úlohu v jeho živote, a nocí nebola už taká naliehavá ako predtým, t[illegible] na [illegible] nových otázok.

Človek by si teda mohol položiť otázku, k čomu je dobré vyriešiť si svoje homosexuálne problémy, keď sa človek zase zaťaží bremenom problémov heterosexuálov? Úžitok z toho je veľký, pretože už v samotnom akte premeny problémov sa človek oslobodzuje od základnej neurotickej kvality ustrnutosti. Každý, kto si sľubuje, že je možné žiť život bez problémov klame seba aj okolie. Netreba opovrhovať zmenou problémov, keď odrážajú prebiehajúce žitie človeka. Jedným zo žalostných aspektov neurózy je, že je taká nudná. Je pravdou, že záchvaty paniky a úzkosti možno ťažko nazvať nudnými. No i tak nemeniaca

sa kvalita veľkej časti neurotickej existencie odoláva voči stretnutiu sa s neznámymi aspektami situácie a namiesto toho trvá na tom, aby všetko zvrtla na tú istú starú tému. Navyše v procese posúvania sa k novým témam objavuje človek aj to, ako pristupovať k problémom vo všeobecnosti, vrátane tolerancie pre úzkosť, konfúziu, proces, vyvrcholenie, ale najmä vieru, že prostredníctvom kontaktu sa problém poddá. Ako sa témy znova a znova objavujú a sú riešené, javí sa ich vyriešenie oveľa spoľahlivejšie.

Napokon aj v prípade, že sa niektoré témy vyskytujú po celý život, ich riešenie môže nabrať kurz skôr bohato diferencovaného životného štýlu než len simplexného a repetitívneho premáhania. Človek môže zasvätiť svoj život navrhovaniu dámskych modelov šiat, pretože pociťuje silnú potrebu urobiť ženy krajšími, než si myslel, že v skutočnosti sú. Alebo sa môže stať terapeutom pre nenaplnenú potrebu urobiť svoju matku spokojnejšiu. Alebo sa môže stať muzikantom, aby vyjadril nevysloviteľné bez toho, aby musel použiť slová. Je isté, že tieto potreby seba-aktualizácie v najlepšom prípade obsahujú v sebe rast v inventívnosti dokonca aj vtedy, keď sa prehrávajú známe témy. Ak je rozpätie týchto inovačných riešení dostatočne veľké, môžu sa tieto témy stať plodnými motívmi na celý život.

ĎALŠIE VPLYVY V KONTAKTOVEJ EPIZÓDE

Existujú 3 ďalšie prídatné faktory, z ktorých každý môže byť jednak prekážkou, ale aj lákadlom pre rozvoj kontaktových epizód. Sú to: milovanie, nenávidenie a šialenstvo. Bývajú na prekážku vtedy, keď sa obávame, že nám hrozí, že presiahnu medze tolerancie, na ktoré sme zvyknutí. A majú pre nás príťažlivosť, pretože majú energiu dať do pohybu naše vnútorné sily ktorýmkoľvek smerom. Sú to také veľkolepé zážitky, že v rôznych prestrojeniach prenikajú mnohými kontaktovými epizódami. A tak sa človek môže naučiť špecifickej spôsobilosti milovať alebo byť milovaný, alebo môže zakúsiť rastúcu energiu pre to, aby miloval, alebo z toho, že je milovaný, a pocit jeho vlastného ja sa môže podstatne zmeniť keď zistí, že je buď milujúcou, alebo milovanou osobou.

Milovanie - spektrum foriem milovania sa rozprestiera od jemných foriem priateľskosti a akceptácie cez zvodnosť, radianciu, sexuálnu hru, oddanosť až k neodolateľnému stavu zaľúbenosti. Keby nebolo tých ťažko odolateľných vlastností lásky, významne by sa znížilo riziko, ktoré je v milovaní obsiahnuté - a to jednak počas terapie a aj mimo nej. V terapii, kde je láska skutočne nevyhnutná - sa človek môže naučiť rozlišovať medzi láskou a závislosťou, medzi láskou a obesiou, a snáď aj medzi láskou a sexualitou. Základy procesu prepracovávania sú pre jedinca výzvou k tomu, aby prijal svoje vlastné senzácie za svoje, a aby spoznal, že tieto pocity je

možné uspokojovať toľkými rozmanitými spôsobmi, aké mu jeho vlastná vynaliezavosť je schopná poskytnúť. Keď človek pod vplyvom priaznivých okolností terapeutického vzťahu transcendoval svoje habituálne bariéry prekážajúce milovaniu, začína objavovať, ako možno slobodne prežívať kvalitu milovania bez zrady, stratégie, alebo stereotypu. Keď sa už raz človek dostal za hranicu púhych konvencií milovania, stáva sa oveľa senzitívnejší na prijímanie akéhokoľvek existujúceho uspokojenia, ktoré sa nachádza v terapeutickom vzťahu napriek svojím obvyklým limitom A ďalej, keď sa tieto isté pocity vynoria kdekoľvek inde - pokiaľ sa opäť nenavlečú do pôvodnej vopred načŕtnutej podoby lásky - sú šance na uspokojenie oveľa väčšie. Pri takejto slobode akceptovať zážitok bez stereotypných nárokov sa tie neodolateľné aspekty lásky stávajú menej ohrozujúcimi a úspech sa neredukuje iba na jednostranné pudenie zamerať sa len na jedinú osobu, ktorá reprezentuje romantické všetko. Napríklad láska k terapeutovi môže niekoho inšpirovať k túžbe milovať sa s ním. Pravdepodobne to nebude robiť, ale aj tak je stále otvorený pre mnohé interakcie, ktoré robia vzťah vzrušujúcim a zmysluplným. Pacient, aj keď má z toho zážitok, potrebuje ešte niekoho, s kým by sa mohol milovať. Keď sa už raz táto potreba lásky vynorila napovrch, je pacient mobilizovaný dostať to, čo potrebuje z iných vzťahov, ktoré sa vyskytnú. Otázka znie, či toto nie je iba presunutím sexuálneho popudu z terapeuta na niekoho iného - "náhradná" skúsenosť založená na pocite jednoduchého odmietnutia?

Aj to je možné, ale iba vtedy, keď sa človek upne na svoj ideál, ktorému je oddaný. Protilátkou k takémuto upnutiu je polymorfizmus - objavenie toho, že každý zážitok má sám o sebe validitu a nikdy nie je iba čírou náhradou za nejaký iný zážitok. Keď je človek v dobrej forme, nie je iba väzňom svojich senzácií. Senzácie sú iba vodítkom ku svojmu vlastnému vymiznutiu. Pocity chcú vymiznúť - nemajú status nesmrteľnosti. Pocity sa uberajú smerom, ktorý je im určený. A keď odznejú, tak len preto, aby boli nahradené ďalšími pocitmi, alebo emóciami, ktoré sú rovnako skromné a postrádateľné. Len sentimentálnosť, ktorá je založená na strachu z predčasného prerušenia vedie k potrebe upnutia, k pocitu neporušiteľnosti a potrebe záruky tam, kde sa jedinec snaží uchovať, zakonzervovať to, čo je vo svojej podstate nestále. Je na nás terapeutoch, aby sme v procese terapie pomáhali klientovi znovuobjavovať tzv."štafetovú" kvalitu nášho žitia z jedného okamihu do druhého, z jedného roka na druhý. Keď sa jedna zážitková jednotka skončí, začne ďalšia, a vlastne tento proces je to, čo konštituuje nesmrteľnosť, a nie vytváranie si idolu na základe jedného jediného zážitku.

Nechceme minimalizovať aktuálnu dilému, ktorá vzniká v terapii intenzitou pocitov. Pocit naliehavosti sa môže stať silný, spôsob zavŕšenia môže byť sprevádzaný ťažkosťami, a potreba upnutia sa na určité vopred určené kritérium zavŕšenia môže dostať človeka do pasce. Nie je ľahké naučiť ľudí, že

láska neznamená pripútanie, a to najmä vtedy, keď láska nie je opätovaná známymi proklamovanými prejavmi pozornosti, ktoré sa tak veľmi zapísali do nášho sociálneho kódu.

Napríklad Ruth bola zúrivá a sklamaná z toho, že som ju neprišiel navštíviť do nemocnice, v ktorej sa podrobila malej operácii. Často prežívala moju srdečnosť pri našej spoločnej práci a bola presvedčená, že keď som ju neprišiel navštíviť do nemocnice znamená to, že moja srdečnosť je len predstieraním, len technikou v procese liečby. Ruth sa musela naučiť, že sympatizujúce reakcie na jej humor, na jej smútok, na jej plynutie obrazov boli naozaj autentické. Jednoducho len neviedli k tomu, aby som ju navštívil v nemocnici. A tak toto mohlo byť teraz platnou bázou pre jej hnev a sklamanie, ale nebolo negáciou mojich sympatií, ktoré som voči nej cítil a jej príťažlivosti, ktorú sama na sebe začínala oceňovať vďaka mojim sympatiám voči nej. Avšak jej pocit vlastnej príťažlivosti nemohol byť iba niečím náhodným, závislým na potvrdení odo mňa, v zhode s jej bývalými stereotypnými požiadavkami. Je veľmi ťažké spoznať, že nekonfluentná láska je platná a môže byť vyživujúca!!! No i tak, konfrontácia skôr s realitou lásky, než len s tým, čo sa obvykle sluší a patrí posúva pacientov k tomu, aby videli hodnotu lásky v tom, aká je, a nie v tom, aká by mala byť.

Vyznieva to ako chladný pohľad na lásku, keď jeden z partnerov necíti zodpovednosť odpovedať na očakávania, ktoré niektoré vzájomné stretnutia vyvolávajú? Nie. Existujú určité očakávania, ktoré sú rozhodujúce a opodstatnené, pre určitú rovinu vzájomných vzťahov. Lenže - a toto je tiež podstatné - tieto očakávania nesmú byť sterectypnými dlžobnými úpismi vymáhanými na základe predchádzajúcich sociálnych kontraktov. Tvoria súčasť procesu vzájomného objavovania a reprezentujú citlivé vyjadrenie toho, kde sa asi jedna osoba nachádza vo vzťahu k druhej. A tak sa Ruth naučila poznať, že moja náklonnosť voči nej bola pravá, ale nebola viazaná na návštevu do nemocnice.

Aké lákavé by bolo môcť tak Ruth poskytnúť interpretáciu, že jej správanie reprezentuje iba jej vlastnú detinskú repetíciu jej nedokončenej záležitosti s vlastným otcom, ktorý jej venoval málo pozornosti. Páľava aktuálneho ľúbostného vzťahu môže byť veľmi silná. Breuer na to prišiel už dávno, keď musel kvôli tomu zamerať svoju psychoanalytickú orientáciu. Freud sa ukázal byť ovela odolnejší voči tejto páľave, ale aj on si musel vynájsť pojem prenosu, aby sa izoloval. Odvolávanie sa na pojem prenosu bol Freud a jeho stúpenci schopní depersonalizovať kontakt tvrdením, že nemá nič spoločné s terapeutovou osobou.

V gestalt terapii sa snažíme zamerať sa na vzťah, aký je. Znovuprežívať seba ako milujúcu osobu znamená obnoviť v sebe ten aspekt plného prežívania seba, o ktorom vieme, že je slabý, alebo úplne neprítomní v každodennom živote mnohých ľudí. Láska je čosi viac ako kauza celébre, alebo sociálne prijateľný

prípad monománie. Nie je neodolateľne pripútaná k jednému vyvolenému objektu, ale je funkciou človeka, ktorý miluje. A tak čím väčšmi sa môže naučiť milovať mnohých ľudí mnohými spôsobmi, tým väčšie sú jeho šance na uspokojenie a naplnenie. Pod ochranou terapie, alebo v skupine alebo v plynulosti interakcie, alebo počas vzrušenia zo stretnutia s príťažlivými ľuďmi uprostred hĺbky a intimity dobrého kontaktu a dokonca tvárou v tvár <u>vulnerabilite</u>, ktorú potreba lásky často v sebe nosí, má pacient optimálne podmienky pre zamilovanie si druhého človeka.

Všetci dobre vieme, že láska môže byť radostná a obohacujúca bez sprevádzajúcej stereotypie a nutnosti takých momentov, ako je permanencia, výlučnosť a vášeň. Milovanie profesora v college môže mobilizovať silu pristúpiť vážne k sebe a svojmu vzdelávaniu, môže odhaliť nové cesty v čítaní, myslení a komunikácii. Ničiť v ľuďoch ich city lásky tým, že im ich vyhovárame je hanebné! Namiesto toho by sa skôr ľudia mali naučiť, že milovať niekoho neznamená, že si ho/ju musíme vziať, že sa s ním/s ňou musíme milovať, že ho musíme poslať na štúdiá, pozývať na večierky a stále s ním byť. Mohlo by to tak byť, ale nie nevyhnutne. Očakávania, áno; nevyhnutnosť nie!!!

<u>Nenávidenie</u> - tak ako milovanie je generický stav pre široké rozpätie aktivít a senzácií, podobne aj za nenávisťou sa skrýva veľké množstvo interakčných možností, vrátane hnevu, odmietania, vylučovania, podozrievania, boja, odcudzenia a mnohých ďalších. Nenávisť je reziduálnym produktom, ktorý sa formuje v dôsledku nahromadenia nevyjadrených pocitov, slov, alebo skutkov, ktoré plodí osobné ohrozenie. Nenávisť je rovnako ústrednou pre epizódu kontaktu, ako je aj láska, pretože to je sila, ktorá sa rodí z non-kontaktu, ktorý poháňa ku kontaktuplnosti. Špeciálne kontakty, ktoré sú sprevádzané nenávisťou sú tak veľmi strhujúce, že keby im človek nečelil v terapeutickej situácii, v reálnom živote by bol potenciál pre kontakt vážne umenšený. Je rozhodujúce a najdôležitejšie obnoviť určitú mieru kontaktovosti, ktorá je zatlačená. Jedinec sa obáva pocitov, ktoré by ho mohli zaplaviť, keby mal uvoľniť svoje city nenávisti, a desí sa možných následkov takéhoto uvoľnenia. Vynadať fantazijnej matke, alebo bossovi, búšiť päsťami do panáka symbolizujúceho tyranského suseda, revať v zúrivosti na osud, povedať nie svojmu kamarátovi, zúrivo trvať na svojich právach pred terapeutom alebo skupinou, to všetko sú zážitky kontaktu, ktoré môžu vyústiť do odcudzenia a impotencie, ak sú zatlačené do úzadia.
Všetky rozmanité formy, ako nenávisť môže na seba nabrať obsahujú taký obrovský rezervoár excitácie, že tento hrozí zahltiť jedinca vo svojom jedovatom príboji. Nikto si nemôže dovoliť brať takéto zahltenie na ľahkú váhu. A tak dávkovanie a časovanie vyjadrovania nenávisti musí byť opatrne ordinované a musí rešpektovať integritu daného jedinca. Ak sa má jedinec dopracovať k zmiereniu cestou zavŕšenia, je potrebné, aby boli

organické erupcie vyvierajúce z nenávisti prežívané ako správne časové a kulminujúce, a nie aby boli vynucované a umelo vytvárané. Búchanie do podušky môže byť úplne bezcenné, keď terapeut alebo skupina nútia zablokovaného jedinca vyjadriť takýmto spôsobom svoj hnev. Takéto donútenie si môže jedinec navodiť aj sám, napríklad vtedy, keď na začiatku skupiny jeden člen skupiny oznámi, že prišiel, aby tu ventiloval svoj hnev. Tento úmysel koloruje celý jeho prístup ku skupine. Na druhej strane je skupina zdrojom tepla a prijatia pre daného jedinca. Pre takéhoto jedinca je využitie skupiny na fackovacích panákov len chabým naplnením svojho účelu. Akýkoľvek hnev prameniaci na základe takejto priamo naprogramovanej prae-ordinácie by mohol byť iba obsesívne poháňaným, vymysleným show. Nanešťastie existuje viac než dosť ozajstných príležitostí pre prirodzený priechod hostility, takže ich nemusíme vyrábať obsesívne. Oni vyvstanú, oni vyvstanú.

Jedna pacientka v okamihu zúrivosti chytila môj obľúbený popolník, šmarila ho o zem a on sa rozbil na tisíc kúskov. Vystrel som sa a plesol som ju po zadku. Riadne som ju šľahol a bola z toho riadne vyvalená, pretože po celý čas mala silný pocit, že terapia je veľmi permisívna. Napriek krátkosti toho okamihu niet pochybností o tom, že to bola prelomová kontaktová epizóda. Tento kontakt bol poučný z viacerých dôvodov. Jedným poučením bolo zistenie, aké to je šmariť o zem môj popolník, ďalším bolo moje zistenie, aké to je plesnúť ju po zadku, a ešte ďalším bolo schladenie - hoci našťastie nie poníženie - návrat do reality, a ešte ďalším bol následné zmierenie medzi nami. Celkovo možno povedať, že dokonca aj keď sa správala neukáznene, rezolútnosť bola rovnako dôležitou súčasťou kontaktu, ako bolesť. Predtým by bola táto žena prejavovala svoju hostilitu pasívne, mlčaním a nádychom inadekvátnosti a konfúzie. Avšak teraz sa jej suchopárna nedostupnosť obrátila v šťavnatý hnev, ktorý síce nebol ešte šikovne vyjadrený, ale bol plný energie a otváral možnosti k riešeniu. Jednoducho posun do nahnevaného kontaktu bol plodnou udalosťou.

Iné manifestácie kontaktovej epizódy založenej na nenávisti bývajú oveľa subtílnejšie. Nudný rečník, nepriamy človek, zmätkár, človek ktorý nie je ochotný podať palec - to všetko môžu byť príklady deflektovania hostility, až sa človek stáva minimálne kontaktovým. Vtedy je potrebné, aby zaostril svoj fókus a identifikoval svoje pocity a ich smer u človeka, ktorý svoju hostilitu retroflektuje, je trochu ľahšie identifikovať túto emóciu, takýto človek potrebuje svoju hostilitu obrátiť smerom von a nasmerovať ju na ten správny terč. V podstate nie je nič nové, alebo prekvapujúce v poznaní dôležitosti hostility v psychoterapii. Ale nový je pojem **hranice kontaktu**, ako miesta na obnovenie terapeutickej aktivity a pojem **kontaktovej epizódy**, ako sekvencie životných udalostí, v rámci ktorých sa nastoľuje posilňujúci kontakt.

Šialenstvo - V ľudskej podstate je zakorenená reflexívna hrôza

z vlastného zbláznenia sa. Táto hrôza determinuje a preniká kontaktami, ktoré je človek ochotný pripustiť. Najsilnejšiu obranu voči šialenstvu vykazujú práve tí jedinci, ktorých obrany označila spoločnosť za "šialené". Sú to takí ľudia, ktorí zachádzajú veľmi ďaleko, aby si uchovali svoj zdravý rozum: je to napríklad človek, ktorý halucinuje a trvá na tom, že realita je taká, akou je on vidí, alebo katatonik, ktorý spúta svoje telo veľmi tuho, aby zabránil erupciám svojich šialených excesov, a taký je aj depresívny človek, ktorý je hlboko presvedčený o márnosti života, len aby zablokoval prácu na svojich vlastných krehkých potrebách.

V istom miernejšom stupni sme všetci na tej istej lodi a odvraciame ten kontakt, ktorý nás ohrozuje stratou zdravého rozumu. Je potrebné rešpektovať strach zo zbláznenia sa pri rozvoji kontaktovej epizódy - čiastočne ako bezpečnostnú poistku slúžiacu k uchovaniu celistvosti človeka, a čiastočne preto, že strach zo zbláznenia plodí ostražitosť, ktorá uvoľňuje veľmi mohutnú anti - kontaktovú silu.

Zapamätajte si, že to, čo jedinec prežíva, keď sa príliš približi k okraju hranice ja, je riziko zmiznutia, dezintegrácie, odcudzenia sebe samému. A keď sa približuje k tomuto okraju stáva sa aj to, že prežíva menšiu nádej na šťastný koniec. To je to miesto, kde sa obáva straty sebakontroly, kde sa mu jeho vlastné činy javia neznáme, cudzie, a kde výsledok je neistý. Samozrejme, zblázniť sa znamená zakúsiť najextrémnejšiu stratu systému vlastnej voľby rozhodovania sa. V miernejšej forme môže človek pociťovať tento istý pocit, keď si pripadá hlúpy, keď je mimoriadne rozrušený, alebo keď sa správa nerozvážne. Tieto mini-šialenstva bývajú bežným predmetom explorácie v terapeutickej situácii. Človek, ktorý nebude rozprávať handrbolčinou, človek ktorý sa nebude dotýkať, človek ktorý nič nepovie, človek ktorý sa neustále usmieva, aby zablokoval svoj strach z depresie, človek ktorý sa bojí odhaliť svoju hanbu z masturbácie - to všetko sú zajatci svojho vlastného strachu zo zbláznenia sa. Pre nich je šialenstvo neasimilovateľným excesom, ktorý hrozí vtedy, keď sa znižuje kontrola. V sázke je strata osobného riadenia, a niekedy má kvalitu ozajstného hazardérstva. Je dôležité odlíšiť, či je daný strach viac anachronizmom, alebo či súvisí s riskantnosťou prítomnej situácie. Ak sa niekto obáva, žeby sa jeho pochabosť zvrátila v hebefrénne predstavenie, alebo keby začal plakať, tak by plakal navždy, tak je celkom iste rozumné zablokovať svoje pochabé správanie alebo plač. Objavenie, že tieto výbuchy majú svoje zavŕšenie a ukončenie a postupne ustúpia a dajú priestor iným dôležitým aspektom existencie poskytuje najvýznamnejšiu podporu pri nastolení pocitu osobného spravovania, ovládania svojho života.

Potrebná podpora pre skúmanie týchto minišialenstiev môže prichádzať z viacerých strán. Jedným je pocit, že terapeut, alebo niekto iný je tak spoľahlivo k dispozícii v prípade potreby, že klient je postupne ochotný vzdať sa svojich

zaužívaných reštrikcií - ako jogín, ktorý potrebuje spoločníka, keď ide do hlbín svojej non-existencie, zo strachu, aby ho niekto neodviezol v domnení, že je mŕtvy.

Kevin bol v spároch hrôzy z veľmi jasnej a živej vizualizácie (s eidetickou jasnosťou) scény, v ktorej deti na ihrisku požiera gigantické monštrum, ktoré sa tam zjavilo z oblohy. V tomto silnom nápore senzácií a bezmocnosti začal Kevin zúfalo kričať, ako keby tam tá príšera práve bola, a potom začal plakať - ako zvony bijúce na poplach v jeho hlave. Iba postupne, v mojom náručí a tíšení bol schopný prestať plakať, a upokojiť sa v bezprostrednom kontakte so mnou.

"Kde budete, keby som Vás potreboval"? - to je vážna otázka. Je skrytá za všetkými vzťahmi, tam kde človek intuitívne cíti, že jeho vlastné zdroje nemusia byť dostačujúce, keď sa už raz vzdal svojej obvyklej ostražitosti.

Ďalším zdrojom podpory je očakávanie a ubezpečenie, že posun človeka do predtým neasimilovateľného - nemysliteľného zážitku bude postupný a bude dostatočne rešpektovať potreby daného jedinca. Tento človek potrebuje vedieť, že hranica jeho *ja* sa bude rozširovať bez rizika, a že vždy bude k dispozícii možnosť ústupu v prípade potreby. Nemusí mať potrebu veľmi ustupovať, ale musí mať pocit, že môže sa natoľko stiahnuť späť, nakoľko to potrebuje. Toto je základnou premisou experimentu, o ktorom budeme diskutovať v kapitole 9. V podstate to znamená, že venujeme náležitú pozornosť odporu a že meníme podmienky explorácie podľa povahy odporu, na ktorý narážame. Predpokladajme, že požiadame človeka, aby sa na každého, s kým sa rozpráva, pozeral. Predpokladajme, že toho nie je schopný. Aby sme zmiernili intenzitu tohoto zážitku, môžeme ho namiesto toho vyzvať, aby sa porozhliadal po miestnosti a popísal, čo vidí. Keď si už raz môže dovoliť obnoviť svoju ochotu pozerať sa za menej ohrozujúcich okolností, bude s oveľa väčšou pravdepodobnosťou môcť cvičiť svoj visus aj za takých podmienok, z ktorých má väčší strach. Ak sa obáva, že hľadenie na druhého človeka z blízka môže spustiť nejakú unáhlenú reakciu, voči ktorej sa bude cítiť bezmocný, môže sa naučiť, že sa môže pozerať, a aj keď sa cíti v pohotovosti,nemusí popri tom stratiť svoj zmysel pre slobodnú voľbu. Postupnosť, pozvoľnosť môže viesť k menej bolestnému rastu a k menšiemu riziku a bude s najväčšou pravdepodobnosťou asimilovateľná.

No i tak postupnosť (ang. gradualizmus) má svoje reálne obmedzenia. Život jednoducho nie je vždy iba kooperatívny, a človek musí byť ochotný akceptovať príležitostné konfrontácie aj s možnosťou explozivity. Každý si rozvíja svoj vlastný život čiastočne v súlade so svojou ochotou a dôverou v zvládnutie týchto explózií. Pomer bezstarostnosti a opatrnosti bude potom veľmi často hlavným faktorom pri určovaní životného štýlu človeka alebo práce. Zážitok bezstarostnosti nie je iba čosi chaotické, čo vybočuje z rámca reality. V skutočnosti taký bezstarostný človek, ako je povedzme generál Patton si môže

počínať oveľa úspešnejšie a efektívnejšie, ako príliš opatrný človek. Niekedy to, čo vyzerá ako bezstarostnosť môže byť v skutočnosti naozaj senzitívnym a majstrovským fungovaním ľudí pracujúcich s menším elánom. To, čo je pre jedného človeka šialeným rizikom, môže byť pre druhého niečím oslňujúcim a vzletným. Z tohto zorného uhla potom vzťah medzi pacientom a terapeutom pripomína výkonných umelcov vo všeobecnosti, či už sú to cirkusoví akrobati, politickí stratégovia, milenci alebo lovci divokej hry. Ak sa minú cieľa, môžu sa ocitnúť v nepríjemných ťažkostiach; ale najlepší z nich majú znamienko bezstarostnosti vo svojej povahe - a oveľa zriedkavejšie sa ocitnú v ťažkostiach, než ti ostražití.

Ďalším zdrojom podpory pri konfrontácii človeka s možnosťou vlastného zblúznenia sa je poznanie, že *nemusí* robiť to, čo *nechce* robiť. Je dôležité rešpektovať auto-regulačnú kvalitu jedincovej voľby. Niekedy je možné zaoberať sa námietkami daného jedinca voči určitej konkrétnej činnosti dokonca aj bez toho, žeby sme sa vrátili k odmietnutému správaniu. Povedzme, napríklad, že požiadame muža, aby si predstavil svoju matku ako sedí na stoličke oproti nemu a nech k nej prehovorí; nepáči sa mu táto hra na *akože*. Spýtame sa, aké sú jeho námietky. Odpovedá, že keď bol malý chlapec, mal tri sestry, ktoré sa neustále hrali hry na *akože* a vťahovali ho do týchto hier. Raz večer pred sviatkom Všetkých svätých (Halloween) sa všetci obliekli do kostýmov a jeho nahovorili, aby si obliekol dievčenský župan. Jeho kamaráti ho v tom uvideli a od tej chvíle zvádzal neustály boj s ich urážkami a posmechom, ktorými ho zahŕňali. Keď sa ho spýtame, čo cíti teraz, keď rozpráva tento príbeh, odpovedá, že cíti znovuoživenie svojej nenávisti voči všetkým, čo to spôsobili: voči sestrám, voči chalanom, ktorí ho týrali, a aj voči svojej matke, ktorá dopustila, že sa to stalo. A teraz máme pred sebou celkom novú hru. Rozprávame sa s človekom, ktorý je autenticky naštvaný, a nie s niekým kto odoláva nepravému cvičeniu - alebo čo by bolo ešte horšie - kto ide do toho mechanicky, len s polovičnou účasťou. Teraz nám predkladá svoje rozhorčenie a znovuobjavuje svoju sebapodporu, a to má aspoň taký istý význam, ako keby sa naplno zhostil svojej pôvodnej úlohy prehovoriť ku svojej fantazijnej matke.

Všetky tieto podpory pomáhajú, ale tá najpôvodnejšia podpora na riskovanie zážitku zblúznenia sa, je odvaha čeliť démonovi a viera, že človek môže z toho vyjsť so zdravým rozumom a rozšírenou a intaktnou osobnou jednotou. Človek, ktorý sa hebefrénne smeje, objavuje svoje posmeškárstvo voči svetu - a aj to, že smiech sa končí, keď sa jeho čas naplnil. Človek zahltený zúrivosťou objaví partnera vo svojom nepriateľovi. Depresívny jedinec sa môže dať do kontaktu so svojím smútkom, byť plný živých citov a nie byť v paralyzujúcom depresívnom stupore. Človek, ktorý sa bojí frenetického pohybu zisťuje, že keď sa o to napokom pokúsi, nezmetie ho to do nikdy nekončiaceho tanca mánie, ale že bude z toho príjemne

vyčerpaný. Človek, ktorý napodobňuje reč malého dieťaťa zisťuje, že nedegeneruje na úroveň svojho raného veku, ale môže skúmať v sebe hravého milenca.

Ad finitum ... zdravý rozum a jednota prichádzajú oveľa ľahšie v medziach bezpečného, ale odvážneho žitia. Keď niekto napína svoje hranice, riskuje svoj zdravý rozum. Ak sa tomuto boju vyhne, môže sa cítiť pohodlne, ale stagnujúco. Ak sa však do tohoto boja vloží a vyhrá, dostáva priestor slobodný duch.

8

Uvedomovanie

Uvedomovať si svoje telo v súvislosti s vecami, ktoré poznáme a robíme, znamená cítiť sa živý. Toto uvedomenie je podstatnou súčasťou našej existencie ako vnímajúcich a aktívnych jedincov.

Michael Polanyi

Obvyklou námietkou voči gestalt terapii býva, že v konečnom dôsledku je príliš seba-uvedomujúca. Tvrdí sa, že ľudia v terapii si až nadmerne uvedomujú, čo robia. Aby sa mohli správať menej sebakontrolujúco, elegantne a spontánne, potrebujú sa zbaviť práve tohto uvedomovania. Táto námietka má na prvý pohľad svoju logiku. Gestaltterapeut opakovane a často kladie pacientovi také otázky ako: čo si uvedomujete; čo cítite; čo robíte; čo chcete. Pre človeka, ktorý má zodpovedať na tieto otázky to znamená vzdať sa prebiehajúceho plynúceho toku komunikácie, obrátiť pozornosť do seba, identifikovať čo sa tam skutočne odohráva, a napokon byť schopný oznámiť druhému človeku, čo sa deje, čo by za normálnych okolností zostalo nenápadne skryté a nepozorované.

Niektorí považujú tento proces v najlepšom prípade za bezcenný, a v najhoršom prípade za zrútenie momentálnej skutočnosti. Túto introspekciu považujú za odvádzanie od expresívneho prúdu rozprávania, alebo konania - čosi ako spytovanie sa stonožky, ktorou nohou vykračuje ako prvou, a potom sledovanie jej skrúcania sa a bezmocnosti pri tom, ako sa to snaží zistiť. Avšak existujú dva faktory, ktoré vyvracajú tieto námietky.

Po prvé, človek sa často nadmerne pozoruje a nepretržitým

skúmaním seba samého odráža od seba príležitosť urobiť niečo, čo by nechcel robiť, a čo *nechce*, aby si uvedomoval. Podobne ako radar, strážiaci seba samého pred správaním, ktoré nie je pod dohľadom jeho vlastnej vedomej kontroly. Nechce urobiť nič z toho čo si nechce uvedomiť, a nechce si uvedomiť nič z toho, čo nechce urobiť. Obsedant si vynikajúco uvedomuje najmenšie detaily svojho vlastného správania a odpoveď, ktorú vyvoláva u druhých ľudí - napríklad to, čo sa týka jeho vlastnej latentnej homosexuality, keď je nepozorovaný, a nadmerne sa venuje týmto svojim sociálnym rumináciám na udržiavanie sa v bezpečnom odstupe od uvedomovania svojich vlastných osobných strachov. Toto *vyhýbanie sa* uvedomovaniu, ktorého sa obáva, ho udržiava v pozorovaní seba samého - upätom, nerovnovážnom, ľahko nabúrateľnom - ale bezpečnom.

Pri obnovovaní ochoty klienta k uvedomovaniu je pravdepodobne nevyhnutné, aby sa jedinec po istú dobu zameral na nadmerné sledovanie svojho správania. Niekto, kto bol dlhý čas pripútaný na lôžko a nemohol chodiť, je oveľa rozvážnejší a oveľa viac si uvedomuje každý krok v prvý deň po vstaní z postele, než tomu bude v ďalších dňoch. Až potom, keď sa obnoví jeho zdravé fungovanie, môže zabudnúť na svoje pohyby a kráčať prirodzene, bez toho, aby tomu venoval väčšiu pozornosť. Toto isté platí aj pre človeka, ktorý sa snaží rásť psychicky. Najprv je to uvedomovanie, na ktoré nie je človek zvyknutý - a ktoré môže vyvolávať obavy - a ono navodzuje úmyslenosť a obozretnosť, ktoré obmedzujú autenticitu. A keď sa toto uvedomovanie stane prijateľným a asimilovateľným, stáva sa človek slobodnejším a zabúda naň, a používa ho výlučne iba ako podporu pre oveľa spontánnejšie a pravejšie správanie.

Druhý argument, ktorý vyvracia tieto námietky je, že aj keď si jedinec nemusí okamžite uvedomovať proces v tých chvíľach, keď je najviac zaangažovaný, je to len preto, že je zameraný na čosi, čo je vonku mimo neho a jeho zaujatosť ho pripútava k predmetu (figúre) jeho záujmu, a jeho funkcia je prijateľná. Ale ak by si chcel uvedomiť to, čo vlastne robí - povedzme, že v prípade potreby, alebo kvôli tomu, aby to robil lepšie - môže to ľahko zrobiť. Najzručnejší praktici vo všetkých druhoch činností sa môžu rýchlo dostať do stavu uvedomovania si svojej činnosti v prípade, že to potrebujú, alebo keď sú vyzvaní. Tu je výpoveď čelového virtuóza Pabla Casalsa o interpretačnej funkcii umelca. Všimnite si, ako je v kontakte s tým, čo sa deje, keď hrá. Využíva svoje uvedomovanie na [illegible] informovanie a vedenie interpretovaní a vystúpení:

> Jedna dôležitá vec, ktorú učím svojich žiakov je, aby vedeli ako, a v ktorom okamihu môžu uvoľniť svoju ruku a rameno. Dokonca, aj keď hrajú rýchlu pasáž, je možné nájsť ten správny okamih na uvoľnenie (môže sa to uskutočniť v zlomku sekundy). Je to základná nevyhnutnosť počas vystúpenia, a ak to človek neberie do úvahy, príde chvíľa, keď sa nebude môcť uvoľniť (je to ako nemôcť dýchať), a nastane vyčerpanie (exhauscia). Táto únava ruky a celého ramena pochádza väčšinou zo svalovej tenzie, ktorá vzniká v dôsledku emócií a "javiskovej trémy". Avšak interpret musí svojou vôľou túto prekážku prekonať a preto vedomé praktizovanie navodzovania relaxácie bude pôsobiť veľmi blahodárne na zavŕšenie kontroly umelca nad koncertom.
>
> ... Ak sa sústredíte, môžete spozorovať, že aj keď si myslíme, že sme v úplnom stave relaxácie, môžeme ešte vo všeobecnosti zistiť, že niektorá časť nášho tela by sa mohla uvoľniť ešte viac. A namyslite si, že je to také ľahké. Dá sa to robiť jedine v dôsledku dlhodobých cvičení, zameraných presne na tie isté partie tela, ktoré potrebujeme uvoľniť, aby sme si udržali zručnosť ramena a prstov... Len tento impulz, prichádzajúci zo stredu tela sústredí rozmanité pohyby do zjednoteného celku a vďaka nemu sa dosiahnu lepšie výsledky a únava bude menšia.

Podobne ako u Casalsa, nám uvedomenie, na ktoré sa my zameriavame počas gestalt terapie, pomáha znovunastoliť jednotu úplného a integrovaného fungovania daného jedinca. Skôr, než môže človek nejakým spôsobom zmeniť svoje správanie, musí obsiahnuť svoje city a pocity, ktoré ho sprevádzajú. Znovuobnovenie prijateľnosti uvedomovania - nezáleží na tom, čo môže odhaliť - je rozhodujúcim krokom na ceste k rozvoju nového správania. Jedinec sa učí lepšiemu uvedomovaniu buď prostredníctvom rôznych cvičení, alebo prostredníctvom citlivého vedenia terapeutom, ktorý upriamuje jeho pozornosť na detaily jeho vlastného správania, ktoré sú relevantné, ale ignorované.

Tento fókus sa vyskytuje počas psychoterapie, kde sa rozpätie ľudského prežívania rozdeľuje na kulminatívne zážitky a ingredientné zážitky (tento pojem má určitú paralelu v Polanyiho dichotómii fokálneho a vedľajšieho uvedomovania). Kulminatívny zážitok je zloženou formou; je to totálna a zjednotená udalosť, ktorá má pre daného jedinca centrálny význam. Napríklad, pri písaní týchto riadkov je samotný akt písania vyvrcholením celoživotných zážitkov, ktoré vyústili do tohto okamihu, a ktoré tvoria súčasť zložitého aktu písania. Ba čo viac, každý pohyb prstom, každý nádych, každá myšlienka, každá zmena pozornosti, dôvery, jasnosti, sa spájajú dohromady a vytvárajú zložený zážitok "že píšem".

Avšak vedľa, [illegible] fungujú ako jednotlivé prvky [illegible] zážitky prebiehajú spravidla nepozorovane, a [illegible] môže skúmať a objavovať ich vzťah ku kulminatívnej [illegible] zintenzívnením prežívania. Gurmán toto robí, keď [illegible]. Najprv skúma jej chuť v celku ako integrovanú a jednotu [illegible] potom začína skúmať jej chuť oveľa dôkladnejšie, aby bol [illegible] ingrediencie, ktoré sa na jej vzniku podielali. Môže rozpoznať určité bylinky, koreniny, známe víno, pomer masla, majonézy, šľahačky. Šibuje esm a tam v kreatívnom rytme medzi analýzou a syntézou, pričom rozkladá zloženú chuť na jednotlivé komponenty, ktoré ju vytvárajú, a zasa to skladá dohromady.

Tak je to aj pri skúmaní vlastného uvedomovania. Človek môže identifikovať ingrediencie každodenného prežívania, ktoré tvoria súčasť podstaty jeho života. Polanyi takto popisuje akt porozumenia:

> Je to proces **obsiahnutia:** uchopenia oddelených častí a ich spojenia do súhrnného celku.

Takto sa človek zmocňuje pochopenia sveta, seba a svojho prežívania tohto sveta. Pohybuje sa medzi syntetizovaným prežívaním a uvedomovaním si elementárnych častí, z ktorých pozostáva existencia, a toto všetko sa uskutočňuje v dynamickom a nepretržitom sebaobnovujúcom cykle.

Vo svojej najlepšej podobe je uvedomovanie kontinuálnym prostriedkom na udržiavanie kontaktu so svojím vlastným selfom. Je to neustále prebiehajúci proces, ktorý je stále k dispozícii, a nie je to iba výnimočné, alebo sporadické osvietenie, ktoré je možné dosiahnuť - podobne ako náhľad - iba v určitých špeciálnych okamihoch, alebo za určitých špeciálnych podmienok. Je to vždy tu ako spodný prúd, z ktorého je vždy, ak je to potrebné, možné čerpať osviežujúci a znovuoživujúci zážitok. Navyše, zameranie sa na vlastné uvedomovanie udržiava človeka v prítomnosti, zvyšuje dopad terapeutickej skúsenosti, ako aj oveľa bežnejších skúseností a zážitkov v reálnom živote. S každým vydareným uvedomením sa človek posúva bližšie k formulovaniu základných tém svojho života, a aj bližšie k vyjadreniu týchto tém.

Ilustrácia jedného terapeutického sedenia nám poslúži ako príklad postupujúceho uvedomovania si z okamihu na okamih. Sedenie začalo tým, že si Tom uvedomil, akú má zovretú čeľusť a niekoľkými postupnými krokmi sa posunul k uvoľneniu svojho manierovania pri rozprávaní, a potom k znovuobjaveniu niektorých spomienok z detstva. Tom bol kňazom a cítil, že nemôže kázať tak, ako by chcel. Jeho hlas mal kovový tón a slová zneli, akoby ich vyslovoval robot. Všimol som si takú zvláštnu krivku na jeho čeľusti a spýtal som sa ho, čo tam cíti. Povedal, že sa cíti stuhnuto. A tak som ho požiadal, aby zveličil, prehnal pohyby svojich úst a čeľuste. Cítil sa pritom veľmi inhibovaný, a popisoval najprv uvedomovanie si rozpakov, a potom tvrdohlavosti. Spomenul si, že jeho rodičia ho pranierovali za to, aby hovoril jasne, a on z tejto role vypadával a nehovoril tak. V tomto bode si uvedomil stuhnutosť v hrdle. Hovoril so svalovým vypätím, ktorým si pomáhal pri reči namiesto využitia podpory, ktorú mu mohlo poskytnúť dýchanie. Preto som Toma vyzval, aby svoju reč podporil väčším množstvom vzduchu. Jeho koordinácia nebola správna - hraničilo to až so zajakávaním. Keď som sa ho spýtal, či sa niekedy zajakával, pozrel sa na mňa udivene; uvedomil si problémy, ktoré mal s koordináciou, a potom sa rozpomenul na to, čo už dávno zabudol - že kedysi dávno sa zajakával až do 6-7 roku svojho života.Spomenul si na udalosť, ktorá sa stala, keď mal asi 3-4 roky; jeho matka telefonovala domov z nejakého vzdialeného miesta a spytovala sa ho, čo by chcel. On sa jej snažil odpovedať

- že "ájskrím" (ice-cream = zmrzlina). Matka ho však zle rozumela a myslela si, že vraví "aj skrím" (I scream = ja kričím) a vyvodila z toho, že kričí na svojho brata a veľmi sa za to na neho nahnevala. A ešte na jednu scénu sa rozpomenul. Jeho matka bola v kúpeľni, a on odtiaľ počul čosi, čo si vysvetľoval ako jej smiech. Zostal vydesený, keď si uvedomil, že nešlo o smiech; v skutočnosti matka hystericky nariekala. Tom si znovu spomenul na hrôzostrašný pocit neprimeranosti, ktorý mal. Ako opätovne rozprával tento príbeh, uvedomil si tiež svoje vlastné pocity zmätenosti z toho, že jeho matka ho nechápe, a ani on nechápe ju. Tým, že obnovil svoje staré pocity, stala sa jeho reč otvorenejšou, a aj jeho čeľusť znášla. Pocítil úľavu a znovu oživenie.

Hoci uvedomenie môže byť také demokratické ako slnečné svetlo, ktoré osvetľuje všetko, na čo dopadá, radi by sme upriamili vašu pozornosť na 4 hlavné aspekty ľudského prežívania, na ktoré je možné upriamiť uvedomenie. Sú to: uvedomenie si pocitov a činností; uvedomenie si citov; uvedomenie si svojich potrieb; a uvedomenie si hodnôt a hodnotenia.

POCITY A ČINNOSTI

Identifikácia základných pocitov nie je ľahkou úlohou. Keby sa mohla preklenúť priepasť medzi základnými pocitmi a oveľa zložitejším správaním, bolo by pravdepodobne menej prípadov neprimeraných alebo odťažitých činností! U človeka je napríklad bežné, že neje iba preto, že je hladný, ale aj preto, že je čas jedenia, neskôr nebude mať možnosť sa najesť a hrozilo by mu, že bude hladný, alebo sa radšej stravuje v spoločnosti niekoho ďalšieho ako sám, alebo preto, že má možnosť dostať práve teraz nejaké špeciálne jedlo a neskôr už túto možnosť mať nebude. Je až zreteľné, že vzťah medzi pocitmi daného jedinca a tým, čo v spojitosti s nimi robí, je často veľmi vzdialený, nejasný, skrytý. A tak nie je prekvapujúce, že výsledný zmätok iba prispieva k častým nárekom nad krízou vlastnej identity. Ako môže človek vedieť, kto vlastne je, keď aspoň minimálne nepozná, čo sa odohráva v jeho vnútri. A ako môže vedieť, čo sa odohráva v jeho vnútri, keď tak veľa z jeho prežívania ho odvádza preč od prijatia tohto procesu? Keď bol malým dieťaťom vraveli mu, že očkovanie neboli. A bolelo! A teraz čomu má veriť? Svojmu bolavému ramenu, alebo vševedúcim dospelým, ktorí mali predtým tak často pravdu? A tak je faktom, že ľudia, ktorí sú osamelí, niekedy jedia, a niektorí sa milujú vtedy, keď sú nahnevaní, a iní zasa, ktorí sú sexuálne nadržaní zoširoka rečnia. A práve v týchto perverzitách vzťahu medzi pociťovaním a konaním spočíva jadro sebaodcudzenia.

Pocit existuje v tandeme s činnosťou alebo expresiou. Pocit slúži ako odrazový mostík pre činnosť, a je aj prostriedkom uvedomovania si činnosti.
Pojem tzv. synaptického zážitku je jedným zo spôsobom, ako možno tento vzťah ilustrovať. Synaptický zážitok je zážitok spojenia

uvedomenia a expresie. Termín **"synapsia"** sa používa ako dvojitá metafora - čiastočne z dôvodu základného významu gréckeho slova, od ktorého je tento termín odvodený, a čiastočne z dôvodu jeho analógie s neurologickým popisom synaptickej akcie. Pôvodne toto grécke slovo označovalo "spojenie" alebo "jednotu". Tomu zodpovedá synapsia vo fyziológii, ktorá znamená funkčné spojenie nervových vlákien,kde sa vytvára prostredníctvom elektrochemickej energie oblúk, ktorý premosťuje medzeru medzi oddelenými nervovými vláknami a spája senzomotorický systém do hladko fungujúcej jednoty. Metafora o synaptickom zážitku upriamuje pozornosť na zjednotenie senzomotorických funkcií tak, ako sú zastúpené v osobnom prežívaní - ako **uvedomenie** (senzorika) a **expresia** (motorika). Aj keď v tejto chvíli je kladený dôraz na pociťovanie daného jedinca, expresia (vyjadrenie sa) sa **vynára** na základe tohto uvedomenia a spolu vytvárajú jednotný zážitok.

Človek môže cítiť túto jednotu, keď si napríklad uvedomuje svoje dýchanie počas rozprávania, alebo keď si uvedomuje flexibilitu svojho tela počas pohybu, alebo svoje vzrušenie počas maľovania. Vo chvíľach jednoty medzi uvedomením a expresiou sú bežné hlboké pocity prítomnosti a celistvosti osobnosti, jasnosti jej percepcie a vibrácie vnútorného prežívania.

Umelci poznajú synaptický zážitok veľmi dobre. Interpreti živého umenia - hudobník, spevák, tanečník, herec - všetci sú si akútne vedomí svojich pocitov a činov. Poloha hlasu, pozícia ramena, veľkosť gesta, typ chôdze - všetko, čo sprevádza stvárnenie určitej role - závisí od citlivého vyladenia sa na vlastné pocity. Umelci túto svoju senzitivitu využívajú ako prostriedok na dosiahnutie expresie voči publiku.

A opäť Casals pozoruje nasledovné:

> Nesprávnou cestou ide ten, kto sa nespytuje seba, alebo kto nenačúva "hlasu" svojej umeleckej podstaty - samozrejme za predpokladu, že takúto podstatu v sebe **má**. Záleží na tom, čo cítime, a práve toto by sme mali vyjadriť.
>
> ... Či chce, alebo nie, ulec je interpret a svoju prácu môže odviesť jedine prostredníctvom svojho vlastného ja.

Tvoriví umelci ako sú maliari, sochári, skladatelia, dramatici, poeti - to všetko sú ľudia, ktorí doslova tancujú na ostrí svojich vlastných pocitov. Pre nich je umelecký výtvor projekciou. Umelec zotrvava v jednej a tej istej chvíli jednak v hlbokom uvedomovaní si svojich vlastných pocitov a jednak v nádhernom vyjadrení týchto pociťovaných a projikovaných častí seba samého. Nám, ktorí nie sme tvoriví umelci, ale ktorí citlivo rezonujeme s náhľadom, ktorý nám umelci sprostredkovávajú, pripadá toto splynutie expresie a uvedomenia magické. Práve táto jednota je matricou ich kreativity. Ba čo viac, vo všetkých ľudských situáciách, v ktorých sa toto uskutočňuje, je dráma nevyhnutná.

Rôzne terapeutické prístupy sa odlišujú vo svojich metódach sprostredkovania spoločného uvedomenia a expresie, ale väčšina z nich má spoločné to, že naozaj venuje pozornosť vnútorným procesom daného jedinca - niekedy vrátane pocitov - ako aj jeho systému vlastnej expresie. Väčšina terapeutov by so mnou súhlasila, že ak by mal pacient rozprávať o svojich pocitoch lásky voči matke, keď ho uspávala a spievala mu pritom uspávanku, jeho rozprávanie by na posluchača i na neho samotného pôsobilo oveľa silnejšie, keby si počas svojho rozprávania uvedomoval svoje momentálne pocity. Jeho telo by pri tom mohlo zvlhnúť, prehriať sa, rozochvieť sa, zostať poddajné a pod. Výskyt týchto pocitov zvyšuje obnovujúcu silu tohto príbehu. Prostredníctvom výslednej jednoty pocitov a slov sa tento príbeh stáva oveľa naliehavejším potvrdením jeho dávneho zážitku lásky.

Skúmanie pocitov nie je ničím novým v psychológii. Wilhelm Wundt nazeral na senzorický zážitok ako na základ, z ktorého vyrastá všetko vyššie vedomie. Problémom u neho bolo však to, že jeho výskumom chýbalo tzv. humanistické cítenie, ktoré by pritiahlo psychoterapeutov. Avšak teraz existuje už množstvo nových humanistických názorov, ktoré hlásajú nové poznatky o tvorivej sile pocitov. Schachtel zdôrazňuje to, čo majú spoločné malé dieťa a dospelý človek, keď prežívajú primitívny, primárny, surový pocit. Hovorí:

> Ak dospelý nepoužije svoju schopnosť rozlišovať ...príjemný pocit tepla... (z) pociťovania, že toto je teplo vzduchu, alebo teplo vody... , ale namiesto toho sa oddá čistému pocitu ako takému, prežíva potom splynutie radosti a pocitovej kvality, ktoré sa pravdepodobne podobá prežívaniu malého dieťaťa... dôraz nie je na žiadnom objekte, ale výlučne na emócii alebo pocite.

Mnohí ľudia sú presvedčení, že tón detského pociťovania je vzorom čistoty senzorického zážitku. Ale, aj keď sa pocity rokmi hromadia a kontaminujú, rané zážitky sa nemusia ohraničiť iba na obdobie detstva a nemusia **zostať** iba detskými zážitkami. Práve, že opätovné obnovenie raných existenciálnych možností je neoceniteľné pri hľadaní naplnenia. Raná nevinnosť pociťovania bola spochybnená sociálnymi silami, ktoré dichotomizujú dieťa a dospelého na dve úplne oddelené bytosti. Ale dospelosť nie je iba nahradou za detstvo; ale je vyplodením narastania, ktoré dúfajme nemusí urobiť prežívanie z detstva irelevantným. Uchovanie si detského dôvtipu môže ľudí vybavovať a napomáhať im v ich orientácii aj v neskorších vývinových obdobiach.

Tak ako Perls, Hefferline a Goodman hovoria v spojitosti s dávnymi zážitkami:

> ... kontext znovuobjavenej scény má prvoradú dôležitosť. Detské emócie sú dôležité nie preto, aby sa odčinila minulosť, ale ako najkrajšia sila dospelého človeka, ktorú je potrebné obnoviť: spontaneitu, imagináciu, upriamenie na uvedomenie a manipuláciu.

Ešte ďalšie rozšírenie ocenenia prvoradosti pociťovania sú správy o zážitkoch po požití LSD. Alan Watts (Psychedelic Experience: Fact or Fantasy, N.Y. 1964) hovorí, že po požití LSD strávil veľa času pozorovaním zmien percepcie takých obyčajných vecí ako je slnečné svetlo na dlážke, alebo zrno v lese, alebo textúra plátna, alebo zvuk hlasov z ulice. A ďalej pokračuje:

> "Moje prežívanie nebolo nikdy distorziou týchto percepcií, ako pri hľadení na seba v krivom zrkadle. Je to skôr tak - vyjadrené metaforicky - že každá percepcia sa stáva oveľa rezonujúcejšou. Zdá sa, že táto chemická látka ako by vybavila vedomie ozvučujúcou skrinkou... a to platí pre všetky zmysly. Takže zrak, hmat, čuch, sluch, chuť ako aj imaginácia, to všetko je zintenzívnené, podobne ako hlas niekoho, kto spieva vo vani.

Takýto druh dynamického uvedomenia je možný aj v psychoterapii, ale vyžaduje si náležitú pozornosť. Koncentrácia je hlavnou terapeutickou technikou na znovuobnovenie pociťovania. Každý z nás dobre vie, že ak si v čomkoľvek chceme dobre počínať, vyžaduje to koncentráciu, ale inštrukcie ku koncentrácie sú obvykle vágne, moralistické, či všeobecné. No i tak koncentrácia môže byť špecifickým spôsobom, ktorý v sebe zahŕňa venovanie tesnej pozornosti určitému špecifickému objektu záujmu. Toto zameranie musí byť presné, zaostrené a zamerané iba na jeden konkrétny cieľ. Keď sa koncentrácia zameria na vnútorné senzácie, môžu sa vyskytnúť také okamihy, ktoré sú až nápadne podobné fenoménom, ktoré vznikajú počas hypnotického tranzu, pod vplyvom drogy, spánkovej deprivácie, heroických erupcií a iných mimoriadnych okolností, ktoré vymaňujú človeka von z jeho obvyklého vzťahového rámca.

Aj keď nemusí byť nevyhnutne taká účinná ako niektoré z týchto uvedených stavov, má koncentrácia dve veľké výhody pri zintenzívňovaní zážitku. Po prvé, človek sa môže okamžite vrátiť naspäť do každodenných udalostí a bežnej komunikácie, a po druhé, človek má pocit, že vytvorenie takéhoto zážitku, je niečo, čo má vo vlastných rukách, a nie je len tak vystrelený do neobvyklého stavu, ktorý je mimo možností jeho ovplyvňovania. A tak človek môže vstúpiť a vystúpiť z obvyklých spôsobov interakcie: rozprávanie, hranie rolí, fantazírovanie, práca so snami, využívanie uvedomenia ako pružného pomocníka pri terapii, ktorý je oveľa relevantnejší pre každodenné vedomie.

V terapeutickej situácii ako takej slúži uvedomovanie pocitov a skutkov trom terapeutickým účelom. Sú to:
1. dôraz na naplnenie
2. facilitácia procesu prepracovávania
3. znovuobnovenie starých zážitkov.

Ad 1. Rôzni ľudia nachádzajú naplnenie rozmanitými spôsobmi - sú ľudia, ktorí sú orientovaní na akciu, a potom sú ľudia, ktorí sú orientovaní na uvedomenie. Oba typy môžu viesť bohatý

život, pokiaľ jedna orientácia nevylučuje druhú. Človek orientovaný na akciu, ktorý si nepostavil hrádzu pred uvedomovaním svojho vnútorného prežívania, bude prostredníctvom svojich činov roznecovať svoje sebaprežívanie. Napríklad plavec môže objaviť svoje silné vnútorné pocity; alebo podnikateľ, ktorý vyhral konkurz na vedúceho novej spoločnosti, si môže vo svojom vnútri uvedomovať silné prúdy, ktoré tento zážitok odhalil. Jedinec, ktorý je zasa orientovaný prevažne na uvedomovanie, môže tiež zistiť, že pokiaľ sa zásadne nerozhodne vylúčiť akciu, vedie ho jeho uvedomenie k akcii; psychológ môže napísať knihu, nepokojný človek sa môže presťahovať do iného mesta, a sexuálne vzrušený človek môže mať sexuálny styk. Psychologické trampoty nastávajú až vtedy, keď sa naruší rytmus medzi uvedomením a expresiou. Na ilustráciu:

Kurt bol človek orientovaný výlučne na akciu, bol úspešný obchodník a do terapie vstúpil preto, že nepociťoval naplnenosť vo svojom živote. Keďže bol neobvykle vitálny a aktívny, potreboval každú sekundu kalkulovať a bol netrpezlivý v každom okamihu nečinnosti. Nebol schopný tolerovať kumuláciu pocitov a mal sa na pozore, aby vždy predčasne odventiloval svoje pocity buď vo forme nejakej činnosti, alebo plánovaním ďalšej činnosti, takže vždy znemožnil plné dozretie nejakého pocitu. Výsledkom bolo, že mal veľké problémy s tým "kto vlastne je". Počas prvých desiatich sedení sme sa s Kurtom veľa rozprávali a urobili sme niekoľko úvodných explorácií do jeho vnútorného prežívania, vrátane experimentov s uvedomovaním a dýchacími cvičeniami. Nato, jedného dňa bol Kurt vyzvaný, aby zavrel oči a sústredil sa na svoje vnútorné prežívanie. Kurt začal pociťovať vo svojom vnútri pokoj a prežíval pocit jednoty s vtáčatami, ktoré spievali za oknami. Nasledovalo veľa ďalších pocitov, ale Kurt si ich ponechal pre seba, pretože ako neskôr povedal, popísať ich by znamenalo prerušiť seba samého - čo bol múdry, ale pre neho atypický rešpekt voči cíteniu, a nie voči aktivite. V jednom okamihu som si všimol, že jeho brucho netvorilo súčasť jeho dýchacieho systému, a požiadal som ho, aby svoje brucho viac zapájal do činnosti pri dýchaní, čo ochotne urobil. Keď to spravil, začal cítiť novú ľahkosť, čo bolo sprevádzané ľahkou silou, úplne odlišnou od netrpezlivej sily, ktorá mu bola taká známa. Naozaj mohol pociťovať rozdiel medzi dvomi druhmi sily; seba popisoval, že sa cíti ako auto, ktoré je perfektne nastavené - nádherná zmes akcie a uvedomenia. Keď odchádzal, poznamenal, že obnovuje v sebe chýbajúci článok svojho života. Mal pocit, ako keby prežíval čas, a nie že by ho mrhal.

Ad 2. Druhý účel, facilitáciu procesu prepracovania možno ilustrovať na príbehu Lily, ktorá sa prednedávnom stala vedúcou v továrni na hračky. Jej sekretárka pracovala v tom istom oddelení mnoho rokov a bola to rozvracajúca a kontrolujúca osoba. Lila ako nová vedúca si uvedomovala, že táto sekretárka bola koreňom mnohých predchádzajúcich problémov na oddelení a tak ju priamo

postavila pred určité požiadavky oddelenia. Táto to prežívala ako veľkú facku a zrazu podľa Lily vyzerala "ako chuderka". V tej chvíli Lila cítila, akoby sedela tvárou v tvár oproti inej časti svojho ja. Lila a jej brat vyrastali v chudobnej časti New Yorku a boli naozaj chudáci. Avšak tým, že ona vždy opatrovala svojho mladšieho brata, videla ako chudáka vždy iba jeho a nie seba. Ale postupne, ako sa hromadili fakty, bolo stále zrejmejšie, že Lila počas svojho života striedavo raz podporovala chudákov, a inokedy sama hrala chuderu.

Ako tak pokračovala, zistila, že nechce byť už viac chudera a spoznala, že v tejto konfrontácii so svojou sekretárkou prijala príležitosť zbaviť sa chudery v sebe samej, a stať sa zdravou a plnohodnotnou ženou. Ako o tom rozprávala, jej tvár dostala nový výraz, bola to zmes zaujatia, pozornej introspekcie a zmätenosti. Keď som sa jej spýtal, čo cíti, s prekvapením zistila, že cíti napätie pri dýchaní a v nohách. Zamerala sa na tieto pocity a po krátkej chvíli ticha zostala opäť prekvapená a povedala, že cíti napätie vo vagíne. Požiadal som ju, aby sa sústredila na tento pocit, a ona to urobila. A opäť, po krátkej chvíli koncentrácie sa Lilina tvár prejasnila a povedala, že napätie povoľuje. Potom vyzerala byť vystrašená a zrazu mala hlboký pocit, ktorý však nepopísala, ale namiesto toho vybuchla do paroxyzmov nárekuu a volala meno muža, ktorého miluje, a s ktorým po prvý raz v živote prežila vzťah vzájomnosti a sily. Keď napokon zdvihla hlavu, bola veľmi pekná a úplná. Ako sme sa ďalej rozprávali, uvedomila si dôležitosť svojej konfrontácie so sekretárkou - ktorú napokon prepustila - a znovuobjavenie svojho postoja k chudákom. Ale spoznala, že ten najhlbší prelom sa udial pri objavení pocitov vo vagíne. Následné prebudenie hmatateľného pocitu svojho ženstva, ktorý vystriedal pôvodný pocit chudery, poskytlo materiál a najdôležitejšie rozriešenie jej problémov, ktoré by za iných okolností boli iba verbalizované.

Ad 3. Tretí účel, ktorému slúži obnovenie pocitov, je opätovné uchopenie starých, dávnych udalostí. Nedokončená situácia sa prirodzene posúva ku svojmu zavŕšeniu, keď sa odpory popresúvajú, a keď vnútorná stimulácia poháňa človeka k ukončeniu dovtedy nedokončenej záležitosti. Psychoanalýza - aj keď sa tak veľmi odlišuje od gestalt terapie v mnohých detailoch svojej konceptualizácie a techník - urobila z návratu ku starému dávnemu a zabudnutému dobre známe očakávanie v psychoterapii. Ale aj keď sa povie v terapii veľa slov o minulosti, často nebývajú sprevádzané hlbokými pocitmi. Nasledujúci príklad ilustruje ako môžu viesť skôr pocity než iba slová k znovuoživeniu minulej udalosti, ktorá ešte stále má svoj vplyv.

Joan, ktorej manžel zomrel asi pred desiatimi rokmi, často vravievala o svojom vzťahu k nemu, ale nikdy v tom nebolo cítiť hĺbku ich spoločného prežívania. Počas jedného sedenia sa vynorila séria uvedomení, pričom pocítila štípanie jazyka, pálivý pocit okolo úst, napätie v chrbte a v ramenách a zvlhnutie očí. Napokon sa zhlboka nadýchla a uvedomila si, že sa jej chce

plakať. Mala pocit, že v očiach má slzy a v hrdle mala pocit, ktorý nevedela popísať. Po veľmi dlhej pauze si uvedomila, že cíti svrbenie, na ktoré sa na chvíľu sústredila. Každý nový pocit sa spájal s tichom a dlhou koncentráciou, ktoré často trvali celé minúty. Ticho - keď sa spájalo s upriamenou koncentráciou - malo účinok na zintenzívnené prežívanie. Čoskoro začala Joan pociťovať svrbenie na mnohých ďalších miestach. Pripadalo jej ťažké zotrvať v kontakte s týmito pocitmi bez poškriabania, ale vydržala to. Na chvíľu ju pobavilo šíriace sa svrbenie v celom tele, ale začala opäť pociťovať aj smútok a frustráciu, ako keby sa jej chcelo plakať. Spomenula iritujúci zážitok, ktorý mala v predchádzajúci večer u svojich rodičov, kde nebola schopná ukázať toto svoje podráždenie. Potom pocítila hrču v hrdle a po chvíľke koncentrácie na túto hrču sa jej objavili palpitácie v hrudníku. Srdce jej začalo prudko biť a vyvolávalo to v nej úzkosť. Zvuky tlkotu srdca sa pokúsila verbalizovať - pam, pam, pam - pričom si uvedomila ostrú bolesť v hornej časti chrbtice. Na chvíľu sa sústredila na túto bolesť a v ťažkom strese povedala: "Teraz si spomínam na tú hroznú noc, keď môj prvý manžel dostal srdcový infarkt". Nasledovala ďalšia dlhá pauza, počas ktorej bola Joan hlboko pohrúžená do seba a bola zjavne napätá. Potom veľmi ticho povedala, že si uvedomovala bolesť, úzkosť a všetko, čo prežívala v tú noc. V tomto okamihu sa dala do veľkého srdcervúceho nárekuu. Keď prestala plakať, zdvihla hlavu a povedala: "Myslím, že ho ešte stále postrádam". Od tejto chvíle jej vágnosť zmizla a Joan sa mohla so mnou podeliť o vážnosť a úplnosť jej vzťahu so svojím manželom.Došlo k jasnej transformácii od konvenčnej povrchnosti ku hĺbke vlastného pociťovania. Prostredníctvom sebauvedomovania a koncentrácie dala Joan voľný priechod svojim vlastným pocitom a nezostala iba pri myšlienkach alebo expresiách.

EMÓCIE

Aj keď je samozrejme pravda, že emočnosť osobného prežívania sa neoddeliteľne spája s pociťovaním, majú emócie predsa len taký kvalitu, ktorá presahuje rámec rudimentárneho pociťovania. Keď človek povie, že sa bojí, hovorí o tom, čo momentálne cíti. Pod tento emocionálny tón sa samozrejme môžu priraďovať alebo dokonca ho môžu podporovať také špecifické pocity, ako sú palpitácie srdca, vlhké dlane, rozhádzaný žalúdok, alebo problémy s dýchaním. Na druhej strane sa zdá, že človek môže báť a vôbec nemusí pociťovať tieto sprievodné telesné pocity; môže iba jednoducho prežívať a intuitívne rozpoznávať svoj strach bez uvedomovania si týchto sprievodných pocitov.

Emócie v sebe zahŕňajú osobný odhad - pokus zapasovať túto špecifickú udalosť do širšej schémy prežívania daného jedinca: pocity na rozdiel od emócií možno kúsok po kúsku akceptovať, a zdá sa, že nevyžadujú alebo nevyvolávajú túto potrebu zapasovať ich do nejakej schémy. Samotné srdcové palpitácie ako také veľmi málo povedia o celkovom bytí daného jedinca, pretože sú nešpecifické; srdce človeka môže rýchle búšiť za rôznych

okolností, ktoré môžu mať odlišnú kvalitu, podobne ako sa strach odlišuje od dychtivej anticipácie. A tak človek môže dokonca prežívať pocit veľmi intenzívne, bez sprievodných emócií - čo je bežný jav u hysterických osobností, ktoré majú veľa rôznych pocitov, z ktorých väčšina vôbec nezodpovedá ich emocionálnemu ladeniu.

Ba čo viac, niektoré východné filozofie ako napríklad joga, si kladú za cieľ prežívať všetky pocity bez toho, aby im určovali **nejakú** osobnú hodnotu. Na fyzickú bolesť, alebo na smútok nazerajú ako na zážitky samé o sebe, a zbavenie sa predsudkov v spojitosti s ich akceptáciou sa stáva určujúcim faktorom v nastolení a udržiavaní pokojného života. Tak napríklad bolesť zubov môže poskytnúť človeku rovnako bohatý pocit vlastného ja, než akýkoľvek iný zážitok, ak sa človek zdrží obvyklého emocionálneho posudzovania, či je to dobre, alebo nie.Je to ťažké uskutočniť - z dôvodu takmer reflexívneho popudu k osobnému ohodnocovaniu - ale môžu to dosiahnuť oddaní a trénovaní ľudia. Avšak cieľom gestalt terapie nie je dosiahnuť, aby sa ľudia zbavili posudzovania svojich emócií, ale dať priestor emóciám a využívať ich ako prostriedok integrácie rôznych detailov svojho života.

Aby sa toto mohlo docieliť, venujeme pozornosť emóciám rovnakým spôsobom, ako sme to popísali pri práci s pocitmi. Popis emocionálneho ladenia, rozpoznania, inkongruencií, alebo medzier v prežívaní, zameranie sa na to, čo bolo objavené a zotrvanie s tým, až pokým sa nevynorí organické vyjadrenie - na toto všetko sa využívajú emócie ako vstupné brány do cyklu uvedomovania a vyjadrenia.Akonáhle sa tento cyklus zavŕši a uzavrie, jedinec je voľný a je pripravený posúvať sa k ďalším cyklom uvedomovania - expresie. Je to práve táto večne sa obnovujúca plynulosť tohoto procesu, ktorá konštituuje dôležitú kvalitu dobrého fungovania.

Časté upriamovanie pozornosti na súčasné emócie si vyžaduje šikovné počínanie pri pohybovaní sa medzi jedincovým uvedomovaním, skutkami a expresiami. Napríklad, ak človek veľmi zaujato rozpráva nejaký príbeh, bolo by veľkým vyrušením, keby sa ho terapeut spýtal, čo práve teraz cíti, a preto je nutné, aby takémuto impulzu terapeut odolal. Vskutku to veľmi často môže pôsobiť rušivo a citlivý terapeut nepobehuje mechanicky, či ľubovoľne hore-dole medzi príbehom klienta a jeho uvedomovaním.

Zdôrazniť materiál a drámu príbehu, aby bol čímsi viac, než len "rozprávaním o niečom", značí udeliť príbehu ako takému prvenstvo, ktoré si právom zasluhuje. Avšak niekedy je potrebné riadené uvedomovanie, aby sa vyplnila trhlina - medzera v prežívaní. Kľúče k zameriavaniu pozornosti na sebauvedomovanie poskytuje sám jedinec. Len on sám signalizuje, kde sa môžu nachádzať medzery v jeho prežívaní seba. Napríklad záblesk bolesti prejde jedincovou tvárou a už-už mizne, bez toho, aby sa mu venovala pozornosť, a bez akejkoľvek stopy, podobne ako zmizne sčerenie na hladine vody, a pritom táto bolesť môže byť v samotnom jadre jeho príbehu. A preto opýtať sa vtedy, čo človek cíti, alebo či cíti nejakú bolesť, alebo azda povedať: "v jednom

okamihu ste mali na tvári výraz bolesti": to všetko môže otvoriť cestu k novému prežívaniu,ktoré - keby sa preskočilo a nevenovala by sa mu pozornosť - by znamenalo iba ďalšie rozprávanie. Niekedy môže výraz bolesti odrážať pociťovaný emočný nápor a stane sa súčasťou rozprávaného príbehu bez toho, aby sa mu venovala špeciálna pozornosť, ale niekedy sa zasa nezaregistrovaný prepadá do chronických neutralizácií prežívania života daného jedinca. Odlíšenie závisí len od terapeutovej šikovnosti.

Gestalt terapia je obzvlášť vulnerabilná voči necitlivému a rušivému používaniu rôznych techník, a to práve pre svoj zámer spojiť dohromady odlišné aspekty fungovania daného jedinca. Terapeut musí odolať pokušeniu vytahovať triky zo svojej tašky. Namiesto toho sa musí spoliehať na evolučné narastanie vlastných pozorovaní a náznakov a na ich zakorenenosť v situácii tak, ako existuje v danom okamihu. Ak sa dosiahne tento rytmus, vznikne nový zážitok, ktorý bude znamenať organické tempo pre pacienta. Ak sa tak nestane, môže sa stať, že terapeut začne vrávorať a dovoľovať si bez toho, aby mal na zreteli svojho pacienta. Len máloktorí z nás - terapeutov, sú úplne úžasní, alebo stvárajú len samé psie kusy, ale našou úlohou je mať na zreteli, kde sa druhý človek práve nachádza, tak aby sme mohli dosiahnuť pri našej práci maximum skvelosti.

Jedným z hlavných princípov, ktoré gestalt terapia zdôrazňuje, je kladenie dôrazu na to, čo existuje, a to je aj hlavným prostriedkom pri narábaní s emóciami. A tak sa budeme často pýtať: "Čo cítite teraz?", alebo budeme používať výroky ako: "Zostaňte s touto emóciou, a uvidíte kam vás povedie", alebo "Čo sa vám žiada urobiť s týmto citom?" Tieto otázky kladieme preto, lebo sme presvedčení, že takýmto spôsobom ideme po stopách a nasledujeme dynamické vedenie, ktoré nám poskytuje pacient. Ak sa toto uvedomenie môže vynoriť, naznačuje existujúcu emóciu a tušenie, ktorým smerom sa táto emócia pohne. Jedinec môže náhle len tak povedať: "Som smutný". Keď mu terapeut povie: "Pokúste sa naplno cítiť svoj smútok, ponorte sa do svojho smútku, ako keby ste vy sám boli tým smútkom"; môže takýto človek začať pociťovať svoj smútok oveľa bolestnejšie než predtým, alebo môže začať hovoriť o prežitej strate, a o žiali, ktorý ju stále sprevádza, alebo sa môže rozpomenúť na udalosť, ktorá ho rozosmútila, alebo môže pocítiť namiesto plytkosti hĺbku svojej reaktivity, ktorá ho obchacuje o ďalšiu dimenziu.

Raz večer rozprával Ralph skupine o svojich zmiešaných pocitoch, ktoré mal v spojitosti s rozpadom svojho manželstva; Ralph sa práve rozvádzal. Ale jeho city sa trieštili medzi jeho snahou odhadnúť hranice svojej vlastnej zodpovednosti za manželku - ktorá sa o seba sotva vedela postarať - a deti, ktoré trpeli touto nestálou situáciou. A tak Ralphov smútok nemohol existovať v čistej podobe, ktorá je potrebná pre jasné vyjadrenie. Pracoval so skupinou a snažil sa utriediť si, za čo bol zodpovedný, a čo bolo mimo rámca jeho zodpovednosti. Keď to urobil, na dlhú chvíľu zmlkol, a potom začal pomaly, nahlas a mäkko spomínať na nádejnosť a radianciu, ktorá jeho i manželku napĺňala v čase, keď

sa brali. Keď sa mu prinavrátil zmysel pre očakávania, ktoré mu už dávno neboli k dispozícii, objavili sa mu na tvári nebadane slzy a Ralph plakal - oplakával vyhasnuté nádeje. A takýmto ľudským spôsobom vyjadril svoj smútok, ktorý už nebol viac maskovaný otázkami o zodpovednosti, ktoré ho odcudzovali celej skupine.

Kladenie dôrazu na emócie je pre ľudí výzvou, aby sa vyjadrili. Ale toto si potom vyžaduje nastolenie relevantnej scény, na ktorej potom má toto vyjadrenie skvelú príležitosť k úplnému zavŕšeniu. Čira expresia citov sa môže stať obsesívnou a neplodnou, ak nie je zapasovaná do správneho kontextu. Podobá sa to vzpieračovi, ktorého zdatnosť zostáva zakotvená v ňom samotnom a má stále väčšie a tvrdšie svaly, ale nikdy nezodvihne nič, čo by stálo za niečo, nič významné. Ľudia sú schopní vybudovať si také systémy, v rámci ktorých je tiež vyjadrovanie citov viazané vo svaloch, a opakovane sa vyskytuje, ale bez vyriešenia. V rámci takéhoto obsesívneho systému to vyzerá tak, že človek, ktorý je napríklad plný odporu, alebo lásky, alebo sympatie, nevyjadrí svoje city naplno, ale ich bude iba opakovane vykazovať. A tak to bude stále bežať dokola, človek bude pre ne nachádzať rôzne dôvody, bude si ich v sebe živiť, klásť na ne dôraz a dávať im smer.

Terapia musí prelomiť hranice tohto obsesívneho systému. Možno, že tieto city sa viažu na nesprávnu vec, alebo sú upriamené na nesprávnu osobu, alebo sú slabo vyjadrené. Je terapeutickou úlohou nájsť tú správnu scénu a postarať sa o rozvinutie sily, ktorá zodpovedá potrebe vyjadrenia. Nasledujúci príklad je peknou ukážkou, ako možno nájsť tú správnu scénu.

Phylis pociťovala patologický odpor voči svojmu šéfovi, ktorý bol podľa všetkého malicherným človekom, a na ktorého reagovala, ako keby od neho závisel jej život. V podstate reprezentoval v jej živote len pomerne bezvýznamnú prekážku a jeho tendencia vytvárať zmätky a znepríjemňovať Phil život v práci ju nemusela až tak veľmi iritovať. Ale Phil vedela vzbĺknuť až do krajnosti. Lenže vyjdrovanie jej odporu voči nemu počas terapie pri použití fantázie prinieslo slabý výsledok. Jedného dňa som si uvedomil, že Phil bola osoba, ktorá si vyžadovala veľa osobitnej starostlivosti a spýtal som sa jej, či bola zvyknutá dostávať ju. Spomenula si na dvoch mužov, do ktorých bola zaľúbená, a ktorí sa k nej chovali s veľkou pozornosťou. Oba prípady však skončili tým, že bola náhle odmietnutá. Po tomto druhom rozchode si uvedomila, že si nikdy nedovolila dopriať si takú pozornosť a starostlivosť, po akej túžila. A tak som ju vyzval, aby to vyjadrila vo fantázii týmto mužom. Keď to urobila, bola schopná vydať zo seba von celý komplex hnevu, straty, nenávisti, a rozriešenia, čo si nikdy predtým nedovolila a okolo čoho si organizovala taký dôležitý kus svojho života. Počas prihovárania sa týmto mužom vo svojej fantázii, uvoľnila Phil svoje nedokončené emócie. Po tomto hlbokom, pohnutom zážitku sa upokojila, a už nikdy viac nepociťovala taký ostrý odpor voči svojmu šéfovi. Napokon bola schopná zredukovať ho na

primeranejšiu úroveň dôležitosti vo svojom živote. Phylis sa vymanila z neurotického systému, v ktorom bol jej šéf centrálnou postavou a vytvorila si nový systém, ktorý oveľa organickejšie vyhovoval jej emóciám. Toto bol ten kontext, v rámci ktorého bolo možné zavŕšenie.

POTREBY (WANTS)

Uvedomovanie si potrieb, podobne ako uvedomovanie si akéhokoľvek iného zážitku je orientujúcou funkciou. Usmerňuje, mobilizuje, kanalizuje, zameriava. Potreba je prešmyk do budúcnosti. Ľudia, ktorí nemajú žiadne potreby, napríklad depresívni, nemajú žiadnu budúcnosť. Všetko sa im zdá bezcenné a beznádejné, a tak nič nestojí za to, aby to človek chcel. Ak sa naozaj niečo udeje, a ak depresívny jedinec nie je priveľmi desenzitizovaný, môže snáď pripustiť nejaké dianie, ale jeho vlastné prežívanie ide niekam do stratena.

Potreba je spájajúca funkcia, ktorá integruje súčasné prežívanie s budúcnosťou, v ktorej leží uspokojenie tejto potreby, a tiež s minulosťou, v ktorej vrcholí a sumarizuje sa. Potreby vyrastajú z miesta, v ktorom sa človek nachádza a dávajú význam pocitom a emóciám, ktoré sa viažu k tomuto okamihu chcenia. Iba kontaktom s tým, kde sa človek nachádza, a čo práve chce v tejto chvíli, možno vytvoriť centrálnu líniu v reťazi udalostí a zážitkov, ktoré vytvárajú život človeka.

Pripadá nám úplne samozrejmou pravdou, keď povieme, že človek najprv musí vedieť, čo chce, ak má byť jeho potreba uspokojená, ale v skutočnosti to nie je vždy tak. Mnohé satisfakcie sa uskutočnia mimovoľne, bez toho, že by sme si vôbec niekedy uvedomili, že ich potrebujeme. Vidím ťa, ako sa usmievaš, a tak sa rozžiarim aj ja, ale neprežívam to ako potrebu vidieť ťa usmievať sa - len sa to jednoducho stalo. Keďže mnohé podobné zážitky sa jednoducho len tak dejú, bez akéhokoľvek plánovania a úplne spontánne, mnohí ľudia sa začnú spoliehať na tieto udalosti ako na primárne prostriedky uspokojenia. Problém je však v tom, že zatiaľ čo sú tieto zážitky obohacujúce a nevyhnutné pre nepredvídateľné blaho života, sú skôr ako mimoriadnou odmenou a nemožno sa na ne spoliehať, že prídu vždy, keď to bude potrebné. Veľká časť uspokojovania našich potrieb si však vyžaduje našu vlastnú účasť, čo môžeme prirovnať k slnečnici - je potrebné, aby sme sa otočili tvárou k tvári k tomu správnemu smeru a pohli sa týmto smerom - čo už obrazne alebo doslova. Vedieť, čo chceme nás mobilizuje k pohybu, podobne, ako vie slnečnica, že keď potrebuje slnečné lúče, musí sa otáčať za slnkom.

A predsa, mnohí ľudia si iba občas uvedomujú svoje potreby. Alebo si uvedomujú svoje potreby iba selektívne, alebo v nevhodnom čase. V gestalt terapii sa často pýtame: "Čo potrebujete?" a táto otázka často vyvoláva prázdne vyjadrenia, ako keby bola položená v cudzom, neznámom jazyku, ktorý sa pacient ešte len musí naučiť. Čo pacientovi chýba, je nadobudnutie praxe pri rozpoznávaní svojich potrieb. Keď človek nie je schopný jasne

rozpoznať, čo potrebuje, stáva sa buď imobilným a je uviaznutý vo svojich hromadiacich sa pocitoch a emóciách, alebo sa stáva dezorganizovaným a chaoticky, hlava-nehlava, sa ženie za uspokojovaním, ktoré síce vedie k aktivite, ale nie k uspokojeniu potrieb.

Ak je možné rozpoznať a vyjadriť potrebu, prežíva takýto človek zameranosť na cieľ a posun smerom k pocitu zavŕšenia a uvoľnenia. Jeden muž v skupine bol vyzvaný, aby povedal, čo potrebuje, a on odpovedal, že nevie. A tak som ho usmernil, aby povedal žene, s ktorou sa rozprával vetu - a tá veta sa začínala slovami:"Chcem od teba, aby si ...", a on povedal:"Chcem od teba, aby si si so mnou vyšla." Jeho tvár sa zrazu rozžiarila, uvoľnil svoj zablokovaný cit, a on pocítil, že obnovil tok svojej psychiky. Ďalší muž, profesor, sa cítil preťažený, každý deň mal preplnený haldou na neho kladených požiadaviek - písaním, čítaním a učením - až sa mu zdalo, že už to všetko praská vo švíkoch. Keď vymenoval celú radu požiadaviek, ktoré tvorili súčasť jeho života nekonečne previazaného množstvom rozmanitých záväzkov, spýtal som sa ho:"Čo potrebujete?" Nasledovala pauza, pohyby rúk ... a potom povedal:"Chcem trochu *brečky* do môjho života!" Obe tieto uvedené poznania sú pomerne jednoduché, ale pre mnohých ľudí naozaj nie sú tak ľahko dostupné. Pokým sa tieto potreby aspoň nerozpoznajú, je cieľavedomá akcia nepravdepodobná.

Jedným z bežných spôsobov, ako je možné dostať sa mimo dosahu vlastných potrieb, je znehodnotiť ich, nafúknuť ich do globálnych potrieb, ktoré sú navždy nedefinovateľné a nedosiahnuteľné: Chcem úctu, chcem byť úspešný, chcem lásku, chcem byť dobrým manželom. Presnejšie - Keď sa niekoho spýtame, čo chce - znamená to pre toho človeka možnosť odpovedať, že chce, aby sme mu prestali dávať také otázky, alebo, že sa chce naučiť korčuľovať, alebo hovoriť po francúzsky, alebo lepšie milovať. Toto sú potreby, ktoré sú jasne definované a podmienky potrebné k ich naplneniu sú prinajmenšom dostupné a identifikovateľné. Môžu sa stať základnými kameňmi nových spôsobov prežívania vlastného ja.

Z toho vyplýva, že cieľom terapie je zosadiť globálne potreby a nahradiť ich špecifickými a zrozumiteľnými termínmi. Keď máme do činenia so všeobecnými potrebami, potom môžeme klásť napríklad nasledovné otázky: "Čo by ste mali urobiť, aby ste boli dobrým manželom?", alebo "Ako by sa k vám mali ľudia správať, ak vás majú v úcte?"

V párovej terapii si Vivian sťažovala, že jej manžel Stan sa k nej nespráva úctivo, na čo on odpovedal, že ešte nepocítil, že by sa ona k nemu správala aspoň trochu s pochopením. Požiadal som ich, aby sa pokúsili jasnejšie sformulovať svoje potreby. Z nasledujúceho dialógu vyplynulo, že Vivianina túžba po úcte znamenala, že keď Stan príde z práce domov, má sa zaujímať o to, ako sa ona cíti, namiesto toho, aby na ňu okamžite nakydal všetky svoje problémy. Stan zasa chcel od Vivian, aby si vypočula to, čo on musí dať zo seba von, bez toho, aby mu rozprávala, čo by mal robiť. Práve toto v ňom vyvolávalo pocit, že ho podceňuje a

znevažuje, namiesto toho, aby sa ho snažila trochu pochopiť. A toto boli veci, ktoré mohli jeden pre druhého urobiť, hlavne preto, že každý z nich sa považoval za chápajúceho a pozorného človeka, pretože iba samotné dožadovanie sa úcty a pochopenia bolo príliš vágne a nezrozumiteľné. S objavením jasne definovaných potrieb sa mohla ich energia využiť efektívne. Tým, že presne vedeli, čo chcú, zvýšila sa pravdepodobnosť ich uspokojenia.

HODNOTY A HODNOTENIE *(VYMEDZENIE)*

Uvedomovanie si hodnôt a ohodnotenia sa obvykle sústreďuje okolo rozsiahlejších zážitkových jednotiek, ako sú len pocity, emócie a potreby. Je to aj zjednocujúca činnosť, ktorá obsahuje a sumarizuje veľkú časť predchádzajúceho života človeka a jeho reakcií naň.

Uvedomovanie si hodnotenia a hodnôt bolo možné názorne vidieť na príklade Lily, prevádzkárky, ktorá videla úbožiačku vo svojej deštruktívnej a kontrolujúcej sekretárke. Lilin odhad jej sekretárky ako úbohej osoby vystriedalo uvedomenie si, že podľa jej vlastného hodnotového systému sa treba o úbožiakov starať a poskytovať im podporu a nie ich jednoducho vyhodiť. Keď napokon Lila stiahla projekciu svojej vlastnej úbohosti zo sekretárky na seba, zákonite sa stalo, že si utriedila svoje konfliktné hodnoty tak, že svoje konanie mohla podložiť skôr aktuálnou potrebou, a nie atrofovanými ohodnoteniami, ktoré boli založené na minulých požiadavkách.

Riešenie prišlo cestou asertívneho fyzického pocitovania vlastnej ženskosti. Mocný a bezprostredný nápor prítomných pocitov odblokoval stereotypné súdy a hodnotenia, ktoré si Lila uložila na seba, aby riadili jej konanie a výsledkom bol, že Lila bola schopná oveľa jasnejšie percipovať smer, ktorým sa chcela uberať. Vďaka syntéze svojej vlastnej úbohosti a ženskosti bola schopná sa dopracovať k novým hodnotám: 1. že ľudia, ktorí vyzerajú ako úbožiaci nemusia automaticky potrebovať ochranu, 2. že nie každý, kto potrebuje starostlivosť je úbožiak. A tak sa oslobodila od predsudkov a mohla voľne dospieť k úsudku, že jej sekretárka, ak keď naozaj vyzerala ako úbožiačka, bola napriek tomu deštruktívna, a bolo potrebné ju prepustiť. Lila mohla taktiež slobodne akceptovať, že môže cítiť potrebu byť milovaná iným človekom aj vtedy, keď nie je úbožiačka; že nemusí byť úbožiačkou, ak sa chce vložiť do plného a blízkeho vzťahu s iným človekom, ktorý je rovnako silný a dávajúci, ako ona sama.

Je dôležité zapamätať si, že keď sa zaoberáme uvedomovaním si hodnôt a ohodnotení, narážame na celú škálu súdov a vnútorných protirečení. Ak hodnoty, ktorý si človek vytvoril obsahujú anachronický materiál, je potrebné ich prebudovať. A tak Lilina hodnota, že o chudákov sa treba starať, znamenala pre ňu, že ľudia by nemali ju a jej brata podceňovať, čo bolo tvrdenie, ktoré si v istom životnom období potrebovala zúfalo potvrdzovať. Presvedčenie, že ona je tá, ktorá poskytuje starostlivosť, bolo

sudom s existenciálnou hodnotou. nebola to rozmarná hodnota, ku ktorej sa dopracovala z rozmaru; bola to nevyhnutnosť. Ale snáď už viac nie. A tak bolo potrebé, aby sa jej pôvodné hodnotiace súdy stali dostatočne jasnou figúrou, aby ich bolo možné prehodnotiť a stanoviť, či ide ešte stále v skutočnosti o potrebnú a užitočnú hodnotu. Ak áno, ak stále slúži momentálnej potrebe, potom pretrvá. Ak nie, ak je to prežitok slúžiaci potrebe, ktorá už viac neexistuje, možno s ňou skoncovať a oslobodiť sa pre nové, ovela synchronizujúcejšie hodnoty.

Je dôležité popísať aj úlohu projekcie, ktorá bola v hre v Lilinom prípade, a ktorá sa týkala pripisovania úbohosti svojej sekretárke. Lila bola schopná akceptovať a asimilovať chúlostivú pozíciu svojho brata, nemala potrebu sa voči tomu brániť - ale nebola schopná akceptovať túto skutočnosť u seba, to bolo pre ňu naozaj príliš desivé. Na dôvažok, aby mohla nazerať na seba ako na niekoho, kto sa stará o bezmocného mladšieho brata - čo je non reciprocný, jednosmerne fungujúci vzťah - bolo nevyhnutné, aby seba vnímala ako takú istú úbožiačku, ako bol jej brat. Napokon, ona bola staršia, múdrejšia, silnejšia, mala viac energie, atď. Potrebovala zostať v kontakte so slabosťou a vulnerabilitou, ale nebola schopná tolerovať ich u seba; slabosť existovala, ale nebola to jej vlastná charakteristika - existovala mimo nej, v ľuďoch, ktorí boli na nej nejakým spôsobom závislí. A tak mohla do svojej sekretárky, ktorá bola v pozícii slabšej a závislej, premietať svoju úbohosť, ktorú u seba nebola schopná akceptovať.

V bezpečnosti terapeutického sedenia si Lila mohla dovoliť vysoko stúpajúce vzrušenie, vyvolané najprv tým, že si uvedomila biednu úbožiačku vo svojej sekretárke, a potom aj v sebe. Napokon bola schopná odčiniť svoju projekciu; privlastniť si späť svoju odštiepenú úbohosť. Odteraz bola schopná asimilovať s diskrimináciou hodnotu, že musí chrániť úbohých; vedela odlíšiť tých úbohých, ktorí opateru potrebovali od tých, ktorí boli deštruktívni a vyžadovali si odlišnú odpoveď. A napokon Lila dospela k riešeniu, že mohla integrovať mäkkosť svojej ženskosti s potrebou vyživovať a byť vyživovaná z pozície voľby a parity medzi rovnocennými - čo je vzájomné a neohrozujúce.

9

Experiment

S ničím, čo prežíva, čo je ešte stále živé

nemožno zaobchádzať necitlivo.

Bernard Berenson

Hoci dôležitosť akcie, konania v procese učenia uznávajú mnohí terapeuti - medzi nimi aj také osobnosti ako John Dewey, Paul Goodman, John Holt a George Dennison - väčšina ľudí obvykle pristupuje k riešeniu svojich problémov iba tzv."rozprávaním o čomsi" (o-izmus). Rozprávajú o svojich problémoch s inými, alebo o nich rozmýšľajú, až pokým neprídu do takého bodu, kedy sú presvedčení, že dozrel čas na akciu. A vtedy, za predpokladu, že ten správny okamih pre akciu ešte neuplynul, to môžu skúsiť.

Ale všetky takéto rozhodnutia sa často ukážu byť podrobne vypracovaným plánom, ktorý je desivou variantou stratégie "o-izmu". Konanie, ktoré je založené výlučne na minulých úvahách a nemá v sebe ochranný vplyv momentálnej invencie, je s veľkou praavdepodobnosťou mechanické a bez života. Pokus a omyl sa zdajú byť ľuďom postihnutým o-izmom márnivosťou a slobodné rozvíjanie nových a nádejných smerov sa im javí priam ako kacírstvo. Vezmime si všetkým známy prípad mladého študenta, pre ktorého bolo štúdium medicíny také zavazujúce, že pri zvažovaní iných alternatív spanikáril, aj keď jeho výsledky na tejto fakulte boli biedne. Rozsudok nad ním bol vyrieknutý tak neodvolateľne, že už ani nebol schopný určiť, či toto rzhodnutie urobil on sám, alebo jeho rodičia. Zbytočne mrhal čas prehrešovaním sa voči rodičovským alebo minulým hodnotám, a hróza z novej, neistej ho pripútavala k pôvodnému závazku. Zakotvený v minulosti bol schopný iba fantazírovať o uskutočnení zmeny vo svojom živote, ale nebol schopný nič vykonať. Žiaľ, takýto druh rozhodovania rovnako degraduje omyl aj individualitu, a považuje ich za

nežiadúce a rušivo zavádzajúce. V spoločnosti ako je naša, v ktorej platia rýchle a vysoké nároky na kvalitu výsledkov, sú príliš vysoké vklady na správne a rozhodné kroky, akže za omyly sa draho platí, a len máloktorí jedinci cítia, že si môžu dovoliť exploráciu ideí a možností, za ktorú by nemuseli príliš draho platiť.

Gestalt terapia sa snaží obnoviť spojenie medzi o-izmom a akciou. Tým, že sa integruje akcia do rozhodovacieho procesu, daného jedinca, oslobodzuje sa tento človek od ubíjajúceho vplyvu svojich o-istických rumínácií. Rozhodnutia sa najlepšie uskutočňujú vtedy, keď nejaký čin, či konanie začnú naznačovať jasný smer, s ktorým daný jedinec súhlasí. Napríklad, mladý muž sa môže slobodne rozhodnúť pre štúdium medicíny až vtedy, keď absolvuje kurz biológie a páči sa mu tam, keď navštívi rodinného priateľa - lekára, aby videl, ako sa šíria zárodky, keď absolvuje kurz prvej pomoci a pod. Ak sa rozhodne pre štúdium na základe takýchto skúseností, potom to je prirodzené a vychádza to z jeho osobnosti.

Experimentovanie v gestalt terapii je pokusom postaviť sa proti slepej uličke o-izmu a dať priestor konaniu. Experimentovaním je jedinec mobilizovaný ku konfrontácii s náhle a nečakane sa vyskytujúcimi udalosťami vo svojom živote, a spúšťa do akcí svoje zakrpatené emócie a konanie v relatívne bezpečnom prostredí. A tu sa aj vytvárajú podmienky pre odvážnu exploráciu. Navyše je možné skúmať oba konce kontínua bezpečnosť - nepredvídavosť, pričom pri prvom póle sa kladie dôraz na podporu a postupne sa prechádza k preberaniu rizika na vlastné plecia.

Napríklad jedného muža veľmi ničil jeho šéf a oberal ho o všetky sily. A tak si počas terapeutického sedenia predstavoval svojho šéfa ako sedí oproti nemu, a naplno na túto predstavu kričal, že by ho rád zabil, zabil, zabil! Túžba vykričať mu to, bola v ňom už predtým, ale riziko možnosti odplaty zo strany tejto drvivej sily, ktorá bola oproti nemu, bolo príliš veľké, aby si s tým zahrával. Aj keď sa napokon riziko minimalizovalo - napokon, svedkom jeho fantázie bol len pacient sám a ja - ešte stále mu hrozilo nebezpečenstvo, že ho premôže vlastná zúrivosť. Byť zaplavený emóciami je riskantné, napriek environmentálnej podpore. Ale práve preto, že tá podpora je prítomná, má pacient odvahu túto šancu využiť.

To, že pacient vnesie do terapeutickej scény nejakú svoju nedokončenú záležitosť, ktorá inde začala a inde bola relevantná, by mohlo byť imitáciou skutočnosti, čiste psychologickým hraním hry. Takýto experiment sa nesmie stať utišujúcim prostriedkom, alebo náhradou za plnú účasť. Tento zážitok možno skôr prirovnať k umeleckej forme. Umelcova tvorba nie je iba obyčajnou kópiou scény, ktorú vidí. Je kombináciou vonkajšej skutočnosti a jeho vnútorného prežívania, a táto syntéza je novým objavom, dokonca aj pre neho samotného. Tak je to aj v terapeutickom experimente. Jedinec sa nesnaží iba reprodukovať niečo, čo sa už stalo, alebo, čo by sa mohlo stať. Namiesto toho sa vzťahuje k vonkajšej skutočnosti takým spôsobom, že vyjadruje v tej chvíli svoje

potreby. To, čo práve robí, nie je generálkou pre budúce správanie, ani prerábanie starého správania, ale plné prežívanie v prítomnosti. Prežívanie toho, aké to je, a čo pre neho znamená plynulý posun od uvedomenia k experimentálnej akcii. Ak človek raz pocíti rytmus tejto existenciálnej pudivej sily, je možné, že sa bude odlišne správať aj v reálnom živote, než predtým. Ale je rovnako dôležité, aby jeho správanie vo vonkajšom svete nebolo presnou kópiou terapeutickej udalosti.

Experiment nie je ani skúškou, ani post mortem. Ak by muž, ktorý hromžil na svojho šéfa pokračoval a zrealizoval tento scenár v realite, bolo by to zjavne absurdné a sebaporážajúce. Avšak tento experiment mu mohol dobre poslúžiť ako príprava pre oveľa invenčnejší kontakt so svojím šéfom, mohol mu otvoriť zdroje jeho vlastnej sebapodpory a uvoľniť paralyzovanú autentičnosť.

Náš kreatívny experiment sa odlišuje od umeleckej formy prinajmenšom v jednej dôležitej dimenzii. Tento rozdiel jasne vystihuje úvaha Herberta Reada:

> A preto nemôžeme poznať naše self. Môžeme sa iba prezradiť a robíme to útržkovite a nevedome. Prezrádzame sa svojimi gestami, prízvukom v reči, rukopisom, a všeobecne všetkými tými formami alebo konfiguráciami (gestaltami), ktoré automaticky zaznamenávajú dráhu nášho prúdu vedomia. Všetko umenie je v tomto zmysle nevedomým prezradením seba, ale nemusí byť nevyhnutne uvedomením si prezradeného self.
>
> H.Read, Icon and Idea, New York, Schocken Books 1965

Ak vezmeme do úvahy názor H.Reada na umeleckú expresiu, odlišujeme sa od nej v tom, že my sa naozaj snažíme vniesť do nášho uvedomenia to self, ktoré bolo prezradené. Toto je skutočne jeden z našich hlavných úmyslov. Je to práve táto ľahká dostupnosť nášho uvedomenia, ktorá poskytuje jedincovi podporu, orientuje ho na jeho potreby a poháňa ho do akcií, ktoré vyjadrujú jeho prirodzený pocit selfu, a v ktorých tento môže kulminovať.

V istom zmysle pracujeme teda na prevrátení umeleckého vzorca. Umelec sa zahĺbi do svojej osobnej reaktivity a vytvára ucelené umelecké dielo, ktoré je výpoveďou o tom, kde sa práve v danom okamihu svojej existencie nachádza. Dokončené umelecké dielo má svoju hmatateľnú podobu, ktorá ho robí dostupným aj iným ľuďom, v nádeji, že ich osloví, dojme, ohromí, inšpiruje, poteší - v istom zmysle im pretlmočí umelcovu perspektívu nášho spoločného ľudského prežívania spôsobom, ktorý nie je taký prchavý a pomíjajúci, ako existencia obvykle býva. V terapii sa nemôžeme zastaviť vo svojej produkcii, alebo ju nejako ohraničiť. Tu neexistuje "dokončený výrobok". Jedinec, ktorý tu tvorí, to robí výlučne pre svoje vlastné potreby a pravdpodobne by nebol ochotný svoje "výtvory" zverejniť. Tam, kde sa umelec usiluje o

dokončenie diela, ktoré bude komunikovať s druhými, tam pacientova tvorivá produkcia vedie k činom , ktoré v ňom samom vytvárajú rozšírený dialóg s jeho vlastnou podstatou, ako aj s druhými ľuďmi.

To, čo sa deje počas tvorivého experimentu sa podobá umeleckej výpovedi, pretože tak isto má kvality nezvyčajného vzrušenia, objavu a výnimočného stavu. Aj keď proces tvorby prebieha v súkromí a verejnosti je sprístupnené iba hotové dielo, práve prostredníctvom tohto diela vydáva umelec svedectvo o svojom psychickom živote. Tak je to aj s pacientom v terapii, ktorý sa môže chvieť, agonizovať, smiať, plakať a prežívať v rámci terapeutického sedenia ešte všeličo iné. Pacient podobne ako umelec traverzuje nezmapovanými oblasťami svojho prežívania, ktoré majú svoju vlastnú realitu, a bez ktorej nie možná záruka úspešného zavŕšenia. Opätovne je konfrontovaný so silami, ktoré ho predtým viedli do nebezpečného teritória, a opätovný výlet do tohto teritória je riskantný úmerne tomu, ako sa ho pacient obáva. Terapeut je jeho radca a spoločník a pomáha udržiavať rovnováhu medzi aspektami bezpečnosti a rizika daného zážitku, pričom poskytuje návrhy, orientáciu a podporu. Sledovaním a podnecovaním prirodzeného vývoja nedokončených tém daného jednotlivca sa pacient a terapeut stávajú partnermi pri tvorbe drámy, ktorá popri tom ako sa rozvíja, sa zároveň aj píše.

Existuje niekoľko foriem, alebo podôb experimentu. My sme ich rozdelili do nasledujúcich piatich spôsobov:

1. prehrávanie
2. riadené správanie
3. fantázia
4. sny
5. domáca úloha

PREHRÁVANIE

Jednou z prvých kritík na adresu gestalt terapie bolo, že je to acting - out terapia. Je to acting - out terapia, ale nie v pejoratívnom slova zmysle, ktorý je implikovaný v psychoanalytickej definícii tohto pojmu. Acting - out získalo zlé meno, pretože postupne nabralo význam, že ide o správanie človeka, ktorý si dezintegrovaným a irelevantným spôsobom presadzuje idey, ktoré sa preberali počas terapie, alebo boli ňou stimulované. Terapeut by musel byť riadne napnutý, keby si myslel, že niečo, čo sa udialo počas terapie, vyvolá niekde inde správanie, ktoré bude zarážajúce alebo nebezpečné. Pacient, ktorý by znásilnil svoju matku potom, ako jeho terapeut len tak mimochodom poznamenal, že Freud nazval prohibíciu incestu najzmrzačujúcejšou ranou ľudstva, by mal asi veľmi znepokojujúci účinok na svojho terapeuta. A tak z non acting - out terapie vyplýva, že pacient, ktorý sa podujme na riešenie svojich problémov, bude neaktívny v reálnom živote mimo terapie, a zároveň bude aj vedieť, kedy už dozrel, a teda môže sa začať správať primerane.

Tento postoj je skutočne fraškou. Vyžaduje si neochvejné

neuvedomovanie významu súčasných poznatkov o procese učenia, a najmä toho, že najlepší efekt procesu učenia sa dosiahne vtedy, keď sa do neho zapojí akcia. Acting - out môže byť jedinou cestou vyjadrenia, ktorá je dostupná analytickému pacientovi, keďže analytický gauč mu znemožňuje prirodzenú možnosť konania, akcie, ktorá prichádza počas terapeutického procesu. Gestalt terapia namiesto toho, aby ignorovala tento rozhodujúci faktor v učení, podporuje akciu, hľadá jej vhodné načasovanie a zabudováva ju do života pacienta.

V predchádzajúcich kapitolách sme sa zmienili o štyroch úrovniach expresie, ktoré popísali sémantici. Sú to: zablokovaná, inhibovaná, exhibicionistická a spontánna. Ak si pamätáte, pod zablokovanou a inhibovanou expresiou, rozumieme takú formu expresie, ktorá sa neprejaví na verejnosti, buď preto, že impulzy daného jedinca nie sú rozpoznané, alebo preto, že impulz síce je rozpoznaný, ale jeho vyjadrenie je zadržiavané. Exhibicionistické vyjadrenie je také, ktoré nie je dosť dobre asimilované do systému konania daného jedinca. Spontánna expresia je taká, ktorá sa vynára a prejavuje prirodzene a naplno, je dobre integrovaná a pôvabná.

Človek v acting - out je človekom v exhibicionistickej fáze expresie. Ukazuje, čo je zač, ale nie je to, čo je. Toto je fáza kritická. Po prvé preto, že často je nutné ju pretraverzovať, ak sa človek chce prepracovať do spontánnej fázy. Po druhé, kritická je preto, že človek v nej môže ľahko uviaznuť a považovať ju za spontánnu fázu, a nie je schopný rozpoznať jej pokusnú kvalitu. Ľudia, ktorí trvajú na čistej spontaneite svojej expresivity, môžu ľahko odmietnuť účasť na exhibicionistickej fáze. Môže to znamenať, že zablokujú všetko, čo im pripadá ako trápne a hlúpe, napriek tomu, že toto nové správanie môže mať svoju váhu, aj keď ešte nie je dostatočne integrované. Tolerancia exhibicionistickej fázy je však často nevyhnutná, ak má človek urobiť hlbšie zmeny v svojej podstate. Bude pedantný jedinec ochotný riskovať, že bude vyzerať komicky, alebo hlúpo? Ak nie, zostane navždy tým, čím je - pedantom, ale ak sa odváži pre také správanie, ktoré mu nie je známe, môže zo svojej pedantérie urobiť šťavnatú múdrosť.

Exhibicionistická fáza sa odporúča - v porovnaní s fázou zablokovania alebo inhibície - prinajmenšom pre toto: jedinec udržiava pri živote svoju potrebu robiť veci po novom, a ak zostane tejto potrebe verný, bude intuitívne sebapodporujúci, aj keby mal pôsobiť trápne, vulgárne, či cudzo. Muž, ktorý dáva návrhy každej žene, je sotva taký príťažlivý ako muž, ktorý vie, čo chce a kedy to chce. No i napriek tomu, takýto prelietavý Don Juan môže napokon objaviť zmysel pre propozíciu, časovanie a poznanie toho, čo obnáša rozvinutie vzťahu, ak nezostane uviaznutý vo svojej nenasýtenosti a exhibicionizme.
Našťastie k uviaznutiu v tejto fáze môže dôjsť veľmi ľahko, a je na terapeutovi, aby rozpoznal rozdiel medzi exhibicionistickým a spontánnym správaním. Príliš často sa hranie rôznych hier, bravado a stereotypia mylne proklamujú ako integrovaný nový rast.

Podľa gestalt terapeuta je prehranie dramatizáciou

niektorých aspektov pacientovej existencie v rámci terapeutického sedenia. Môže vyplynúť jednoducho z nejakého pacientovho výroku, alebo gesta. Napríklad, ak pacient spraví malý pohyb, môžeme ho požiadať, aby ho prehnal do extrému. Povedzme, že to urobí a bude mať pocit, že ten pohyb je akoby pohyb leva sediaceho na zadných labách. Spýtame sa ho, aké to je. On odpovie, že to v ňom vyvoláva túžbu vrčať. Tak to urob a vrč. On začne vrčať, popritom sa začne pohybovať po miestnosti a ohmatáva labou ľudí. Kým neskončí, niektorých vyľaká, iných pobaví, z ďalších si vystrelí, a pritom objaví vlastné, vo vnútri zadržiavané vzrušenie. Toto vzrušenie mu ukáže ďalšiu stránku seba samého - silnú živočíšnu stránku, ktorá energicky nadväzuje kontakt - a začína si postupne uvedomovať čosi, čo doteraz vo svojom živote postrádal. Ak sú takéto charakterizácie správne načasované a opakujú sa v príhodnej chvíli, energizujú akčný systém daného jedinca, ktorý si razí cestu novými smermi.

Existuje veľa foriem, v akých sa prehrávanie môže uskutočňovať. Vyberáme iba štyri príklady, aj keď sa prehrávanie môže používať na zvýšenie pikantérie a dramatičnosti mnohých zážitkov.

1. <u>Prehrávanie nedokončenej situácie z ďalekej minulosti</u>

Toto je zážitok Sue, ženy, ktorá bola predurčená k tomu, aby sa nebála. Typické pre ňu bolo, že bola frustrovaná, zmätená a tvrdohlavá, ale iba zriedkakedy sa bála. Jej hlas škrípal ako piesok, krk a ramená mala napäté. Hrdlo mala veľmi stiahnuté, a tak som ju požiadal, aby si strčila prst do hrdla a pokúsila sa vyvolať si zvracavý reflex. Dúfal som, že toto pomôže Sue uvoľniť hrdlo a dodá lepšiu rezonanciu jej hlasu. Navyše, táto malá príhoda v nej mohla vyvolať trochu strachu, ktorý tak kompulzívne v sebe blokovala. Veľmi rázne si strčila prst do hrdla a skončila kašľom, miernou nauzeou, ale - žiadnym strachom. Ani ju nenaplo. Požiadal som ju, aby to urobila znovu. Stalo sa to isté. Ráznosť, kašeľ, žiadne napnutie, žiadny strach, alebo iná emócia. Trochu sme sa rozprávali o jej ráznosti v živote. Potom som ju požiadal, aby to znovu skúsila. Tentokrát bola Sue schopná vyvolať si zvracavý reflex, i keď znovu sa pritom rozkašľala a prerušila plný spazmus napínania. Poznamenala, že určitá časť jej osoby zostala akoby neprekonateľne necitlivá. Rozpomenula sa, že teraz po prvý raz pocítila známu emóciu, keď ju napadol o 5 rokov starší brat. Nikdy mu nevedela zabrániť v tom, keď ju sadisticky zvalil na zem a dusil ju. Čím viac ho prosila, aby prestal, tým bol zúrivejší. Naučila sa, že ak zostane apatická, necitlivá, skôr ju pustí. A tak to, čo sa začalo ako zúfalé znecitlivenie za účelom zvládnutia ohrozujúceho brata, malo svoje pokračovanie aj v ďalších rokoch života.

V tomto okamihu začína naše prehrávanie. Namiesto toho, aby mi Sue rozprávala o svojom vzťahu k bratovi, dal som jej inštrukciu, aby zostala apatická bez ohľadu na to, čo s ňou budem robiť. Súhlasila. Obišiel som ju, položil som ruky na jej hrdlo a začalo som ju dusiť. Zostala prekvapujúco ochabnutá. Napokon sa

ma pokúsila zastaviť a prudko sa snažila odtiahnuť moje ruky preč od svojho hrdla. Keďže som ihneď nepopustil, opäť upadla do ochabnutosti. Potom som prestal. Sledovala, že som jej mohol ublížiť, keďže nič nevravela o tom, čo v nej moje konanie vyvolávalo. Pocítil som, že v nej vrie zlosť. Potom som jej navrhol, že sa opäť pokúsim k nej priblížiť, ale tento raz nech sa bráni tak silno, ako len dokáže. Keď som sa k nej blížil, Sue vyskočila skôr, ako som sa jej dotkol. Načiahla sa za mojím hrdlom a začala mnou lomcovať, až sme sa zvalili na zem a začali sme spolu zápasiť na dlážke. Po chvíli, napriek jej úplnému a veľmi silnému odporu som ju pritlačil na chrbát a snažil som sa ju položiť na lopatky, pričom mi kládla zúrivý odpor. Bola úplne červená, a napokon vyhŕkla slovíčko "STOP!" A tak som prestal. Potom sme sa rozprávali. Bola hlboko dojatá svojím fyzickým výkonom, ale aj návratom starých pocitov a novým zakončením konfliktu, ktoré jej odhalilo, že ja nie som jej brat, a že ona môže mať vplyv na to, čo bolo doposiaľ pre ňu takým neústupčivým svetom.

Chrapľavý zvuk jej hlasu, stuhnutý krk a ramená, absencia strachu, jej tvrdohlavosť a apatia - to všetko boli kľúče - aj keď same o sebe núplné - ktoré sa predkladali ako súčasti vývinového prehrávania. Dráma sa krok za krokom pomaly odvíjala, až odhalila jej vlastnú povahu a nedokončenú záležitosť z dávnej minulosti.

Snáď bolo toto prehrávanie riskantné a neprofesionálne. Oboje. No i tak, riziko bolo v rámci prijateľných hraníc, pretože ja som už so Sue extenzívne pracoval a usúdil som, že ju silný fyzický kontakt nezdolá, a že mi aj dostatočne dôveruje - takže aj počas experimentu bude vedieť, že nás to neodcudzí. Druhá kritická pripomienka - že to bol neprofesionálny ťah - je zastaralý názor na profesionalitu. Terapeutova profesionálna zodpovednosť spočíva v tom, že sa vkladá a robí všetko možné pre to, aby pomohol pacientke zotaviť sa z toho, čo stratila na svojej ceste do jeho pracovne.

2.<u>Prehrávanie súčasnej nedokončenej situácie</u>

Dávna minulosť nie je jediným skladiskom nedokončených záležitostí. Väčšina z nás im čelí každý deň. Veľká časť týchto nedokončených záležitostí je asimilovateľná, ale časť z toho, čo zostáva nedokončené sa nedá len tak hodiť za seba a zostáva niekde v nás. Kým sa táto nedokončená záležitosť neukončí, viaže na seba veľké množstvo energie. Výsledkom je letargia, hostilita, sebaznevažovanie a celý rozsah osobných zážitkov, ktoré sú predmetom terapie.

Istý muž v skupine, Viktor, sa rezignovane sťažoval na to, aké je pre neho už neznesiteľné neustále pletenie sa jeho ženy do jeho života. Vždy sa jej podarilo zamiešať sa do akéhokoľvek rozhovoru, ktorý viedol s nejakou inou osobou. Požiadal som ho, aby pokračoval vo svojom rozprávaní, a zo skupiny som určil jednu ženu, aby sa mu vždy fyzicky postavila do cesty medzi neho a kohokoľvek, s kým bude chcieť rozprávať. Robila to veľmi

energicky a svoju rolu hrala ako basketbalová hviezda. Veselosť a živosť scény ostro kontrastovala s Viktorovou uspávajúcou a sterilnou odpoveďou. Ale čoskoro sa aj on rozhýbal do akcie, a zmobilizoval sa , aby mohol odviesť svoju komunikáciu s druhými, čeliac tejto interferujúcej žene. Hovoril hlasnejšie, jeho prejav bol oveľa asertívnejší, poveďal jej, aby si zavrela ústa a ustúpila mu z cesty, načahoval sa cez ňu, vytláčal ju lakťom, takže sa mohol postaviť pred ňu a nebol ňou zrazený. Počas tejto scény si uvedomil, že už sa vzdal svojej predošlej pasivity, a bol schopný rozpoznať, ako poddajne kapituloval pred svojou ženou, pretože dospel k presvedčeniu, že ona vie oveľa lepšie upútať ľudí ako on, a tak sa vzdal všetkých pokusov, aby zaujal ľudí sám. Taktiež si uvedomil, že s agresivitou sa dá narábať aj ľahko a nemusí vyústiť do tvrdej rivality.

Prehrávanie môže byť aj humorné. V každom prípade však nesmieme zabudnúť na dôležitosť rozlišovania medzi humorom, ktorý je únikom alebo vyhnutím, a humorom, ktorý je akýmsi mazadlom toho, čo sa deje, bez toho, aby došlo k strate objasnenia, tak dôležitého pre ľudí zaangažovaných na prehrávaní. Sotva nájdeme skupinu, s ktorou sme pracovali, a v ktorej by sa neobjavili okamihy veselosti, či rozjarenosti. Fakt je, že v jednej skupine, v ktorej nám humor úplne chýbal, sme sa naň sústredili, až kým nevznikol. Keď sa to stalo, nastal významný obrat vo vývoji skupiny, humor sa ukázal byť rozhodujúcim prvkom v skupine, pretože od tej chvíle boli členovia skupiny schopní brať sa navzájom vážne! Pokým sa neobjavil humor, scéna bola bez života. Po jeho objavení narástla vzájomná dôvera a záujem medzi členmi skupiny. Práca v skupine nadobudla oveľa hlbšie dimenzie. Hravo a žartovne možno skúmať niečo, čo by bez pôvabu aký smiech má, bolo príliš bolestivé, alebo by nikam neviedlo. Žart, šaškovanie, zveličovanie a karikovanie - to všetko sú portréty. Sú to náčrty charakteristických rysov človeka, ktoré si inak môže na sebe len nejasne uvedomovať. Navyše je humor kreatívnym rozpoznaním oslobodzujúcich aspektov človeka, ktoré by inak prežíval plocho, alebo priam ako negatívne.

Hravosť, ktorá je inherentne obsiahnutá v prehrávaní, je tiež zdrojom vitality. No aj tak má veľa ľudí s prehrávaním problémy. Ich zmysel pre mieru býva často príliš krátko pristrihnutý a robí im problémy presunúť sa vo svojej nálade z polohy serióznych intelektuálnych očakávaní do novej polohy, ktorú považujú iba za hranie. Sú ochotní na tom participovať len v tom prípade, keď sú presne splnené podmienky. Na druhej strane, deti majú intuitívne chuť na hru a reagujú okamžitým záujmom previesť do hier svoje zážitky. A tak sa hrajú na doktora, na školu, na kovbojov, na indiánov,atď. Hra pre nich nie je záťažou, ale kreáciou novej skutočnosti, ktorá má svoju vlastnú silu, a ktorá oveľa viac zodpovedá ich osobnému nasadeniu. A tak je to aj s prehrávaním zážitkov dospelých. Pohyblivosť tela a mysle sa znovu obnovuje vtedy, keď človek nie je ovládaný len **skutočnou** skutočnosťou, ale môže vymýšľať a ísť v ústrety novým podmienkam. Vyskytnú sa rôzne prekvapivé momenty, pretože bývajú inherentnou

súčasťou každej hry. Tieto výtvory - kreácie - sú podobne ako to pozoroval Freud pri snových výtvoroch, ako mikrokozmy, ktoré stavajú na reálnom živote, ale nie sú ohraničené jeho zložitosťami.

Veľká dráma má silu vniesť svetlo do nášho života, resp. objasniť náš život.Keď som videl O'Neillovu hru *Iceman Cometh*, bol som vyburcovaný do nového pocitu ničím nepodmienenej lásky, ktorá po celé mesiace ovplyvňovala moje vzťahy k druhým ľuďom. Samozrejme, že časom ten účinok opadol, ale vracia sa aj dnes, po pätnástich rokoch.

3. <u>Prehrávanie povahových charakteristík</u>

Slová sú iba stenografickým vyjadrením toho, čo sa človek snaží povedať. Mnohé z nich, najmä kľúčové slová, si vyžadujú prepracovanie a objasnenie, ak majú byť pochopené vo svojom jedinečnom a úplnom význame. To isté platí aj o koncepciách, ktoré si človek môže vytvárať o sebe i o iných. Predpokladajme, že niekto povie, že by bol rád láskavým človekom, ale je to nemožné, lebo v jeho živote boli víťazi chytrí a manipulatívni. Je potrebné zistiť, aké osobné definície si zostrojil pre láskavosť, chytrosť alebo manipulatívnosť - definície, ktoré vychádzajú z jeho vlastného prežívania týchto charakteristík. Môže uviesť príklady toho ako bol láskavý, alebo ako videl iných správať sa láskavo. Môže uviesť ako príklad chvíľu, keď sa zdržal kritiky svojho spolupracovníka - aj to je jeden obraz láskavosti.

Avšak, keď si človek prehrá svoju predstavu láskavosti, bude sa táto pravdpodobne významne odlišovať od toho, ako ju verbalizuje. To isté platí aj o chytrosti a manipulatívnosti. To, čo je pre jedného človeka chytrosť, môže pre druhého znamenať živočíšnu bdelosť a pre ďalšieho paranoidnú ostražitosť. Keď vezmeme slovo absolútne a neskúmame jeho osobný význam, ktorý pre daného človeka má, nadobúda tým toto slovo svoj vlastný život.Prehrávanie je jedným zo spôsobov, ako udržať živé slová, ktoré človek používa na charakteristiku seba, alebo druhých. Udržiavanie spojenia medzi jazykom človeka a jeho konaním umožňuje dozrievanie a zmenu emócií.

Cyrus, jeden člen skupiny, stále nariekal, že jeho rodičia boli vychytralí ľudia, ostrí a oportunistickí. Tento ich štýl mu bol veľmi protivný. Nebolo by to také hrozné, keby tak ostražito nestrážil tieto vlastnosti u seba. Urobilo to z neho letargického láskavého muža - príjemného, ale fádneho. Vyzval som ho, aby nám urobil prednášku ako sa využíva chytráckosť a múdrosť, v snahe dať ho do kontextu s týmito charakteristikami. Ako nám o tom rozprával, začal bombasticky prednášať, s veľkým pôžitkom rečnil o tom, ako spravovať majetky so ziskom. Cyrus naozaj vedel, čo to obnáša, a hneď sa do toho vpravil, týčiac sa nad nami vo vznešenej póze. Jeho energia a vzrušenie narastali, a on poznával, že má radosť z toho, čo robí! A nielen to, aj intelektuálne bol oveľa produktívnejší ako obvykle, myšlienky mu volne prúdili, jeho jazyk bol živší a oveľa presvedčivejší. Celý tento rozmach bol v ňom zazátkovaný kvôli jeho definícii

chytrosti, ktorú si postavil, a pre jeho ochotu uhynúť, ak sa vydá týmto smerom. Napoly mŕtvy bol - ale iba vďaka svojim vlastným nálepkám.

Mohol som zvoliť aj inú taktiku a namiesto toho ho požiadať, aby urobil po miestnosti koliečko, a aby každému členovi skupiny prejavil nejakým spôsobom láskavosť. Tak by mohol mať príležitosť prežívať svoju vlastnú láskavosť oveľa jasnejšie a rozvinúť ju do živšej, oveľa osobnejšej láskavosti, než bol jeho obvyklý štýl. Napokon chytráckosť nebola jeho jediným verbálnym stereotypom - mal aj určité zabehané predstavy o tom, ako byť láskavým. Pointa bola v tom, že chytráckosť a láskavosť nebolo všetko, čo potreboval objaviť; Cyrus sa potreboval aj zbaviť uviaznutosti od svojich nálepiek, aby zistil kým vlastne je. Základným procesom je znovuobnoviť pocit seba vo vlastnom konaní a skôr poznať vlastnú individualitu, a nie len do nekonečna perpetuovať svoje modlárske stereotypy.

Jedným z najbohatších zdrojov informácií o človeku je metafora, ktorú použije na popísanie seba, či už on sám, alebo druhí. Aj keď je metafora podobná slovám, je dôležité preskúmať jej individuálny význam a prehranie je na to veľmi užitočný spôsob. Jeden príklad sa týka Mae, mladej ženy, ktorá sama seba popísala, že je "celá akoby zviazaná do uzlov". Vyzval som ju teda, aby sa zviazala celá ako je do uzlov, a aby prehrala svoju vlastnú metaforu. Urobila to, poskrúcala si ruky, nohy, celé telo a doslova sa poviazala. Spýtal som sa jej, ako sa cíti takáto poviazaná - odvetila, že sa cíti nemobilná, tuho spútaná a napätá. Čo by s tým mohla urobiť?

Mala pocit, že by sa mala rozväzovať, a tak som ju nasmeroval, aby to robila postupne, aby pomaly uvoľňovala vždy len jednu končatinu, a aby každé toto uvoľnenie prežívala osobitne. Keď to spravila, s prekvapením si uvedomila, ako sa bojí odviazať sa. nezáležalo na tom, aká bola tá zviazanosť paralyzujúca a bolestivá, podstatné dovtedy bolo, že to bola apoň aká-taká identita, a keby sa úplne odviazala, nevedela by kým, alebo čím by sa mohla stať.

4. <u>Prehrávanie polarít</u>

Prehrávanie polarít je tiež dramatizáciou osobných charaktreistík, ale v tomto prípade ide o dve <u>protikladné</u> charakteristiky, ako je byť démonický versus anjelský, alebo veľký vs. malý, alebo ide o dve protirečivé tendencie, ako zostať, alebo odísť, hovoriť, či byť ticho. Keď je jedinec takto rozštiepený, môže uviaznuť v ambivalencii alebo konfúzii, alebo ho to môže poháňať do rezolútnosti len preto, aby sa nechytil na háčik neistoty. A tak sa rozhodne pre to, čo vyzerá ako zjavné víťazstvo jedného pólu jeho osobnosti, pričom druhá protikladná stránka jeho ja je porazená, alebo zatlačená do úzadia, odkiaľ sabotuje onen manifestne víťazný pól prostredníctvom pocitov viny, otáľaním, onemením, odčerpávaním energie, anhedóniou a inými seba porážajúcimi manévrami.

Úsilie vynaložené na udržanie tejto zašliapnutej vlastnosti

v servilite, alebo na uzde, je márne úsilie - ona vždy nejakým nepríjemným spôsobom vyrazí na povrch, aby potvrdila svoju platnosť, podobne ako to robia všetky sily odporu, ktoré boli zatlačené do úzadia. Je to podobný boj ako fraška, ktorá vzniká, keď sa uponáhľaný rodič snaží svoje dieťa rýchlo uložiť do postele a chce o oklamať a ukrátiť o večerný rituál uspávania: o rozprávku, uspávanku, popestovanie a pod. Dieťa narieka - vie, že nedostalo to, čo potrebuje - a nie a nie zaspať. Výsledkom je, že skrátenie večerného rituálu si vyžiada oveľa viac energie a času, než by to bolo potrebné pri dodržaní obvyklého postupu.

A tak je to aj s polaritami. Výsledkom je, že ignorované časti osobnosti sa vzpierajú; podobne ako keď malé dieťa prekukne triky podvodníka a dáva mu nepríjemné otázky. Pre W.C.Fieldsa neplatí veta: "Odpáľ krpec, lebo ma napáliš!", a tiež to veľmi nefunguje v každodenných pokusoch oklamať seba samého. Ten odštiepený, odstavený diabol vždy napokon povstane, čo je pre anjela samozrejme veľmi nepríjemné a nepohodlné - alebo si bude vyžadovať toľko ostražitosti, aby sa neprejavil, že človek sa bude cítiť neisto a bude sa mať stále na pozore, aj v tých anjelských okamihoch. A čo je ešte horšie, potláčanie diabolskej energie robí život menej radostným, alebo môže obrať anjelského človeka o riadnu dávku chytrosti, ktorú potrebuje na to, aby mohol dobre žiť.

Základnou požiadavkou pri práci s polaritami je nastolenie kontaktu medzi protikladnými silami. Keď sa nastolí kontakt medzi týmito dvomi stranami, môže byť každá bojujúca strana platným účastníkom. Napokon sa obe strany môžu stať spojencami v spoločnom hľadaní dobrého života, a nie rivalmi udržiavajúcimi rozštiepenie. Takmer vždy, keď sa nastolí tento kontakt, jedinec zistí, že obe tieto navzájom si nedôverujúce strany majú mnohé sľubné črty, ktoré keď sa obnovia, rozšíria životné možnosti človeka.

Avšak <u>nemáme</u> vždy pred sebou iba také výmenné obchody, kde sa prevracajú strany. Niekedy sa stane, že sa anjelská osoba úplne vzdá tejto svojej stránky a stane sa iba diablom. Toto je prípad dr.Jekylla a Mr.Hydea a nastolenie takéhoto druhu koexistencie nie je jednota; je to disociácia osobnosti.Prechodné príležitostné prevrátenie by mohlo mať v celkovom procese blahodárny účinok. Niekedy je úplne nevyhnutné, aby potlačená časť jedinca prerazila s plnou silou cez zaužívané bariéry - - ak má dôjsť k jej expresii, a ak ju chce človek znovu prežiť. A tak sú chvíle, kedy sa môže mierny a láskavý človek sa dočasne krutým, aby dal priestor vyjdreniu tejto druhej časti svojho ja. Po určitom čase by sa mala znovu nastoliť jednota s prechodne odštiepenou láskavosťou, aby vznikol celok. Viera v to, že takáto jednota sa môže udiať je veľmi veľká - väčšina ľudí nemôže proste dovoliť, aby sa vyskytli takéto radikálne zmeny. Ale viera gestalt terapie v organizovanú sebaregulóciu implicitne obsahuje, že keby mohla byť vypočutá každá stránka človeka, nebude usilovať o nastolenie diktatúry, ale sa začlení do pospolitosti charakteristík, ktoré vytvárajú celok danej osoby. Diktatúra

vzniká, aby sa dosiahlo niečo pod veľkým tlakom, ako napríklad stať sa poslušným pod tlakom prísnych rodičovských požiadaviek. Neposlušná stránka je zatlačená do úzadia. Keď môže človek voľne venovať pozornosť niektorému aspektu svojej povahy a nemusí ho zatláčať do pozadia, nebude sa musieť uchyľovať k represívnym opatreniam na udusenie nechceného posolstva. Jednota človeka je založená na inklúzii, na kompozícii a nie na úzkej špecializácii. Dalo by sa veľa hovoriť o výkonnosti osobnej diktatúry: pohodlná, jednostranná, rozhodná. Toto je však nepravá výkonnosť, a aj keď to vyzerá, že mnohí ľudia ju úspešne zvládavajú, straty, ktoré pri tom mnohí ďalší môžu utrpieť sú príliš veľké - vezmime si len epidemickú ambivalenciu, jedovaté predsudky a volanie po jednoznačných riešeniach.

Jednou z bežných metód na vytvorenie novej skladby jednotlivých síl, je prehrávanie dialógu medzi polaritnými časťami jedinca. Istá žena - Carla - prirovnávala seba k jednej maľbe, na ktorej bolo modré pozadie s roztrúsenými malými červenými bodkami. Modrá pre ňu reprezentovala jej základnú životnú náladu: depresiu bez formy, ktorá slúži väčšinou ako pozadie a nie je ochotná zmiznúť, ani nadobudnúť nejaký tvar. Červené bodky boli jej okamihy šťastia, jasne formulované, ale malé, izolované a nikde nezaberali väčšiu plochu. Požiadal som ju, aby začala dialóg medzi modrým pozadím a červenými bodkami. Modré pozadie pozorovalo, že by možno mohlo byť šťastnejšie, keby malo nejaký tvar, tak ako ho majú červené bodky; chcelo byť tiež jasne vyjadrené. Carla si uvedomila, že byť konkrétnejšou, by znamenalo byť tak jasnou vo svojom smútku, ako je v svojom šťastí. Voči tomuto obvykle kládla odpor a ponorila sa radšej do nediferencovanej depresie, než do jasne ohraničeného smútku - nazývala to neochotou sťažovať si - lenže to jej zároveň bránilo uskutočniť nejaké špecifické zmeny v nenaplnených oblastiach jej života. Červené bodky potom počúvali ako modré pozadie rozpráva o svojom smútku z obmedzeného vzťahu so svojím chlapcom a o jej pocitoch bezmocnosti v práci. Keď už raz boli identifikované neuspokojivé časti jej života, mohla Carla urobiť prvé kroky pri uskutočňovaní zmien.

Nasleduje ďalší stručný dialóg medzi veľkou a malou stránkou jednej ženy, ktorá často cítila, že si musí nasadiť žiarivú kompetentnú fasádu, aby zakryla vlastnú neistotu a potrebu sebaistoty.

MALÁ : (plače) Cítim sa taká malá. Cítim sa bezmocná a slabá... Potrebujem, aby sa niekto o mňa postaral. Ja **nechcem** byť veľká, aby som sa musela starať o niekoho druhého. Vždy odo mňa chcú, aby som na niekoho dávala pozor, a aj som príliš malá.

VEĽKÁ: No, poď sem, nebuď takáto. Nesmieš byť takáto. Ja som veľká a môžem všeličo urobiť. Som schopná urobiť vecí...

MALÁ :Ja **nechcem** byť veľká... Som malá... mám len 3 a pol roka. Varujem môjho malého brata a... on vypadne z verandy! Som príliš malá, aby som ho varovala. Tak hrozne sa cítim.

TERAPEUT: Vyznieva to ako ťažká práca pre malé dievčatko.

MALÁ :Bolo to... nemali mi to dať robiť, príliš veľ odo mňa očakávali. Vždy sa odo mňa chcelo, aby som sa správala ako veľká a robila rôzne veci, a a ja som malá!
(pauza)
Teraz sa cítim byť väčšia... Mám 11 rokov a mám ísť do Cape Codu varovať svoje sesternice. Mám obavy, ktor bude dávať pozor na moju malú sestričku... pred naším domom tečie rieka a ja sa bojím, že padne do vody a nik ju nebude vidieť.

TERAPEUT: Tak to si <u>ty</u>, alebo <u>nikto</u>.

VEĽKÁ: To je nezmysel!

TERAPEUT: Aký nezmysel?

MALÁ :Niekto bude dávať pozor... **nemusela** by som to byť ja! (plače). Chcem byť malá, a chcem, aby ma niekto **držal**. (zvinie sa do klbka na gauči... natiahne ruku).

TERAPEUT: Čo chceš teraz?

PACIENTKA: Och, neviem... cítim sa ako malé bábo! je to hlúpe!

TERAPEUT: Čo je to hlúpe, čo chceš?

(dlhá pauza)

PACIENTKA: Mohol by si ma... mohol by si ma chytiť?

A tak som si k nej sadol na gauč, vzal som ju do náručia a držal som ju. Plakala a plakala, a postupne z nej napätie a stuhnutosť odchádzali. Asi po piatich minútach som sa jej spýtal, aké to bolo, čo cítila, keď som ju držal v náručí. Po ďalších piatich minútach som sa jej spýtal, čo si uvedomuje.

PACIENTKA: Cítim sa v tejto chvíli oveľa uvoľnenejšia ako kedykoľvek predtým.

TERAPEUT: Cítiš sa teraz veľká, alebo malá?

PACIENTKA: Necítim sa malá... Necítim sa ako malé bábo. Ale ani veľká sa necítim. Myslím si, že nemám pocit, že by som sa mala správať ako veľká a predstierať, že nechcem byť ochraňovaná... Ja... To je ten nezmysel! Môžem byť veľká a

pritom chcieť byť aj ochraňovaná!

Polarity naberajú veľa foriem, podobne ako masky v antickom divadle, kde každá vlastnosť zastupuje sama seba, a aj viac než len seba. A tak polarity môžu reprezentovať bitevné pole medzi intelektom a emóciami, medzi kompetenciou a nekompetenciou, medzi osvietenosťou a stupiditou, zodpovednosťou a nezodpovednosťou, a medzi nezrelosťou a múdrosťou. Pri prehrávaní týchto charakteristík môže dať človek plné vyjdrenie tomu, čo požadujú a čím prispievajú do jeho života.

RIADENÉ SPRÁVANIE

Niektoré zmeny v správaní si nevyžadujú hlboké prepracovávanie, ale i tak sa môžu uskutočniť podľa toho, ako človek prežíva sám seba a druhých a ako je sám prežívaný druhými. Platí všeobecné varovanie, že v terapii nevravíme ľuďom ako sa majú správať. V gestalt terapii to niekedy robíme, ale selektívne, za účelom explorácie. Vďaka nejakej jednoduchej inštrukcii alebo usmerneniu môže pacient urobiť niečo také, čo odhalí alebo osvetlí správanie, ktoré mohlo byť zablokované mimo dosahu jeho uvedomenia, a následkom toho môže objaviť nový pohľad na predošlé správanie, na svoje vzťahy a minulé zážitky.

Napríklad, keď hlas niekoho vyznieva ako fňukanie, ale dotyčný nie je v kontakte s takouto kvalitou svojho hlasu, mohli by sme ho vyzvať, aby úmyselne a zveličene fňukal. Človeka so zaťatými čeľusťami môžeme vyzvať, aby hovoril, ako keby mal na ústach zámok. Človeka, ktorý hovorí veľmi jemným hlasom, môžeme požiadať, aby hovoril tak, akoby ľudia, ktorých oslovuje boli od neho veľmi ďaleko. Iného, ktorý vyzerá, že rád robí prednášky vyzveme, aby nám jednu takú predniesol; človeka, ktorý všetko hodnotí vyzveme, aby robil samé hodnotiace poznámky. Aj keď sa riadené správanie v niečom podobá prehrávaniu, odlišuje sa od neho tým, že je oveľa praktickejšie, oveľa ohraničenejšie a špecifikovanejšie, a oveľa direktívnejšie inštruktívne - a nemá taký otvorený koniec ako prehrávanie. Aj keď je pravdou, že jeho účinky môžu mať dramatické následky, jeho zámerom nie je vytvárať dramatickú scénu, ale skôr spustiť do akcie novú formu správania počas momentálne prebiehajúceho encounteru.

Riadené správanie neznamená, že chceme, aby človek robil veci, ktoré robiť nechce - alebo, aby len naslepo robil veci, bez toho, aby ich prežíval. Ale je tu zámer dať pacientovi príležitosť, aby si mohol vyskúšať také prípadné formy správania, ktorým sa vyhýba. Prostredníctvom svojich vlastných objavov pri odskúšaní si takýchto foriem správania, môže jedinec objaviť také aspekty seba samého, ktoré spätne budú hnacím motorom pre ďalšie seba objavovanie.

Jeden člen skupiny dostal za úlohu byť rušiteľom, pretože otvorene vyjadril svoju neochotu hovoriť v prípade, že by tým narušil prebiehajúcu udalosť. Spočiatku bolo jeho správanie naozaj rušivé, ale ako v tom pokračoval, začalo sa toto interferujúce správanie meniť na skutočné vodcovstvo. Prirodzene, zámerom inštrukcie nebolo vytvárať rušenie vo všeobecnosti, ale sprostredkovať uvoľnenie energie aj zoči-voči pocitu, že je votrelec. Ak musí človek čakať, až pokým sa všetko nepominie a neskončí, aby sa tak vyhol rušeniu, potom sa riadne načaká.

Iný mladý muž hovoril ostýchavo, svoje pozorovanie vyjadroval veľmi opatrne, a dával si veľký pozor, aby nikoho "nezaťažoval" svojimi názormi. Vyzval som ho, aby každú svoju poznámku alebo vetu, ktorú povie zakončil výrokom: "A ja si to naozaj myslím". Spočiatku výrok len tak mrmlal popod nos, ale potom z toho začal mať radosť; oči mu žiarili a uškŕňal sa, a tú

vetu vyjadroval stále silnejšie a hlasnejšie. Ostatní členovia skupiny mu odpovedali, chceli poznať jeho názor a spolu s ním sa tešili z jeho energického vyjadrovania vlastných presvedčení. A tak sa posunul z okrajovej pozície v skupine do centra diania.

Ďalší príklad na použitie riadeného správania bol cielený na mobilizovanie sebapodpory. Adlai bol lekár, ktorý sa sužoval a cítil sa byť odmietaný vždy, keď jeho názory neboli okamžite akceptované jeho kolegami. Keď boli jeho názory prijímané skepticky, stal sa odmeraným a dištancoval sa od ďalšej výmeny názorov. Bol to dosť nevyhranený muž a mal tendenciu hovoriť zvláštne, neobvyklé veci, ako keby boli božou pravdou. Niekoľko týždňov sme pracovali na jeho vnútornej sile podporiť vlastné tvrdenia, pretože vždy akoby čakal, že podpora by mala prísť od jeho kolegov, a robil málo pre to, aby podporil sám seba. Na jednom sedení hovoril o pacientovi, ktorý umieral na urémiu; bol toho názoru, že tomu mužovi by sa malo pomôcť zomrieť, keďže už nemal takmer žiadnu nádej na prežitie. Adlai to cítil tak, že je zbabelý, lebo inak by bol schopný podať zabíjajúcu dávku liekov, čo evidentne urobiť nedokázal. V úsilí podporiť svoj názor o správnosti zabitia tohto muža, Adlai veľmi detailne popisoval život tohto muža a jeho rodiny. Čím viac o tom rozprával, tým viac si uvedomoval, že tento človek úporne bojoval o svoj život napriek bolesti, ba čo viac, aj jeho rodina chcela, aby zostal nažive. A tak predchádzajúce súdy o tom, aká zlá je bolesť, sa zmenili v opak, a stotožnil sa s tým, že smrť človeka netreba urýchlovať. Predtým by sa so svojím pocitom zbabelosti cítil uviaznutý, ale keď bol schopný objaviť podporu pre svoje správanie, jeho konanie sa stalo hrejivým a responzívnym zážitkom a nie iba aktom premývania mozgu, zameraným proti možnej oprávnenosti zabitia.

Mladý muž Rick, krásny ako Adonis, ktorý žil dodrodružným životom, bol roky impotentný. Bol dobrovoľným bojovníkom vo Vietname; bol morským potápačom, skúmal divočinu a primitívne kmene v Brazílii; hral profesionálne rugby, a pre relaxáciu rúbal stromy. Bol schopný zachovať si obrovskú chladnokrvnosť tvárou v tvár nebezpečenstvu. Jeho osobná odvaha a šarm v nebezpečenstve boli naozaj pozoruhodné - lenže bohužiaľ, nemohol sa milovať s chladným penisom! Jedného dňa Rick rozprával, čo bude robiť, keď zanedlho spromuje na právnickej fakulte. Uvažoval o dvoch alternatívach. Jedna bola stať sa kriminalistickým esom - čo bol podľa jeho mienky dobrý nápad pre politické dobrodružstvo. Aj keď z niektorých úst by to znelo ako grandiózna schéma, podľa neho bola táto možnosť snáď romantická, ale rozhodne nie nepravdepodobná. Druhú alternatívu mu ponúkal jeden jeho bohatý a prominentný priateľ, ktorý chcel dať Rickovi miesto v medzinárodnom biznise, dokonca mu ponúkal miesto svojho pomocníka - ak sa zrealizuje jeho perspektíva na poste v prezidentskom kabinete.Rick popisoval obe tieto možnosti dlho a so vzrušujúcou detailizáciou, ale absolútne bez hlasovej intonácie, sfarbenia tváre, bez akéhokoľvek pohybu, alebo pocitu bázne, ktorý by iní ľudia z toho mali. Nebol arogantným človekom a ja som mal pocit,

že by sa každú chvíľu mohol zarumeniť - ale samozrejme, nič také sa nestalo. Jedno zarumenenie jeho penisu by pre neho malo cenu mnohých príbehov, pretože by signalizovalo znovuobnovenie ochoty prežívať svoje pocity a následné znovuzískanie sexuálnej potencie, ktorú naozaj neskôr dosiahol.

Keďže riadené správanie je vynikajúcou metódou pri pokusoch o obnovenie pociťovania, povedal som Rickovi, aby mi tie príbehy povedal znovu, ale tentokrát s väšňou a vzrušením, tak ako by to robil *herec*. Vysvetlil som mu, že aj keď spočiatku sa mu to, čo od neho žiadam môže zdať umelé, aby to skúsil, lebo počas jeho prvého rozprávania som postrádal vzrušenie, a mám podozrenie, že jeho vlastná strata musí byť oveľa smutnejšia, ako moja. A tak začal prerozprávať svoje príbehy, pričom som ho zopárkrát štuchol do rebier, aby som vyprovokoval jeho reaktivitu. Kým sme skončili, zjavne vystúpila na povrch jeho agresia; brada sa mu vysunula, päste mal zovreté, dýchanie zrýchlené a tvár zrumenenú. Začínal vyzerať pružnejšie, a dokonca na svojich 28 rokov aj mladšie. Jeho tupý, neživý výraz zmizol, vyzeral agilne, fyzicky mocne, s veľkou dávkou energie. Táto sekvencia riadeného správania ho dala do kontaktu so silou jeho spútanej energie. Na penis príde rad neskôr, pomyslel som si.

FANTÁZIA

Fantázia je v živote človeka expanzívnou silou. Rozprestiera sa za hranicami reálnosti ľudí, prostredia alebo udalostí. Niekedy môžu byť fantazijné extenzie detinské, alebo obsesívne, podobne ako mnohé denné sny. Inokedy môžu zasa naberať takú veľkú silu a prenikavosť, že dosiahnu stav, ktorý je oveľa údernejší, než niektoré reálne životné situácie.

Thurberov Walter Mitty opisuje grandiózne a márne fantázie muža, ktorý je pod papučou. Ale Thurberova kreatívna energia ho transformuje do portrétu, ktorý je oveľa veľkolepejší v zmysle živosti akcie a úplnosti, než by to dokázal bežný denný fantasta. denný fantasta obvykle nie je ochotný roznietiť naplno svoje denné sny, dokonca ani vo fantázii, a tak zostane dvojnásobne zablokovaný - zo strachu z udalostí, alebo svojich vlastných pocitov - a čo je horšie, aj zo strachu z ich tieňov! A tak tento obyčajný fantasta prehráva iba neúplné skice svojich tém, zbavené agresie, sexuality, múdrych manipulácií a podobne; pretože všetky uvedené pocity a tendencie su materiálom, ktorý rozochvieva jeho vnútro. Ak sa môžu tieto fantázie vynoriť v terapeutickom prežívaní, môže dôjsť k ďalekosiahlemu obnoveniu energie pacienta hraničiacej niekedy až s neasimilovateľnosťou, a často zaznamenáva nový smer v self- koncepte daného jedinca.

Použitie fantázie môže poslúžiť v štyroch prípadoch:

1. kontakt s odrážanou udalosťou, emóciou alebo osobnou charakteristikou,
2. kontakt s nedostupnou osobou, alebo nedokončenou situáciou,
3. skúmanie neznámeho,
4. skúmanie nových, alebo neznámych aspektov daného jedinca.

1. Kontakt s odrážanou udalosťou, alebo emóciou, alebo osobnou charakteristikou. V príklade, ktorý sme uviedli už skôr, sme popísali zážitok muža nadmerne reaktívneho voči hrozbe, ktorý bol vyzvaný, aby pustil uzdu svojej vizuálnej obrazotvornosti. Ležal pri tom na gauči a mal zatvorené oči. Vizualizoval scénu, pri ktorej sa hrali deti na školskom dvore. O chvíľu sa na oblohe zjavil obrovský aligátor a prekryl celú scénu. Muž začal kričať od hrôzy, ako keby bol aligátor skutočný. Potom zbledol a roztriasol sa, ako by bol v šoku. Pristúpil som k nemu, chytil som ho a tíšil, až kým sa mu nevrátil pocit bezpečia. Postupne začal rozprávať o svojom otcovi, a o tom, aký býval zúrivý na pacientov, alebo na matku. Keď skončil, pocítil úľavu, akú už roky nepocítil. Zanedlho po tomto sedení sa rozhodol vyhľadať svojho otca a bol schopný s ním rozprávať a cítiť sa pri ňom rovnocenný, čo bol pocit, ktorý mu chýbal často aj v kontakte s inými ľuďmi.

Je pozoruhodné, ako môže človek na základe fantazírovania, bez akéhokoľvek naozaj vykonaného skutku, rozvinúť v sebe určitý druh uvoľnenia, o ktorom by sa normálne predpokladalo, že by mohol vyplynúť iba zo skutočného činu. O tomto svedčia dva zjavné dôvody. Hoci fantázia v podstate nie je akciou, môže byť akciou sprevádzaná, alebo môže akciu vytvoriť, a táto môže zasa vytvoriť dynamické ajdro pre zážitok.

Aj keď sa môj pacient v predošlej ukážke v skutočnosti nehral na dvore, keď sa mu zjavil aligátor, začal kričať na poplach, čo je v skutočnosti samé o sebe veľkým činom. Ja som ho tíšil - čo bol sprevádzajúci skutok - on pokračoval v rozprávaní relevantných zážitkov so svojím otcom - čo je ďalší expresívny čin. Ba čo viac, pokračoval aj ďalej a využil svoju aktuálnu hybnú silu na to, aby sa porozprával so svojím otcom, takže fantázia mala stimulujúci účinok na jeho správanie sa voči otcovi v reálnom živote.

Druhým dôvodom pre efektívnosť fantázie je návrat a similácia citov, ktoré sú dôležité z vývinového hľadiska **bez ohľadu** na to, či sa uskutoční aktuálne vyriešenie reálnej životnej scény. Prežívať hrôzu - **a úspešne ju zvládnuť** - znamená, že človek môže byť menej ohrozovaný vlastnými pocitmi, o ktorých si predstavuje, že by mohli vyplývať z aktuálneho správania; hrôza sa stáva menej jedovatá.

Dôkazom toho je, že keď človek narieka počas fantázie, bude sa potom s oveľa menšou pravdepodobnosťou vyhýbať zážitkom, ktoré môže viesť k plaču. Ak fantázia vedie k uvoľnenému prežívaniu vlastnej sexuality, alebo náklonnosti voči druhému človeku, alebo k hnevu nad tým, že sa s niekým nepekne zaobchádzalo, stávajú sa tieto emócie - keď už raz boli uvoľnené a asimilované ako reakcia na fantáziu - s oveľa väčšou pravdepodobnosťou dostupné ako súčasť emočnej výbavy jedinca v každodenných situáciách.

Prirodzene, že obnovujúca funkcia fantazijného prežívania závisí na okolnostiach. Môže sa stať aj to, že keď sa desivá udalosť znovu vybaví - aj keď len vo fantázii - môže sa ukázať tak devastujúca, ako sa predvídalo, a jedinec sa môže tak vyľakať

tohto zážitku, že ho to zabrzdí v ďalšej explorácii. Je dôležité dôsledne venovať citlivú pozornosť sprevádzaniu pacienta a načasovanie má vychádzať z pacientovej sebaregulácie, a malo by mať primárny vplyv na rozvoj jeho fantázie.

V predchádzajúcom prípade hraničilo prežívanie pacienta už skôr s hrozbou prerušenia jeho napredovania. Možno, že keby som s ním nenadviazal kontakt a pocit zmysluplnosti tohto incidentu, mal by len o jeden desivý zážitok naviac, a tento by mu opäť len raz potvrdil nutnosť ostražitosti v jeho živote.

2. Kontakt s nedostupným človekom, alebo nedokončenou situáciou. Popri sile, ktorá sa tvorí zintenzívnením zážitku prostredníctvom fantázie, je fantázia zároveň jedinou cestou, ako sa vrátiť späť k pôvodnej situácii. Rodič môže byť mŕtvy, bývalá milenka odišla do iného mesta, alebo priateľ z detstva už nie je dnes tak dôležitý, aby sme s ním nadviazali kontakt. Niekedy dokonca, aj keď je situácia dostupná v reálnom čase a priestore, môže byť ešte stále príliš ohrozujúca, či nevyspytateľná, aby človek do nej priamo išiel. Fantázia sa stane neoceniteľnou, pretože znovu oživuje to, čo je blízke skutočnosti, a pritom je relatívne bezpečná, pretože presahuje rovinu klebiet, stratégie, alebo ruminatívnych špekulácií.

V jednej skupine sme náhodne natrafili na vzácnu kombináciu fantázie a reality. Istý človek sa zaplietol do hádky hneď v prvý večer nášho workshopu, ale na druhý deň sa už neukázal, čo dosť rozrušilo niekoľko ľudí zo skupiny, ktorí s ním mali ešte nejaké nedokončené záležitosti. Jeden muž bol zvlášť znepokojený a nahnevaný, tak som ho vyzval, aby zatvoril oči a vizualizoval neprítomného muža, a aby mu povedal to, čo mu chce povedať. tento muž sa začal zoširoka prihovárať svojej fantázii za zatvorenými očami, a medzitým náš neprítomný vošiel do miestnosti a potichu si sadol. Hovoriaci o chvíľu otvoril oči, zbadal, že muž, ktorého oslovil vo svojej fantázii je tu, a zistil, že už viac necíti žiadne znepokojenie v spojitosti s ním. Títo dvaja muži boli schopní začať sa rozprávať z úplne inej perspektívy, ako keby ten pôvodný problém bol už vyriešený.

Obvykle však ľudia, s ktorými má daný jedinec nejakú nedokončenú záležitosť, nemusia byť práve dostupní. Odsťahovali sa, zomreli, alebo sa odcudzili a už netvoria súčasť života tohto človeka, alebo už uplynulo veľa času na to, aby bolo možné vzťahy s nimi pretvoriť. Napríklad, jedna žena cítila, že rodina jej manžela s ňou nepekne zaobchádzala v čase ich svadby. Aj po mnohých rokoch stále pociťovala odpor voči tomu, čo cítila ako urážlivé zaobchádzanie. A tak si vo fantázii predstavila veľké zhromaždenie, na ktorom bolo prítomných asi päťdesiat príbuzných. Vizualizovala ich ako sedia v štýle prvých ruských nemých filmov - bijú sa v prsia, gúľajú očami a s dramatickými gestami neustále vravia: "Ľutujem, ľutujem!" Keď pobudla s komičnosťou tejto situácie a s tým, čo ju stojí vymazanie starej nenávisti, bola napokon schopná odpútať sa od svojho odporu.

Iná mladá žena, ktorá prežila tri údesné mesiace po automobilovej nehode, pri ktorej zahynula jej najbližšia priateľka, sa musela podrobiť plastickým operáciám, a bola veľmi šokovaná, keď uvidela oznámenie o úmrtí chirurga, ktorý ju operoval. Začala poznámkou, že má pocit, že bol podvedený životom, pretože zomrel ako 58 ročný, práve v čase, keď už si mohol dovoliť trochu zľaviť a viac si užívať so svojou rodinou. Spýtal som sa jej, či má pocit, že *ona* ho podviedla, alebo on podviedol ju? Vysvitlo, že naozaj od neho chcela niečo, čo nedostala - bola to jeho necitlivosť pri zaobchádzaní s jej bolesťou a strachom. Mala až reflexnú hrôzu, že bude nejakým spôsobom odkázaná na pomoc iných, a on ju v tom nechal s pocitom, že robí z komára somára, a ona si zakazuje hovoriť o svojom naozaj hlbokom smútku. Požiadal som ju, aby si vizualizovala doktora a tejto svojej fantázii, aby povedala to, čo by mu bola bývala rada povedala. Tu je jej výpoveď:

> Doktor --- ? Pamätáte si ma? Zdá sa mi to, akoby to bolo už dávno... snáď 5-6 rokov dozadu. Moja tvár bola celá sprešovaná ... a vy ste mi ju dávali znovu dohromady... ? Chcem, aby ste vedeli, že spôsob... spôsob, akým ste ku mne vtedy pristupovali, vo mne vyvolával veľký strach, a ten strach sa ma držal ešte dlho potom, ako sa moja tvár dala

> dohromady. Myslím, že chcem, aby ste o tom vedeli, pretože by som sa cítila lepšie, keby som vám to mohla povedať, a myslím si, že možno ma nejako počujete, a budete to potom aplikovať v práci s inými ľuďmi, inými pacientami. Všetko, čo sa pýtam je ... na to, aby ste ma *počúvali...*, keď hovorím, alebo keď vám kladiem otázku, čo mi idete robiť, alebo, čo sa bude diať. Keby ste mi odpovedali na tie otázky, vedela by som, *že ste tu*, že nie ste len nejakou mechanickou vecou, ktorá ma mechanicky dáva dokopy. Že... , *že ste tu*, ako osoba, a *ja som tu* ako osoba, ktorá síce zjavne potrebuje pomoc, ale ešte stále je *človekom*. A vy tiež. Viete, keby ste si toho bol vedomý, mohla som s vami ľahšie nadviazať kontakt, a cítila by som sa oveľa lepšie (veľmi mäkko). A to by bolo všetko. (A napokon šeptom) Mám pocit, že som skončila. Aspoň dúfam, že je to tak.

Ešte jeden posledný príklad sily na zavŕšenie zážitku, ktorý môže mať človek s niekým, kto už nie je viac prítomný, ale s kým mu zostáva jedno intenzívne puto, veľmi vitálne a naliehavé. jeden muž, po sérii vizualizácií, ktoré boli len takou zlátaninou - tu scéna, tam obraz - uvidel napokon tvár dievčaťa, ktorú spoznal ako mladý v inej krajine. Miloval ju, ale bol príliš mladý na to, aby jej dal vedieť, čo k nej cíti. Nikdy jej to nepovedal, a napokon odišiel, pretože mu skončila služba v armáde a vrátil sa domov. Ale teraz, keď ju uvidel vo svojej fantázii, som ho požiadal, aby sa jej prihovoril. Povedal jej o svojich citoch voči nej, a ako to robil, uvedomil si aj mäkkú stránku svojej povahy, ktorú veľmi zriedkavo okúsil. Keď otvoril oči, všimol si, že sa cíti, ako keby sa prebral zo sna.

3.<u>Skúmanie neznámeho</u>. nedokončené záležitosti nie sú všetkým, čo môže byť oslovené prostredníctvom fantázie. Možno ešte bazálnejšiu funkciou fantázie je skúmanie neznámeho, za účelom orientácie v zložitostiach života, alebo príprava na budúce činnosti, a aj cibrenie si vlastnej senzibility vo všeobecnosti. Herbert Read hovorí o tejto vlastnosti v spojitosti s umením:

> Vitalita (umeleckej obrazotvornosti) takto realizovaná je selektívna; je to koncentrácia pozornosti na jeden aspekt, ktorý má v danom okamihu predominantnú biologickú signifikantnosť. Umenie malo na počiatku ľudskej kultúry ďaleko od hravej aktivity, alebo od výdaja prebytočnej energie. Bolo kľúčom k prežitiu - cibrením schopností podstatných pre boj o existenciu... a je to stále ten druh aktivity, prostredníctvom ktorého si udržiavame v bdelosti svoje pociťovanie, živosť svojej imaginácie, a tiež našu silu ostrého a jasného úsudku. Naša myseľ by upadla do apatie, keby jej hladné korene nepretžite nepátrali po temnej výžive nepoznaného, keby jej senzitívne lístie nešlo neustále v ústrety nepredstaviteľnému svetlu. Rast mysle je jej rozpínajúca sa oblasť vedomia. A táto oblasť sa dobre

tvorí, realizuje a prezentuje v pretrvávajúcich obrazoch, formatívnou aktivitou, ktorá je vo svojej podstate estetická.

Takýto názor pozerá na fantáziu ako na čosi viac, než len jeden spôsob dohániania minulosti, kompenzujúci omyly spôsobené zablokovanou expresiou, alebo neprekonateľnými okolnosťami. Vo fantázii vidí plodiacu silu na rozvinutie repertoáru ostražitosti a prípravy. Spontaneita môže byť idolom súčasnej humanistickej kultúry, ale sa vysoko preceňuje ako conditio sine qua non dobrého života. Mnohé najzávažnejšie udalosti v živote daného človeka si vyžadujú hĺbku fókusu, a to sa radšej neodporúča ponechať na náhodu. Spontánna akcia, ktorá vyrastá zo senzitívneho skúmania možností a alternatív, ma svoje korene skôr v poznaní, než vo vrtošivosti.

Read cituje Lea Frobeniusa, ktorý popisuje úctu, akú majú africkí Pygmejovia k fantazijným prípravám. Frobenius vyzval Afričanov, ktorí ho sprevádzali na jeho výskumnej výprave, aby zabili antilopu, lebo už mal malé zásoby jedla. Odpovedali mu, že to nemôžu urobiť okamžite, pretože si to vyžaduje prípravy, ale mohli by to urobiť na druhý deň. Frobenuis bol zvedavý, o aké prípravy to šlo, a tak podľa jeho vlastných slov:

> Opustil som tábor pred úsvitom a zakrádal som sa pomedzi kry, až k otvorenému priestranstvu, ktoré si Pygmejovia vyhliadli minulú noc. Zjavili sa v polosvite, bola s nimi jedna žena. Muži sa krčili pri zemi, čistili od buriny a upravovali malý štvorec, a urovnávali ho rukami. Jeden z nich prstom nakreslil niečo do vyčisteného priestoru,zatiaľ čo ostatní mrmlali akúsi zaklínaciu formulku. Potom nastalo vyčkávacie ticho. Na horizonte vyšlo slnko. Jeden z mužov so šípom priloženým na luku zaujal miesto vedľa štvorca. O niekoľko minút neskôr padli slnečné lúče na kresbu pri jeho nohách. V tej istej sekunde vystrela žena ruky k slnku, vykrikovala slová, ktorým som nerozumel, strelec vystrelil svoj šíp a žena opäť vykríkla. Potom sa traja muži vydali smerom k bušu, zatiaľ čo žena tam ešte niekoľko minút stála, a potom išla pomaly k táboru. Keď zmizla, podišiel som k tomu miestu, a na vyčistenom štvorci zeme som videl kresbu antilopy, dlhú na štyri ruky. Z antilopieho krku sa týčil Pygmejov šíp.

Niet výrečnejšieho svedectva na demonštráciu primitívneho spoznania a pochopenia, že spontaneita je zakorenená v osobnej príprave, a že fantázia vstupuje do prípravných aktivít.

Oveľa modernejšou verziou hodnoty fantázie pre prípravný zážitok je zvyk Jima Browna, slávneho futbalistu. Jim Brown povedal, že jeho týždňová príprava pred nedeľným zápasom zahŕňala vizualizáciu detailov nastávajúceho zápasu s predstavovaním si všetkých možností, ktoré sa mohli vyskytnúť. Toto ho pripravilo k perfektnému sústredeniu sa na hru, poskytlo mu pocit

oboznámenia s požiadavkami, s ktorými by mohol byť konfrontovaný, a udržiavalo ho to vo vysokej bdelosti a stimulácii.

Aj keď prípravy vo fantázii smerujú k budúcnosti, nie sú to predpovede budúcnosti. Preto nestačí len napodobňovať fantáziu - človek musí aj prehupnúť do objavovania vlastných zdrojov svojej kreativity v rámci fantazírovania a upriamiť ich na základné požiadavky úlohy, ktorá pred ním stojí. Naivita dôverovania len samotnej spontaneite spočíva v tom, že takýto človek podceňuje vklad, ktorý je potrebný pre autentický, úctyhodný kontakt s určitými naliehavými okolnosťami, ktoré život prináša.

Seth mal obavy, že jeho obdivovaný kolega má slabé vyhliadky na postup v zamestnaní, a že preto aj odíde z ich pracoviska. Ak by tento muž od nich odišiel, lebo nebol povýšený, Seth by sa ocitol v neudržateľnej pozícii. Preto bolo pre Setha veľmi dôležité, aby jeho šéf uznal potrebu povýšenia tohto muža. Seth uvažoval o zorganizovaní stretnutia týchto dvoch ľudí - ale cítil, že nevie ako sa s nimi má rozprávať. Prehrali sme spolu túto konverzáciu: najprv som ja hral šéfa a Seth hral seba, a potom naopak, ja som hral Setha a Seth šéfa. V oboch prípadoch bola konverzácia veľmi živá, objasnila niekoľko otázok, a jedným objavom bolo aj to, že pripravované stretnutie nemuselo znamenať nevyhnutne boj. Navyše, fantazijný dialóg pomohol Sethovi vyhodiť z hlavy niektoré zbytočnosti, takže neuviazol v nejakej pomstivosti, alebo v prezentovaní nevyhnutných ultimát. Keď sa napokon táto konverzácia udiala v skutočnosti, bola prekvapivo hladká a Seth ju dokázal viesť v takej harmónii, že viedla k povýšeniu jeho priateľa. Je pritom zaujímave, že počas reálnej konverzácie povedal iba málo zopakoval z fantazijnej konverzácie. Vyvinula sa z toho celkom nová konverzácia, a hoci bola spontánna, táto spontaneita bola založená na slobodnom úsudku a mimoriadne hlbokej a náležitej koncentrácii.

4.<u>Explorácia nových aspektov jedinca</u>. Fantázia môže plniť aj ten účel, že prostredníctvom nej možno odskúšať charakterové kvality jedinca, či už sa bezprostredne, alebo špecificky vzťahujú alebo nevzťahujú k ďalším aspektom jeho života. Vezmime si napríklad niekoho, kto sa považuje za veľmi mierneho človeka, ktorý nie je schopný zozbierať dostatočné množstvo agresivity, aby dosiahol to, čo chce. Povedzme, že je vyzvaný tak, ako som ja vyzval jedného svojho pacienta, Neda, čo by si predstavil, keby sa mala jeho agresia vynoriť neviazane. Ned, ktorý bol značne roznietený naším predošlým dialógom, počas ktorého som ho neustále štval, odpovedal, že sa obáva, že by ma mohol zraziť na zem. Požiadal som ho, aby zatvoril oči, a predstavil si seba ako guľu a mňa ako kolok. Predstavoval si, ako sa na mňa rúti obrovskou silou, a rozmlátil ma na márne kúsky. Cítil vzrušenie; na ďalšom obraze, ktorý mal, ma udrel päsťou do zubov a ja som opäť odletel a zmizol som. Vtedy sa ned vyľakal a chcel, aby som sa vrátil. Poradil som mu, aby ma privolal späť. Spočiatku to nebol ochotný urobiť, ale potom na mňa hlasno zavolal, a v jeho fantázii som sa zjavil nezranený, v poriadku, a pekne som sa k nemu správal. celý

zmäkol, len sa usmieval na mňa vo svojej fantázii a objal ma, potom začal plakať a oceňoval moju nežnosť napriek tomu, že použil voči mne silnú agresiu. Keď Ned otvoril oči a uvidel ma, zvítal sa so mnou, ako keby som bol dávno stratený priateľ, ktorý sa opäť vrátil.

Valéria vstúpila do terapie zaťažená nespočetnými rozrobenými záležitosťami, ktoré boli výsledkom toho, že urobila vo svojom živote jedno významné rozhodnutie. Mala konflikt v súvislosti s tým, komu to má povedať, s kým o tom chce hovoriť, s kým nie, ako by niektorí ľudia mohli reagovať na jej rozhodnutie, a aký štýl interakcie by si mala zvoliť, keď o tom s nimi bude hovoriť. Ako popisovala možné eventuality, začala na ne reagovať svojím obvyklým spôsobom - začala sa automaticky uzatvárať do seba, až kým nefungovala na minimálnej úrovni: upätá poloha, plytké stažené dýchanie, a až rozmazané videnie. Požiadal som ju, aby zavrela oči, a aby si nastolila pokojné a pravidelné dýchanie tak, že si bude predstavovať pláž a more, a jej dych bude plynúť tak ako morské vlny: pomaly, nepretržite, bez nátlaku, rytmicky. Čoskoro sa ukázalo, že zvesené ramená bránia Valérii vo voľnom dýchaní, a tak som ju vyzval, aby si vytvorila priestor pre svoje dýchanie, aby vystrela ramená a vyložila si ruky na operadlo gauča. Keď to urobila, tvár sa jej rozžiarila, a dýchanie bolo naozaj hlboké a rytmické.Popisovala, že fantázia morských vĺn sa ešte viac obohatila, keď vystrela ramená, že vidí veľký surf, silné vlny sa náhlia smerom k pláži, kde vytvárajú penu s jemným pieskom, a niektoré sú také silné, že pokrývajú časť plaže a zľahka ju obmývajú. Pohybom ramien naznačila ako je rozpínavosť vĺn v súlade s jej voľným dychom, pričom pri nádychu rozpínala ruky a pri výdychu ich dávala opäť k sebe. Otvorila oči, a po chvíli s hlbokým pokojom poznamenala, že teraz cíti, že má dostatočné množstvo priestoru a sily na zvládnutie dôsledkov svojho rozhodnutia, a že sa viac nemusí uzatvárať do seba na to, aby zvládla svoje problémy.

SNY

Snová práca zaberá špeciálne miesto v rozmanitosti experimentov, ktoré popisujeme. Presne vyjadrené, sen je **základom** experimentu, ktorého cieľom je vnesenie sna do života v rámci terapeutického zážitku. Perls vymyslel niekoľko techník na pretlmočenie snového posolstva.

Po prvé, snívajúcemu dal inštrukciu, aby vyrozprával sen, ako keby sa práve dial v prítomnom čase. Pri rozprávaní by teda nemali byť vety typu: "Vošiel som do veľkej miestnosti, kde bolo zhromaždených veľa ľudí", ale rozprávanie by malo vyzerať takto: "Vchádzam do veľkej miestnosti a tam sa schádza skupina ľudí". Takýto jednoduchý lingvistický vynález ponára snívajúceho do jeho sna s oveľa väčšou silou, ako keby o svojom sne len rozprával.

Oveľa dôležiejšie však je, že snívajúcemu sa napomáha prehrávať jednotlivé časti jeho sna, ktoré reprezentujú určité aspekty jeho vlastnej existencie - čiže prepracovávanie sa snom

znamená považovať sen skôr za prítomnú udalosť, než za minulú históriu, a skôr má byť podnetom k akcii, než podkladom pre interpretáciu. Sen sa stáva východiskovým bodom pre celkom nový zážitok.

Azda najznámejším aspektom Perlsovej snovej práce je, že považuje sen za projekciu. To znamená, že všetky komponenty sna, či už sú veľké, alebo malé, ľudské, či neľudské, sú určitými reprezentáciami snívajúceho. Perls hovorí:

> Som presvedčený, že každá časť sna je súčasťou *teba* - a to nielen osoby vo sne, ale každá jednotlivá vec, všetko, čo sa vo sne vynorí. Rád uvádzam tento svoj obľúbený príklad: Pacientovi sa sníva, že odchádza z mojej pracovne a ide do Central Parku. Kráča po ceste pre jazdcov, ktorá vedie do parku. A tak ho vyzvem: "Teraz hraj cestu pre jazdcov". On rozhorčene odpovie:"Čo? Mám dovoliť, aby ma každý osieral?" Vidíte, ten snívajúci naozaj dosiahol <u>identifikáciu</u>.
>
> Potom nechám pacienta, aby si prehral všetky časti sna, pretože iba vtedy, ak si prehrá všetky časti sna, môže dosiahnuť plnú identifikáciu, a identifikácia je opakom alienácie.
>
> **Alienácia** znamená, že "Toto nie som ja, toto je niečo iné, niečo cudzie, niečo, čo mi nepatrí". A často narazíte na značný odpor voči prehrávaniu tejto odcudzenej časti. Nechcete si opätovne prisvojiť, vziať späť tie časti seba samého, ktoré ste vytlačili zo svojej osobnosti. A týmto spôsobom sa veľmi ochudobňujete... Ak sa nám podarí vrátiť tieto časti späť do života, potom máme viac materiálu na asimiláciu. A celá táto moje technika vedie stále viac a viac k tomu, aby ste **nikdy, nikdy neinterpretovali.** Len poskytovať spätnú väzbu a poskytovať človeku príležitosť, aby objavoval seba samého.

Tento Perlsov názor, že sen je projekciou, dominoval v jeho neskoršej práci, a mnohé jeho demonštrácie a teoretické diskusie boli venované tomu, aby ukázal snívajúcemu, ako projikuje seba do sna.

Avšak chápanie sna ako projekcie je len jedným pohľadom na vec. Nech je tento názor akokoľvek záslužný, do objasňovania snovej práce treba zahrnúť aj použiteľnosť sna pre skúmanie možností kontaktu, ktoré má snívajúci k dispozícii, a jeho plodiacu silu pre rozvoj interakcie medzi snívajúcim a terapeutom alebo členmi skupiny, alebo medzi snívajúcim a rôznymi aspektami jeho vlastnej existencie, ktoré nie sú iba projikovanými časťami selfu. Život, podobne ako sen, je napokon viac , ako iba projekcia. Ak snívam o ceste pre jazdcov, môžem sa naozaj s ňou stotožniť a premietať do nej časť svojho ja. Ale môžem sa k nej vzťahovať v súlade s jej vlastnou podstatou. V danej chvíli je to medzihra medzi schopnosťou identifikovať sa s

tými aspektami **selfu**, ktoré sa odrážajú v cestičke pre jazdcov, a zdravým rešpektom pre to, čo cestička pre jazdcov **sama o sebe** znamená. Táto medzihra poskytuje dynamickú kvalitu snovej práce. Ak má ten muž rád cesty pre jazdcov, nemusí mať námietky voči tomu, že by mal s nimi nejaké spoločné charakteristiky. Ale keď zostane v zajatí svojej vlastnej projikovanej neochoty nechať sa *osierať*, zostáva mimo kontaktu s niektorými potenciálnymi výhodnými vlastnosťami jazdeckej dráhy, ako sú zameranie na cieľ, voľnosť pohybu, krása, atď. - a čo je oveľa dôležitejšie, zostáva mimo kontaktu aj s niektorými implikáciami, ktoré tieto vlastnosti môžu mať pre jeho vlastný život. Aj keď Perls kládol dôraz na projektívne aspekty sna, bol aj mimoriadne senzitívnym znalcom dobrého kontaktu, a v jednej chvíli ho považoval za rovnako významný aspekt svojej terapeutickej práce. Aj keď niektorí ľudia sú zdesení z predstavy, že by mali byť všetkými časťami svojho sna, mnohí naopak reagujú ľahko na fascináciu, ktorá je obsiahnutá v tomto pohľade, i na jej poetiku.

V Gestalt Therapy Verbatim sa všetci snívajúci hladko ponárajú do tejto drámy. Napríklad Linda okamžite vidí spojitosť medzi sebou a ostatnými časťami sna, ktorý prehráva. Sníva o kedysi plodnom a životodarnom jazere, ktoré je teraz vyschnuté, a nie je viac produktívne. Linda hľadá poklad na dne jazera ale všetko, čo vidí je len bezcenná, vyhodená licenčná tabuľka. Keď prehráva tieto časti, zisťuje, že hovoria niečo o jej vlastnej existencii. Toto jazero, ktoré zdá sa vysychá ako Lindina vlastná fertilita, naozaj pomaly klesá do zeme a zavlažuje okolitú oblasť a premieňa ju na životodárnu pôdu. Vyhodená licenčná tabuľka je jej vlastná nastávajúca potreba získať povolenie na aktualizáciu svojej kreativity, ktorú v jadre svojho bytia cíti. Meg, moja pacientka, tiež vidí samu seba ako štrkáča zo svojho sna. Ako štrkáč je obvíjajúco priľnavá, ale ambivalentná, čo sa týka intímnej blízkosti s ľudmi, do ktorých udiera, ak sa k nej priblížia príliš blízko.

Pre niektorých ľudí, najmä tých, čo považujú niektoré aspekty snovej krajiny za ohrozujúce, je projektívny pohľad na sen úľavou. Človek môže napríklad snívať o tom, že že bol vtiahnutý do samého stredu vodného víru - že je bezmocnou obeťou mocných a nezmieriteľných síl. Nech už má akékoľvek dôvody pre odmietnutie svojej vlastnej energie, je i tak pre neho veľmi povzbudzujúce objaviť, že nemusí byť *iba* bezmocnou obeťou sna, ale je aj mocným vírom. Drviace sily vo sne, rovnako ako aj v živote, sú oveľa ľahšie zvládnuteľné, keď sa vo svojej protirečivosti nachádzajú vo vnútri človeka, než keď sú medzi človekom a zlovestným svetom. Uplatniť si nárok na zvládnutie vlastného života je povzbudzujúce, i keď tvárou v tvár voči vnútorným protirečeniam.

Navyše, spolu s tým, ako snívajúci spoznáva a priznáva si svoje príbuzenstvo s mnohými aspektami svojho sna, rozširuje si zároveň aj svoj vlastný zmysel pre rôznorodosť a rozmanitosť, rozširuje si svoje prežívanie vlastného ja, a svoje centrovanie vo svojom svete, namiesto toho, aby sa dopúšal tragickej

fragmentácie na *svet tam mimo mňa a seba* - pričom sa títo dvaja nikdy nestretnú. toto nové rozšírené self produkuje energiu potrebnú pre dynamické spojenectvo celej škály čerstvého intrapersonálneho materiálu. Namiesto stagnujúceho a neživotného obrazu seba, v ktorom ako sa zdá si protirečivé charakteristiky vyžadujú popretie, oslobodzuje sa človek pre hľadanie novej integrácie svojej mnohorakosti.

Hoci je možné pracovať so snom, iba ako s projekciou, je takýto prístup skôr otázkou štylistickej preferencie, než teoretickej dogmy.Gestalt terapeut má ešte celú škálu alternatív, z ktorých si môže vyberať pri hľadaní najefektívnejšieho prístupu k práci so snovým materiálom. Tento výber závisí od toho-ktorého osobitného pacienta, ktorému môže lepšie vyhovovať ten alebo onen prítup. Tiež môže závisieť od terapeuta, ktorý pozná svoje špeciálne spôsobilosti a pracuje takým spôsobom, ktorý je v súlade s jeho osobným štýlom.

Avšak z čiste teoretického hľadiska je sen naozaj čosi viac, ako len projekcia rôznych aspektov snívajúceho; je to javisko, na ktorom sa môže aktivovať kontakt takým spôsobom, že zobrazuje momentálnu existenciu snívajúceho. Niektoré druhy týchto kontaktov sú ohavné, iné znepokojujúce, niektoré sú mätúce -iné potešujúce, alebo bolestivé, ďalšie praktické; čiže sa rozprestierajú do všetkých možných podôb, aké je kontakt schopný na seba nabrať. Takže môžeme vidieť, že keď niekto sníva o tom, že skáče z vysokého odrazového mostíka do diabolského bazéna, z ktorého mizne voda, keď sa do neho ponára, ponúka sa tu viacero smerov na skúmanie snovej práce. Keď snívajúca prehrávala tento sen, prihovárala sa podvodníckemu bazénu, prehrávala miznúcu vodu, skákala z odrazového mostíka, bola opäť naplneným žiariacim bazénom, a napokon sa stala osamelým plavcom, ktorý sa v noci vychytil zaplávať si v nikým neobsadenom bazéne. Cez mnohé tieto prestrojenia sa dozvedela viac o svojej sexualite, pomíjajúcej, nespoľahlivej a súkromnej, ale aj plnej a trblietavej.

Pekný príklad na ilustráciu splynutia projekcie a kontaktuplnosti poskytuje Perls pri prepracovávaní sa snom jednej pacientky, kde v rovnakej miere narábal s projekciou i kontaktom.

Tu je sen, ktorý sa snívaľ Jean. Začína v newyorskom podchode, kde snívajúca objaví blatistý, kĺzký násyp, ktorý sa zvažuje hlboko do zeme. Jeanina matka - ktorá je už mŕtva - je s ňou. Jean si spraví sánky z lepenky a kĺže sa dolu násypom a jej matka sedí za ňou.

Perls začína prácu na tomto sne niekoľkými poznámkami, ktoré by mali Jean pomôcť zorientovať sa a povzbudiť ju do práce na sne: "Tak, Jean, mohla by si opäť porozprávať svoj sen. Prežívaj ho, ako keby to bola tvoja vlastná existencia, a skúmaj, či z toho môžeš viac porozumieť svojmu životu." Keď Jean vyjadrovala svoj strach zo spustenia sa dolu násypom, Perls ju usmernil, aby sa prihovorila násypu, čím ju nasmeroval do **kontaktu s prostredím sna**, takže nenarábala už so svojím snom len ako s púhou projekciou. Potom Perls využil projektívne možnosti sna a vyzval Jean, aby hrala násyp. Čoskoro začala v násype

akceptovať svoju vlastnú projekciu seba; prežívala svoju vlastnú *vratkosť a klzavosť*. Bolo v tom isté popieranie seba, vyjadrené smiechom, ale v podstate nevyzerala, že by sa trápila pre to, že je vratký človek. Postupne, ako sa Jean pohybovala vo svojom sne, a objavila lepenku, nechal ju Perls zahrať túto lepenku. Jean pri tom vyjadrila jednu zo svojich hodnôt - môže byť užitočná, aj keď to môže vyzerať, že je len taký zbytok. Ale Jean začína skúšať svoju hodnotu a začína si uvedomovať, že chce len "aby sa na ňu sadlo, a aby bola potlačená dolu". Perls ju vyzval, aby to zopakovala, a aby to povedala skupine. Touto výzvou zintenzívnil uvedomenie jej vlastného ja a vtiahol Jean do **kontaktu s ďalšími ľuďmi**, ktorí boli prítomní. Keď rozprávala, robila kyvadlové pohyby rukami. Perls sa jej spýtal, koho to udiera - čím narážal na jej reťaz retroflektovaného potlačenia a hnevu. Keď Jean odvetila, že bije seba, prešiel Perls za hranice retroflexie a spýtal sa jej, koho bije okrem seba - tým ju dostal do kontaktu **s vonkajším cieľom jej hnevu**, ktorým sa ukázala byť jej matka - a Jean si uvedomila svoju frustrovanú potrebu ujať sa sama svojho života a spravovať si ho podľa svojich vlastných predstáv: "Mama, ja ťa potlačím dolu! Ja ťa povozím, namiesto toho, aby si ty mňa vzala a odviezla tam, kam ty chceš. (vzlyká) *Ja ťa vezmem na spoločnú jazdu so mnou!*" Perls reagoval na základe svojho vlastného vnímania tohto výroku, pričom využil **kontakt medzi ním a Jean** ako rozhodujúci aspekt interakcie: "Mal som dojem, že to bolo príliš *silné*, než aby to bolo presvedčujúce".Tým, že do toho vniesol svoje vlastné vnímanie celej situácie, vyjadril nevyslovený, ale stále silný strach, ktorý Jean má zo svojej matky. Požiadal Jean, aby **prehovorila k svojej matke**, a ona povedala: "Mami, *ja sa ťa stále ešte bojím*, ale ja ťa teraz vezmem a povozím ťa". Toto je **kontakt** zakorenený v jej uvedomení - a nie je to žiadna projekcia. Jean si uvedomila svoj strach, ale chce sa posunúť ďalej, čo je jasný príklad toho, ako sústredené uvedomenie vedie k akcii. Jean chce stáť a kráčať na vlastných nohách tak, že sa spolieha na podporu lepenkového kartónu a na to, že ju táto unesie. Perls sa jej spýtal, aké má námietky proti tomu, aby stála na vlastných nohách a Jean uznáva, že hoci to bola jej matka, ktorá jej nedovolila stáť na vlastných nohách, prevzala jej konanie na seba a pokračovala v ňom dokonca aj po matkinej smrti. Perls požiadal Jean, aby sa prihovorila svojej matke, nie ako malé dieťa, ale ako dospelá 31-ročná žena.

Jean: Viem stáť na svojich vlastných nohách. Môžem robiť všetko, čo chcem a ja si môžem dovoliť vedieť, čo chcem robiť. Ja ťa *nepotrebujem*.
Tak prečo tu stále visíš?

Perls: Môžeš sa s ňou rozlúčiť? Môžeš ju pochovať?

Jean: Nuž, teraz môžem, pretože som na úpätí svahu, a keď zídem dolu, postavím sa. Postavím sa a poprechádzam sa na tomto peknom mieste.

Perls: Môžeš povedať svojej matke: "Zbohom mami, odpočívaj v pokoji".

Jean: Myslím, že som to urobila vo sne. Zbohom mami, zbohom!

Perls ju doviedol k zavŕšeniu nedokončenej situácie s jej matkou, a je to práve tento kontakt, ktorý otvára priestor pre plač, pretože ozajstná stimulácia sa môže vyskytnúť iba v skutočnom kontakte.

Perls: Hovor, Jean. Správaš sa ako dospelá, keď sa rozprávaš so svojou matkou.

Jean: Zbohom, mami. Nemohla si si pomôcť, musela si to robiť.Nič lepšie si nevedela. Nebola to tvoja chyba, že si mala najprv troch chlapcov, a potom mňa. Chcela si ďalšieho syna, nechcela si mňa. Tak zle si sa cítila, keď si zistila, že si porodila dcéru. Len si sa snažila hodiť to na mňa. Nemala si ma tak dusiť. Odpúšťam ti, mama. Len si odpočívaj, mama... Ja už môžem teraz ísť. Myslím, že môžem ísť. Nechaj ma ísť -

Pri práci so snom je dôležité zamerať sa aj na telo, pretože zadržiavanie dychu môže neutralizovať pocity a interferovať s osobnou mobilitou.

Jean: (pauza) Si si tým naozaj istá? Mama, nechaj ma ísť -

Perls: Čo by povedala?

Jean: *Nemôžem* ťa nechať ísť!

Perls: Teraz to povedz svojej matke.

Tu Perls pomáha Jean stiahnuť späť jej vlastnú projekciu a vedie ju k identifikácii s procesom podržania, a nie pripisovania toho všetkého len vlastnej matke.

Jean: Nemôžem ťa nechať ísť?

Perls: Drž ju, ty to držíš pod kontrolou.

Jean: Mama, nemôžem ťa nechať ísť. Potrebujem ťa. Nie. *Nepotrebujem ťa.*

Perls: Ale stále ju postrádaš, nie?

Jean: Trochu. Je tam niekto. Čo keby tam nik nebol? Čo keby to všetko bolo prázdne? A tma? Nechám ťa ísť. Nechám ťa ísť, mama. (mäkko) Prosím, choď -

Počas tohto prepracovávania urobila Jean prvé kroky v stiahnutí svojich projekcií z matky späť na seba. Zhliadla svoju neochotu nechať matku odísť a objavila, že vrcholiaci okamih kontaktu - keď matke vraví "Zbohom" - sa stáva medzníkom v jej živote, ktorý aspoň na okamih mohla prežívať ako hrozný, ale krásny.

Perlsove obratné prenášanie dôrazu z jedného momentu na iný, dáva zážitku hĺbku a novú dimenziu. Zaoberá sa snom nielen ako s projekciou, ale aj so schopnosťou snívajúcej byť v kontakte s jej matkou. Za celým týmto procesom je nevyslovený pocit kontaktu Jean s Perlsom, ktorý podporil a energizoval vynárajúci sa tok prepracovávania sa snom.

Tieto presúvania dôrazu podčiarkujú jeden z najvýznamnejších výdobytkov metódy gestaltu - flexibilitu, s akou si terapeut môže voliť fókus, ktorý mu pripadá správny pre neho, pre pacienta i pre danú chvíľu. Rozpätie možností, aké sa v danej chvíli pre gestalt terapeuta otvárajú, závisí vždy od jeho citlivej odpovede na prítomné interakcie - nie je to stereotypné využívanie uvedomenia, alebo práce s telom, alebo lingvistické žonlovanie. Niektorí ľudia s veľkým repertoárom správania sa môžu vložiť do takéhoto experimentu s ľahkosťou, zatiaľ čo iní sú paralyzovaní pocitom vymysleného, vyumelkovaného experimentu, alebo rozpakmi nad prehratím zdôrazňovania svojej vlastnej existencie. Nechceme ľudí tlačiť do nejakej vopred určenej formy, skôr sa snažíme nastoliť najlepší spôsob práce, ktorý individualite danej osoby najviac vyhovuje. Človek, ktorý u seba nie je schopný rozvinúť vizuálnu fantáziu, môže byť schopný rozvinúť kontaktupiný vzťah s terapeutom. Iný človek, ktorý nepracuje dobre so snami, môže byť schopný energicky hovoriť s osobou, ktorú si vizualizuje pred svojím vnútorným zrakom. Existuje pomerne veľký rozsah techník a prístupov na obsiahnutie rozmanitostí osobného štýlu alebo preferencie. Využitím tohto rozpätia sa môže gestalt terapeut plynule posúvať medzi rozmanitými aspektami terapeutického zážitku.

Zatiaľ sme diskutovali o sne ako o samostatnom prostriedku na skúmanie svojej vlastnej povahy; pri prepracovávaní sa snom bol fókusom len sen a to, čo snívajúci s ním robí.Ale sen možno použiť aj ako východiskový bod pre objavovanie svojich vlastných vzťahov s inými členmi skupiny, s terapeutom, alebo na spoznanie svojej existenciálnej pozície, ktorá si vyžaduje exploráciu a sen využíva iba ako štartovací bod.

Tu je príklad muža, ktorý sníva o veľkej žabe, ktorá vždy na neho hľadí, stále pripravená skočiť. Táto možnosť snívajúceho popudzuje a odpútava ho od zvyšku sna, ktorý si sotva pamätá. Terapeut sa môže rozhodnúť, že sa zameria na nepríjemný pocit snívajúceho, keď si ho niekto veľmi dôkladne prezerá, a môže ho požiadať, aby popisal svoje prežívanie skupine popri tom, ako im rozpráva svoj sen. Snívajúci odpovedá, že členovia skupiny sa mu zdajú byť veľmi pozorní a ostražití. Terapeut sa ho spytuje, čo by rád povedal skupine a snívajúci hovorí: "Želal by som si, aby ste mi nevenovali takú veľkú pozornosť". Terapeut chce vedieť, aké námietky má snívajúci voči venovaniu pozornosti jeho osobe. Snívajúci má strach, že by na ňom mohli vidieť niečo, čo nechce,

aby videli. A tak snívajúci môže byť vyzvaný, aby si predstavil, čo každý človek na ňom vidí. keď si ho prezerá, alebo môže byť vyzvaný, aby vypátral, čo na ňom vidia členovia skupiny. V oboch prípadoch sa môže začať jeden interakčný proces, ktorý vrhá svetlo na pocit snívajúceho, že je prezeraný, a na jeho strach, že na neho niekto skočí. Povaha nasledujúcich stretov je nepredvídateľná. Snívajúci si môže vybrať jedného člena skupiny, z ktorého má pocit, že na neho mimoriadne skúmavo pozerá, nadviazať s ním kontakt ľubovoľným spôsobom, až kým nedosiahne určité vyriešenie pocitovanej hrozby. Alebo si môže vymeniť rolu, skúmavo si prezerať každého člena skupiny a skúmať tak svoj vlastný projikovaný voyeurizmus, alebo vystaviť sa tak konfrontácii so svojou vlastnou neochotou vidieť niečo ohrozujúce v druhom človeku. Alebo snívajúci môže objaviť, že má so skupinou nejakú nedokončenú záležitosť, keď si myslí, že by na neho mohli skočiť. Nech by prepracovávanie sa snom nabralo akýkoľvek kurz, udržiavalo by si to svoju prirodzenú relevanciu ku vzťahom snívajúceho k druhým ľuďom a k uvedomovaniu si seba a svojej pozície tvárou tvár voči okolitému svetu. Prepracovávanie sa snom by mohlo mať za následok, že snívajúci bude menej zraniteľný v situáciách, kedy mu hrozí, že bude prezeraný, alebo sa niekto na neho chystá, a že sám si bude môcť slobodnejšie prezerať iných, a v prípade, že si ho budú iní prezerať, nebude ho to tak miasť. A tak sa práca so snom v istom zmysle nemusí vracať ku samotnému snu, ale môže proste reagovať na existenciálne posolstvo sna o živote daného jedinca, tak, ako sa dá reagovať na jeho poznámky, pokyny, alebo príbehy - a ku snu sa teda pristupuje ako k jednému z výrazových prostriedkov, ktorý osvetľuje prežívanie tohto jedinca.

Joseph Zinker rozvinul rozšírenie snovej práce, ktoré tiež ide za hranice sna ako takého. Využíva snovú prácu ako divadlo, v ktorom členovia skupiny prehrávajú rôzne časti sna. Toto členom skupiny ponúka veľa príležitostí k prehraniu si rôznych aspektov sna, ktoré sa môžu vzťahovať nielen k snívajúcemu, ale aj k ich vlastným životom. Snívajúci môže rozdeliť členom skupiny role, aby prehrali jednotlivé časti sna, alebo si ich môžu sami vybrať dobrovoľne; môže ich nasmerovať ako si predstavuje rozvinutie snového deja, alebo im môže ponechať voľnú ruku a vyladiť sa na to, ako iní môžu prežívať kvality, ktoré vo svojom sne popisoval. Zinker poukazuje na to, aký cenný je tento prístup pri vtiahnutí všetkých členov skupiny do aktívnej účasti, čo je v protiklade k roli pozorovateľa, na ktorú sú členovia skupiny väčšinou odkázaní.

Predkladáme príklad z momentálneho skupinového prehrávania sna, ktorý popisuje Zinker (In Dreamwork as Theatre). Sen obsahuje výrok: "Vidím svoju matku, ako sa približuje a cítim nepríjemný pocit v hrudníku". Dobrovoľne sa hlásia dva členovia skupiny. Jeden sa rozhodne prehrávať handicapovaného chlapca - syna, ktorého vykresľuje ako chlapca trpiaceho emfyzémom. Jedna žena v strednom veku zasa hrá dominujúcu matku. Obaja sú osobne jednoznačne veľmi angažovaní na tomto druhu charakterizácie. Tu

je ukážka z časti tejto prehrávky:

Syn: Po celý môj život som potreboval tvoju starostlivosť, ale teraz už začínam cítiť, ako ma to dusí... Myslím tým, že ma dusíš. Cítim, že ma udusíš k smrti.

Matka: Keď si bol malý, bol si chorľavý, a ja som sa snažila ťa uchrániť pred zbytočnou nepohodou...

Syn: (prerušuje ju) Áno, a medzičasom som mal zrazu 7 rokov a bál som sa ísť sám do školy, a zvracal som, keď som tam prišiel.

Terapeut: John, čo cítiš práve teraz v žalúdku?

Syn: Je to v poriadku, ale stále mám pocit, ako keby ma dusila.

Terapeut: (matke) Myra, prilož mu svoje ruky na krk a jemne pritlač... nech sa dostane do kontaktu s dusením.

Matka: (vykonáva príkaz) Chcem sa iba starať o teba.

Syn: (strháva jej ruky dolu a kašle) Pusti ma! Nechaj ma žiť! (vyzerá, ako keby sa po prvý raz tento večer náhle poriadne nadýchol.)

Člen skupiny: Ona ťa nepočuje!

Syn: (veľmi nahlas kričí) Pusti ma! Nechaj ma dýchať, nechaj ma žiť mojím vlastným životom!

Iný člen skupiny: Chcem hrať Myrine alter ego (k synovi): Keď ťa nechám tak, keď ťa nechám ísť, budeš ma nenávidieť po celý život?

Matka: Keby som len cítila, že ma budeš mať rád, keď odídeš, nebolo by to také ťažké.

Syn: Potrebujem, aby si mi pomohla v tom, aby som mohol odísť a budem ťa vždy milovať..., ale inak... ako dospelý muž, ako silný muž, a nie ako mrzák.

(pár sa spontánne objíme a Myra plače, pretože si uvedomila, že si bude musieť prehovoriť so svojím vlastným synom, ktorý prepadol v škole a pred šiestimi mesiacmi sa vrátil domov.)

Aj keď sa priamo na tejto časti sna zúčastnili iba dvaja ľudia a nepriamo ešte dvaja, možnosti pre zaangažovanie sa celej skupiny je veľa. Sny môžu mať rôzne charaktery, a to najmä vtedy, ak obsahujú neživé elementy, ktoré sú rovnako validné vyjadrenia snívajúceho, ako živé objekty. V jednej skupine som mal mladého

študenta Buda, ktorému hrozilo, že bude vylúčený zo školy. Bud rozprával sen, v ktorom sa mu zdalo, ako sa snaží dostať sa do vysokej budovy. Ako sa blížil k budove, objavila sa tam zlovestná postava v kapucni a snažila sa ho odradiť, aby tam vošiel. On sa však tomuto manévrovaniu nepodrobil, obišiel postavu, vyšiel po schodoch do budovy, nastúpil do výťahu, vyviezol sa na najvyššie poschodie, a snažil sa nájsť niekoho, komu by povedal, čo sa mu stalo pri vchode. Ale na jeho sťažnosť nik nereagoval. Vyzval som ho, aby rozdelil členov skupiny, ako časti svojho sna, aby im dal základnú inštrukciu o ich roliach, ale aby im dovolil voľne improvizovať. jeden muž hral snívajúceho a sústredil sa iba na svoje želanie dostať sa do budovy; to bolo jediné, čo vedel, a čo chcel vedieť. Vytrvalo odolával pokušeniam a presvedčaniam muža v kapucni, ktorého hral iný člen skupiny, a ktorý reprezentoval živý, svižný a zhovievavý charakter. Ďalší člen skupiny hral schody s ich vymeranou presnosťou, po ktorých bol možný pohyb hore a dolu - schody, ktoré sa o nič nestarali. A tak ďalej: bol tu výťah, trpezlivý a odovzdaný, pohybujúci sa podľa vopred určenej schémy, a bolo tu najvyššie poschodie, bezpečné, ale absolútne nereagujúce na Budov strach. Ako skupina rozvíjala sen, požiadal som Buda, aby sa porozprával z každým zo snových charakterov, a keď to urobil, zistil, že každý obsahuje v sebe kúsok z neho. Bola tu jeho tvrdohlavá determinácia absolvovať školu, dostať sa na samý vrchol svojej profesie, cítil, že má naozaj dostatočné množstvo síl na zvládnutie tej práce, ktorú tak veľmi chcel robiť, ale ktorá (ako sa mu zdalo) nezodpovedala úplne jeho skutočným cieľom. Ale bolo tu aj jeho želanie zdupkať, nie čestné, a zlovestné. Bol tu aj jeho strach z mechanickej a konformnej povahy jeho role promujúceho študenta, ktorý sa pohybuje tak, ako mu nalinajkujú a prikážu iní ľudia, a nie ako chce on sám. No i tak, na konci svojich dialógov s časťami svojho sna, si Bud uvedomil, že nechce opustiť vysokú školu, a že by si mohol stáť za svojím rozhodnutím pokračovať v štúdiu.

Hoci je tento druh drámy zaujímavý sám o sebe, kladie dôraz aj na pružnosť a teoretickú validitu tej skutočnosti, že ide za hranice púhych projekcií sna a navodzuje konfrontáciu s aktívnym svetom. Tu vo sne, kde sa ľudia a veci správajú nepredvídateľným spôsobom a často prekvapia zameranosťou svojho konania, dostáva sa snívajúci za hranice svojich vlastných fantázií o povahe ľudí a vonkajšieho sveta.

DOMÁCA ÚLOHA

Niekoľko hodín terapie týždenne sotva stačí pre rast. Niekoľko víkendových workshopov do roka, i keď silne mobilizujúcich, je tiež málo pre rast človeka. Aby sa dosiahla účinná úroveň dopadu na osobnosť, niečo musí pokračovať aj medzi tým.

Faktom zostáva, že iba vďaka reálnym životným skúsenostiam, môžu nové možnosti, ktoré boli v psychoterapii odhalené, nabrať pocit skutočnosti. Nové manželstvo, nová práca, nové dieťa, nový sexuálny vzťah - to všetko má cenu mnohých terapeutických sedení.

Keď však človek urobí nesprávne rozhodnutie, môže to mať pre neho bolestivé následky. Aj keď sa zdá byť drastickým riešením, že popri odstránení nepríjemných možností sa vymažú aj možnosti pre zásadný osobný rast, takýto opatrnícky prístup nie je imúnny voči hazardérstvu a nahrádza riskantnú akciu sterilnou, obsesívnou túžbou po raste.

Cieľom je vypestovať v pacientovi zmysel pre stav svojej vlastnej pripravenosti.Navyše, ak sa aj séria skutkov ukáže byť chybnou - a ide o chybu, ktorá je identifikovateľná, pochopená a jasne percipovaná - je to oveľa častejšie súčasťou rastu, než nekonečné vyčkávanie na ten správny okamih a tú správnu voľbu, ktorú sa človek snaží odvodiť z terapeutickej perspektívy a nie z každodenného konania.

Aj keď strach z uskutočňovania veľkých rozhodnutí má za následok odizolovanie terapeutického zážitku od každodenného života, zostáva ešte celá plejáda menej naliehavých možností pre akciu. A tak, aj keď zadávanie domácej úlohy nemusí vždy obsahovať kruciálne rozhodujúce konfrontácie, ktoré tvoria neoddeliteľnú súčasť významnejších rozhodnutí, môže sa domácou úlohou rozšíriť terapeutické pôsobenie za hranice finančných a časových možností pacienta. Namiesto jedného, či dvoch terapeutických sedení, môže mať jedinec toľko "hodín terapie", koľko chce, a to tak, že skúma svoje vlastné konanie a uvedomovanie pod dohľadom terapeuta, aj keď terapeut nemusí byť bezpodmienečne prítomný. Predstavte si ten úžasný dopad terapie, keby človek venoval toľko času precvičovaniu toho, čo sa naučil počas terapeutického sedenia, koľko venuje nácviku hry na klavír, alebo golfu, alebo písaniu na stroji, alebo joge!

Na ilustráciu toho, ako to možno robiť, uvedieme taký smiešny, malicherný príklad. Jeden veľmi lenivý muž, o ktorom by sa dalo povedať, že je pasívne agresívny, alebo dokonca hraničné psychotický, si sám navrhol domácu úlohu - a to, že vybaví denne 5 obchodných telefonátov. Zdalo sa, že toto by malo zodpovedať jeho schopnostiam; bolo by to podstatne viac, než robil doteraz. Keď to začal praktizovať, objavil hneď z prvej ruky svoje odpory. Po prvé zistil, že nemá jasnú koncepciu toho, čo ponúka ľuďom, s ktorými telefonuje. A tak sme pracovali na objasnení toho, čo bolo v jeho myslení veľmi všeobecné a neurčité. Po druhé, desil sa ukončenia konverzácie. Otáľal s tým vždy, aj keď jednal s ľuďmi priamo - a ešte ťažšie bolo pre neho rozlúčiť sa s ľuďmi telefonicky. Celá záležitosť s lúčením a jeho pocitmi izolácie od rduhých sa rozoberala počas terapie, pričom bola doplňaná aktuálnymi, identifikovateľnými zážitkami. Pomaly sa dopracoval k tomu, že je ochotný vybavovať telefonicky obchodné záležitosti, a rozvinul v sebe plnší pocit seba ako účastníka a formovateľa svojho vlastného obchodného života.

Obvyklou námietkou voči takémuto druhu domácej úlohy je, že paralelne s ňou sa objavia mučivé požiadavky prostredia, v ktorom sa už dotyčný človek raz popálil. Avšak toto možno minimalizovať takým spôsobom, že domáca úloha sa zadá jedincovi na základe jeho vlastnej voľby a v súlade s jeho životnými záujmami, ktoré sú

živé a hmatateľné. Počas vývoja nastane u pacienta chvíľa, kedy - podobne ako učenie sa skákať do vody z vysokého odrazového mostíka - prípravné skúsenosti a abstraktná teória o skákaní do vody nestačia. Sú situácie, kedy človek jednoducho musí ísť do toho, a začať konať. Predstava o tom, že ideálny rast osobnosti nastáva bez akejkoľvek námahy a účasti, je iba peknou fantáziou. Bodaj by to tak bolo. A možno to platí pre pár šťastlivcov. Keď niekto napríklad potrebuje rozvod, žiadne kvantum psychoterapie nemôže substituovať tento jeho krok. Shakespeare hovorí o myšlienkach, ktoré sa "vo svojom prúde skrivia a stratia meno akcie". Perlsovská poézia má pre toto názov "psychická onania". Domáca úloha, podobne ako iné formy experimentu, musí tesne naväzovať na špecifickú konfliktovú oblasť pacienta. Je to správanie, ktoré je nosníkom pacientovej budúcnosti - je založené v čase terapeutickej skúsenosti, ale skusmo zasahuje do oblastí, ktoré si vyžadujú nové správanie. Špecifické úlohy nemajú hranice. Niekto môže byť napríklad vyzvaný, aby sa každý deň niečím pochválil. Iný zasa, aby si dohodol schôdzku s dievčaťom, ktoré je mladšie od neho. Ďalší má svojej manželke porozprávať svoje celodenné zážitky. Iný, ktorý má obsesívne fantázie, má za úlohu pred spaním ich napísať. Ďalší má za úlohu denne pol hodinu písať všetko, čo ho len napadne o jeho dizertačnej práci, bez ohľadu na to, aký bezcenný materiál sa z toho vykľuje. Iný má zasa za úlohu zistiť od svojho bohatého otca, koľko peňazí mu odkáže. Niekto môže byť vyzvaný, aby nešetril dekoráciou svojho bytu a márnivo ho vyzdobil. Iný má svoje jedlo prežúvať tak dôkladne, aby mu z neho v ústach zostala len tekutina! A ešte ďalšieho vyzveme, aby napísal na papier sled výrokov, ktoré začínajú "ja si želám", a "mám rád". A tak ďalej, možnosti sú nekonečné, ale vždy sa majú vzťahovať k vynárajúcej zameranosti daného jedinca, aby ho stavali do takých situácií, v ktorých je nútený konfrontovať sa s tými aspektami seba samého, ktoré blokujú jeho pohyb, alebo jeho uvedomovanie.

Predkladáme príklad domácej úlohy, ktorá hrala dôležitú úlohu v rozšírení možností jedného človeka. Umárala ho telesná anxieta, ktorá sídlila najmä v jeho konečníku, penise, miešku a v žalúdku. Bolesť v týchto partiách ho neprestajne vyvádzala z rovnováhy, a často chodil po doktoroch v snahe nájsť úľavu od týchto symptómov. Práve robil na svojom doktoráte, a obával sa, či dosiahne to PhD. Vo všeobecnosti bol extrémne plachý a ostýchavý, ale zvlášť intenzívne vo vzťahu k ženám. Neskôr získal doktorát a podarilo sa mu vytvoriť kvalitný, uspokojujúci sexuálny vzťah. Nadobudol sebadôveru a vieru v svoju budúcnosť, na ktorú predtým hľadel pesimisticky. Jeho telesné obtiaže sa výrazne zmenšili a vyskytovali sa iba sporadicky. Samozrejme, že jeho domáca úloha bola iba malou časťou jeho terapie, a nemožno presne odhadnúť podiel jej príspevku na osobnom raste tohto pacienta, ale bola rovnako dôležitá ako každá iná dielčia časť našej celkovej práce. Počas terapeutických sedení zistil tento pacient rozštiepenie medzi tým, čo nazýval "moje telo" a svojím "ja". Požiadal som ho, aby napísal dialóg medzi týmito dvomi

časťami. Všimnite si, že v dialógu dáva identitu každej časti seba. Neskôr, ako dialóg postupuje, jeho "ja" naberá na seba časť sily jeho "tela", a on sa posúva k integrácii medzi dvoma časťami seba, takže môžu začať spolu žiť. Tu je domáca úloha - dialóg medzi "telom" a "ja":

Ja: Tak, kedy to začne?

Telo: Kedy čo začne?

Ja: Ty vieš - bolesť, telesné symptómy, starosti.

Telo: Čoskoro, čoskoro - minulý rok to začalo asi tak v novembri - ešte príde čas, keď sa naplno zahryzneš do štúdia, aby si spravil tie skúšky - potom začnem - budeš riadne trpieť!

Ja: Ale prečo - prečo mi to robíš? Som dobrý - pekne s tebou zaobchádzam. Starám sa o teba ako židovská matka, starám sa, pri najmenšej nevoľnosti behám s tebou po tých prekliatych doktoroch, ktorými tak opovrhujem. Prečo dopustíš, aby som tak trpel! Z roka na rok je to horšie - už to viac nemôžem vydržať!

Telo: Robím to, pretože - možno máš trpieť! Nikdy ti nepoviem, prečo máš trpieť - a to je súčasťou toho, ale tiež - a to je oveľa dôležitejšie - si *hlupák, hlúpy kripel*, a v živote nedostaneš ten poondiaty doktorát! Prečo si teraz, po takom dlhom čase myslíš, že môžeš niečo dokázať, že môžeš byť úspešný? Ty hlúpa riť! Nič nevieš! Vôbec nič! Vždy sa budeš iba v tieni snažiť niečo konkrétne vykúzliť - vykresať mňa!

Ja: Áno. Mal som problémy. Rozondial som veľa vecí, ale tento raz chcem *naozaj* niečo dokončiť. Dostanem svoj doktorát! *Mám rád* sociológiu. *A chcem* učiť! A okrem toho, je to pre mňa posledná šanca - vsadil som na ňu všetko! Teraz sa cítim dobre - čo sa toho týka - budem sa usilovať a budem tento rok menej roztržitý, aby som nevynakladal na seba toľký nátlak. Môžeš mi dať pokoj? Som teraz dosť optimistický, pretože zabúdam na silu tvojej zúrivosti, a na svoju bezmocnosť pri jej zvládnutí.

Telo: Nemôžem nič sľúbiť - uvidíme -

Ja: Okay. Do kelu s tebou! Postavím sa proti tebe! Budem ťa ignorovať! Som rozhodnutý získať ten prekliaty doktorát! Odtrpím si to, ak to tak musí byť!

Telo: Ty hlupák! Ty vieš veľmi dobre, aký nápaditý ja viem byť! Poženiem ťa na to pôvabné zdravotné stredisko každý poondiaty deň - uvidíš!

Ja: Dobre. Viem, si schopný to urobiť. A pri poslednej analýze sa vždy poddám, pretože sa vyľakám. Pozri - dajme sa dohromady - v iných veciach si tak pekne spolu počíname. Pri atletike, pri športe sa cítim s tebou zajedno, proste - ideme! Napredujeme! Je to pekné! Nemôžeme zmraziť tieto bolesti? Spolu sa hýbať? Čo to chce? Máš pravdu! Môžem to všetko zvládnuť sám! Poďme spolu do toho! Je to možné, a či nie?

Telo: Neviem. Aby som pravdu povedal, aj tak všetkému nerozumiem. Som dotknutý, som poháňaný, aby som ti to dal pocítiť. Uvidíme. Je to silné. Mám nutkanie blokovať ťa v dosiahnutí akéhokoľvek sebauspokojenia alebo úspechu.

Ja: Tak to cítim. Ako keby mi nebolo súdené získať ho, alebo dosiahnuť niečo. Ale - mával som úspech - v tábore, v atletike, v škole, v niektorých medziľudských oblastiach. Tak prečo nie v tomto? *Môžem to dokázať!* Ak ty povolíš a dáš pokoj!

Telo: Tie veci, čo si spomenul, sú iba minoritné - krátkodobé - nie naozajstné úspechy!

Ja: Okay. Vkladám sa, alebo sa nevkladám! A čo je také trvácne na doktoráte a vyučovaní vis-a-vis ničote a ohraničenosti života?

Telo: Okay. Skúsme to teda - staneme sa jedným. Ty sa snažíš. Aj keď stále u mňa pretrváva určitá inertnosť, určitý reziduálny nezmysel, ktorý je nutné vylúčiť - niečo, čo je treba vylúčiť - je to určitá úzkosť, určité telesné potiaže - ale nenechaj sa tým zmiasť, to znamená nereaguj na ne svojou reakciou, nebojuj s tým! Trp trošku, to je okay. Hovorí sa, že je to súčasť života - a všetko to hovno okolo toho. V skutočnosti by to mohlo byť pre teba dobré - tým, že hádžem všetko to svinstvo na teba, snažím sa ti niečo tým povedať. Cíť, človeče! Cíť to! Nepýtaj sa ma prečo, len to rob, lebo inak úplne znecitlivieš! Ak sa chceš vôbec niekedy oženiť - (ha!) - milovať - budš musieť cítiť *oboma smermi* - ale to už je iný príbeh.

Hlavná hodnota tejto domácej úlohy spočíva v tom, že namiesto prepracovávania sa týmto problémom len počas terapeutického sedenia, rozhodol sa tento muž urobiť ju sám. Sám od seba dal voľný priebeh tomuto vyjadreniu. navyše bol pre neho dôležitý aj špecifický obsah, pretože konfrontácia medzi týmito dvomi intrapersonálnymi inštanciami presahovala rámec obyčajnej tendencie k obsesiám a vyústila do vyjednávania o pravý vzťah a vzájomné prepojenie a spoznanie, že integrácia má svoj význam, a že už raz bola dosiahnutá v určitých oblastiach, a je podstatou úplného fungovania jedného človeka.

Domáca úloha je takmer nevyhnutným fenoménom, ktorý sa rozvíja v procese terapie, pretože to, k čomu terapia pacienta mobilizuje, má vždy implikácie pre vonkajší svet. Inak by sa mohlo stať, že terapia zostane len zábavou, síce vzrušujúcou, ale odrezanou od života ako kniha, alebo hra. Ak sa to stane, potom sa terapia môže stať skôr odstrašujúcim prostriedkom rastu, a nie jeho činiteľom.

Koncepcia domácej úlohy je konzistentná s koncepciou autoterapie. Prvé správy o autoterapii uvádzajú K.Horneyová v práci Self Analysis a Perls, Hefferlineová a Goodman v práci Gestalt Therapia. Táto druhá kniha obsahuje sériu navrhovaných experimentov, a mnohí ľudia, ktorí sa na tieto experimenty podujali, uvádzajú také reakcie, ktoré poukazujú na hlbokú sebaexploráciu. nedávno boli vytvorené komerčné programy, ktoré poskytujú návody na sebaexploráciu v domácom prostredí, plánujú sa veľké encounterové skupiny s minimálnym vodcovstvom a je tu prísľub intenzívnejšieho využívania televízie, filmov, platní a pások, ktoré budú ľuďom pomáhať, aby si vykonávali svoju vlastnú terapeutickú exploráciu. Všetky tieto programy znamenajú prirodzené rozšírenie experimentu a domácej práce. Vedú ľudí k tomu, aby si sami pre seba odskúšali rôzne druhy svojho správania a citov. Vďaka novým technickým inováciám, ktoré sa už rozvíjajú, sa znásobí dopad terapeutického pôsobenia na takú úroveň, ktorá bude vysoko prevyšovať daný stav.

Pri sumarizovaní experimentu je dôležité mať na pamäti, že vo svojom rozsahu je prakticky bez hraníc, a že jeho hodnota závisí od zručnosti a senzitivity, s akou sa používa.Poskytuje široký repertoár techník, ktoré pomáhajú robiť terapiu živou, a ktoré dávajú prednosť skôr prebiehajúcemu prežívaniu (momentálnemu zážitku), než excesívnemu rozprávaniu človeka *o* svojom živote. Experiment musí voľne vyplývať z pacientovej vlastnej expresie a z jeho uvedomovania. Každé vyjadrenie a každé uvedomenie má smer, ktorý keď sa preruší - produkuje tenziu a bráni jedincovi dospieť k zavŕšeniu. Keď sa začneme o to zaujímať, začneme pátrať po tom, ako uvoľniť tento pohyb tak, aby sa dostal cez všetky prekážky a dospel do svojho prirodzeného konca.

"The resting moment emerges from the arrested moment"
(Okamih oddychu sa vynára z okamihu uviaznutia)

* * *

10

Za hranicou jedného voči jednému

Nedávno vyšla brožúrka jedného známeho strediska rastu v našej krajine, a táto obsahovala nasledovný popis gestaltických skupín:

Vedúci gestaltickej skupiny obyvkle pracuje po určitý čas s jedným dobrovoľníkom, zatiaľ, čo ostatní členovia skupiny sú pozorovateľmi, alebo participujú ako pomocníci pri interakcii s týmto členom skupiny. Tento "pracujúci" člen je povzbudzovaný k tomu, aby skúmal svoje sny, fantázie, očakávania, gestá, hlas a iné osobné črty tým, že ich prehráva pred skupinou.

HORÚCA STOLIČKA

Je veľmi ťažké spochybniť tento obraz gestalt terapie. Je pravda, že pojem "horúcej stoličky" - tak populárny v gestalt terapii - znamená, že sa niekto dobrovoľne podujme individuálne pracovať s terapeutom. A je tiež pravdou, že Perls - ktorého demonštrácie sú najslávnejšie a najdramatickejšie prezentácie gestalt terapie - pracoval temer výlučne s technikou "horúcej stoličky". Keď však pracuje veľký majster, je ťažké rozlíšiť, čo je jeho **štýl**, a čo teória, ktorá podporuje tento štýl. Ba dokonca platí aj to, že intenzita, ktorá charakterizuje gestalt, sa pohybuje smerom k vytvoreniu osobitného individuálneho figuratívneho na pozadí celej skupiny. No i tak, základom gestalt terapii je spoliehanie sa výlučne na metodológiu jedného voči jednému.

Skôr než popíšeme možnosti skupinovej interakcie v gestalt terapii, považujeme za dôležité upozorniť na to, že **existujú** určité veľké výhody práce jedného voči jednému pred celou skupinou, ktoré sa odlišujú od privátneho sedenia.

Po prvé, človek,ktorý je na horúcej stoličke, teda v centre diania, prežíva zintenzívnený pocit svojej spolupatričnosti so skupinou, práve pre blízkosť a prítomnosť ďalších ľudí, ktorá prehlbuje implikácie jeho práce, aj keď táto práca môže prebiehať iba medzi ním a terapeutom. Akumulácia ľudí má v sebe čosi bytostne vzrušujúce (len si spomeňte na vibrácie futbalových

fanúšikov).

Okrem tohto prirodzeného vzrušenia, získava v skupine človek sediaci na horúcej stoličke aj príležitosť odhaliť sa nielen skúsenému profesionálovi - terapeutovi - ale v istom zmysle aj, ľuďom v širšom meradle, kde je sociálna akceptácia, alebo odmietanie čímsi viac, než len hypotetickým rizikom. Mowrer pozoroval, že my sme si sami sebe tajomstvom. Aj keď sa toto tvrdenie môže zdať zveličené, je tu inherentná sila na zotavenie a verejné vyjadrenie toho, čo bolo zakrývané, reprezentuje rozšírenie spútaného pocitu selfu daného jedinca.

Terapeutický zážitok v skupine naberá na seba kondenzovanú silu "drámy každého človeka", ktorá zobrazuje nielen individuálne problémy a záujmy, ale aj univerzálne, a zvyšuje u ľudí všeobecný zmysel pre ľudskosť. Svedkovia dramatickej interakcie jedného voči jednému sa z nej môžu poučiť v tom, čo je aplikovateľné na ich vlastné životy, pričom nadobúdajú nové pohľady, ktoré sú základnou silou každej drámy, ktorá transcenduje len čiré spoločenské pobavenie.

A napokon, keď je pri práci prítomná celá skupina, existuje veľa účelov, na ktoré môže byť použitá, dokonca aj napriek tomu, že interakcia môže byť najčastejšie jednosmerná - a smeruje od jedinca, ktorý je v centre diania , smerom k skupine. Predpokladajme napríklad, že v interakcii jeden voči jednému odhalíme odhalíme priam až kompulzívne skromného človeka, ktorý sám seba doslova sprešoval do obrazu malosti. Predpokladajme, že aj on sa potrebuje pokúsiť sa popýšiť tak, aby si mohol posunúť ďalej reštriktívnu hranicu svojho ja, ktorú si skonštruoval. A toto môže robiť v skupine: vystatovať sa pred nimi, naparovať sa, hovoriť o svojich hrdinských činoch, etc. Tým, že to robí v skupine ľudí, naberá toto jeho konanie konkrétnu hmotnosť a dimenziu, ktorá presahuje úzky rámec vystatovania sa len pred terapeutom.

STRIEDAJÚCA SA HORÚCA STOLIČKA

Rozšírenie práce na horúcej stoličke o spontánnu účasť zvyšku skupiny, rozširuje zároveň dimenzie interakcie - a je to v rámci metodológie gestalt terapie:

Skupina sa stane dobrodružstvom z dôvodu interakčného konfliktu. Vyvíja sa tu sustredené úsilie na maximalizovanie kontaktuplnosti a na identifikáciu všetkých možných zdrojov deflexie kontaktu. Terapeut musí venovať pozornosť špecifickým spôsobom, ktoré blokujú kontakt. On (a aj skupina) musia vidieť, že niektorí ľudia pozerajú do stratena, keď hovoria, alebo kladú otázky vtedy, keď chcú povedať vetu, alebo používajú zdĺhavé úvody k svojim jednoduchým pozorovaniam, alebo kompulzívne vykladajú oba konce pri všetkých príbehoch, alebo sedia strnulo ako sochy, alebo manieruju a používajú také výrazy, ktoré odrážajú nezáujem, alebo hrajú o sympatie, používajú submisívne

výrazy hostilným tónom, atď, - ide to do nekonečna. K týmto odporom sa pristupuje frontálne, v presvedčení, že s ich vyriešením sa prirodzene nastolí dobrý kontakt.

Ak považujeme plnosť kontaktu za vodítko, potom gestalt terapeut očakáva, že interakcie v skupine budú poskytovať pevný zdroj objavovania charakteristických spôsobov, akými ľudia jednajú s druhými ľuďmi. Navyše explorácia týchto zaužívaných spôsobov reagovania a vyriešenie vnútorných protirečení, ktoré bránia dobrému kontaktu v skupine, bude viesť k okamžitým a hmatateľným konfrontáciám.

Jay, ktorý bol najúprimnejším mužom v skupine, sa jedného dňa odvážil odhaliť svoje najhlbšie tajomstvo - že stvárňoval ženské postavy. Al začal Jaya bombasticky interviewovať, dával mu navádzajúce otázky, ktoré napriek Alovmu neohrabanému štýlu pomáhali rozvinúť celý príbeh. Avšak skupina bola dosť vyľakaná Jayovým odhalením, krehká ako puk, a Al sa hral na terapeuta. Napokon to Ted už dlhšie nemohol vydržať a v zúrivosti začal vykrikovať, že ho zaujíma Jay a nie Alove vypytovanie. Ostatní s ním súhlasili, a Al, ktorý bol týmto otrasený odvetil, že zatiaľ, čo väčšina z nich bola po celý čas ticho, *on* nemienil nechať Jaya, aby sa v tom topil! Al bol konfrontovaný so svojou dominantnosťou a so svojou intoleranciou pre prirodzený vývoj vecí. Niektorí členovia skupiny sa dostali do kontaktu so svojou pasivitou. Jay sa dozvedel, že ho pozorne počúvali, a že tu bola jasne prítomná sympatia voči nemu a uznanie zo strany ostatných členov skupiny. V atmosfére tejto akceptácie mohol voľne popísať, čo pre neho znamenalo hrať ženu: akú relaxáciu mu to prinášalo, ako aj pocit blízkosti k svojej vrúcnej matke.

Keď pridáme ku kontaktovosti ako druhé vodítko v skupinovej interakcii uvedomovanie, potom toto uvedomovanie posilňuje skúmanie zážitku *tu a teraz*. Ľudia sa naučia vyladiť sa na svoj vnútorný proces, naučia sa ho vyjadriť a správať sa v súlade s ním. Zlosť na Ala naplnila miestnosť. No i tak, pokým ju Ted nevyslovil, zostali ostatní ticho, a nekonali podľa toho, čo si uvedomovali. Paradoxné bolo, že zatiaľ, čo Tedov hnev na Ala uvoľnil aj ich vlastný hnev, jeden člen skupiny povedal, že sa mu páčilo, čo Al urobil. Jay sám prekvapil ostatných, keď povedal, že Alove otázky mu veľmi pomohli!

Takmer vždy existuje niekde v skupine podpora pre akékoľvek správanie, ktoré si zasa ktokoľvek môže odskúšavať. Skupina má svoju vlastnú múdrosť, ktorá presahuje múdrosť len samotného terapeuta. Je to tak, ako keby sa skupina stala gréckym chorálom, v ktorom spievajú všetky možné hlasy, a ako keby odrážala mnohostrannosť všetkých možných ľudských možností, ktoré sú v danej situácii a v danom okamihu k dispozícii. Kompozičnú povahu jedinca, ktorú sme už predtým popísali, možno obohatiť týmto dôkazom o alternatívnych spôsoboch myslenia, cítenia a konania. Skupinové uvedomenie sa stáva surovým, hrubým zážitkovým údajom. Je to reciprocita kontaktovosti, z ktorej sa môže vynoriť akcia. Prostredníctvom jednoduchého zdôraznenia uvedomenia sa vzrušenie rozšíri, a jeho následná absorpcia inšpiruje ľudí k tomu, aby si

navzájom odovzdávali to najlepšie, čo v nich je.

Príležitosť nastolovať experimenty spája kontaktovosť a uvedomovanie a završuje tak generickú triádu princípov gestalt terapie, ktorá je aplikovaná pri práci so skupinami. Napríklad Jay mohol byť vyzvaný, aby priamo na skupine prehral svoju ženskú rolu. Alebo mohol byť usmernený k tomu, aby "urobil koliečko" a povedal každému členovi skupiny niečo, čo sa mu páči pri hraní ženskej postavy. Alebo terapeut môže nastoliť taký experiment, že vyzve všetkých členov skupiny, aby zatvorili oči a fantazírovali o tom, čo to pre každého jedného znamená, byť opačného pohlavia. Aj keď s najväčšou pravdepodobnosťou, keď už raz niektorý člen skupiny začne so svojím osobným prežívaním, on je ten, ktorému sa venuje patričná pozornosť, a experiment bude pravdepodobne nastolený preto, aby zvýšil tento aspekt diania. Dokonca aj bez akéhokoľvek experimentu sa budú odvíjať prirodzené interakcie a budú zamerané buď na jedného člena skupiny, alebo na druhého, podľa toho, ako sa budú ich potreby vynárať do popredia.

Tento pohyb skupiny smerom k zaoberaniu sa niektorým konkrétnym členom je organicky zdravý **skupinový** fenomén. Celkom sa odlišuje od individuálnej terapie v skupine, pretože prirodzene vychádza zo skupinovej interakcie namiesto dobrovoľníctva na "horúcej stoličke". Zameranosť na niektorého jedinca potom nevyplýva z vylúčenia druhých, ale skôr zo špecifických systémov napätia, a ich smerovania k vyneseniu figúry v skupine. Tento špeciálny druh interakcie jedného voči jednému, by sme mohli nazvať "striedajúcou sa horúcou stoličkou". Hoci sa pracuje len s jednou osobou, za týchto podmienok má každý člen skupiny právo a možnosť vstúpiť do akcie kedykoľvek, keď si to želá. V skutočnosti sú do vstupu často povzbudzovaní a ich vstup nesie niekedy so sebou riziko prerušenia vitálneho procesu.

Toto riziko reguluje voľnú účasť skôr prirodzene, než nariadením - pretože každý človek musí odhadnúť vyváženosť svojho konania s hybnou silou prebiehajúcej drámy. Takéto riziko sa nevzťahuje iba na terapeutické akcie v skupine. Umenie zjednotiť vlastné potreby s prebiehajúcim systémom tenzie je jednou z opakovane sa vyskytujúcich výziev, ktorým ľudia čelia. Človek sa rodí do nejakej, už existujúcej rodiny, v ktorej začína a získava prijatie do už existujúceho sociálneho systému, v ktorom sa pohybuje. Niektorí ľudia sa v priebehu života rozhodnú integrovať sa do týchto systémov tým, že do nich mierne zasahujú a ovplyvňujú ich, alebo sa v nich pokúšajú získať dominantné postavenie, alebo sa chránia pred neprijateľnými nárokmi, alebo sa úplne vzdávajú svojich potrieb v mene prisluhovania väčšiemu a lepšie nastolenému systému.

To isté platí aj v skupinovej gestalt terapii. Fritz Perls sa ma raz spýtal, prečo som tak ticho v skupine, ktorú vedie. Odvetil som, že nechcem prerušovať iných ľudí. Pridelil mi rolu prerušovača, ktorú som potom hral na základe tohto povolenia, a do ktorej som sa tak vložil, že mi bolo jedno, čo sa dialo. Perls sa na mňa nahneval, no niekto mu pripomenul, že to bol on, kto mi

kázal, aby som každého prerušoval. Na to odvetil: "Áno, ale nepovedal som, že sa mi to bude páčiť!" Neohrozený som pokračoval v tejto mojej činnosti, a to, čo začalo pôvodne ako prerušovanie sa vyvrbilo na zážitok bezstarostného vodcovstva - čo bola jedna z najdôležitejších lekcií môjho života.

V poslednej výcvikovej gestalt terapeutickej skupine boli jej členovia rozrušení z toho, čo sa udialo na ich predošlom sedení, na ktorom som nebol prítomný. Niektorí sa cítili izolovaní od zvyšku skupiny, zle pochopení, využití a potom bolestne rozrobení a nedokončení. O dva týždne neskôr boli ešte stále nahnevaní. Dotty hovorila s urazenou pýchou a okamžite upútala pozornosť vedúceho skupiny, ktorý pracoval pod mojím vedením. Začal s ňou individuálne pracovať. Dojatý jej potrebou, ihneď na ňu reagoval. Ja som poukázal, že je predčasné pracovať s ňou individuálne, pretože v celej **skupine** bolo ešte príliš veľa nevyjadrených emócií, ktoré by sa naďalej zbierali, kým by pracoval s Dotty. A tak sa otočil k ostatným, ktorí okamžite začali vyjadrovať svoj hnev a pocity príkoria. Čoskoro sa z toho rozvinul súboj. Najmä dve ženy sa do seba silno pustili. Bolo zjavné, že ak sa má ich vzájomné zraňovanie vyriešiť, je potrebné, aby sa dostali skôr do ostrejšej interakcie. Jedna z nich, Brenda, označila Dotty za ženu, ktorá sa snaží byť v centre pozornosti veľmi detinským spôsobom. Keď bola Brenda oslovená, aby sa prihovorila k dieťaťu v sebe, zistila, že bola v podstate veľmi podobná tomu, čo vyčítala Dotty. Bola povzbudená k tomu, aby si dovolila byť detsky hravá, a jej odpor úplne zmizol! Dotty sa stala jej spoločníčkou v radosti a Brenda uvoľnila v sebe svoje osobné možnosti, ktoré dovtedy v sebe silno blokovala. Potom nasledovala ďalšia rozzúrená dvojica, ktorá si vzájomne konfrontovala svoje potreby. Skúmali ako môže každý z nich podporiť toho druhého. A tak to šlo ďalej celý večer. Pomaly ako skupina končila, ľudia cítili, že je to medzi nimi zasa dobré, a že sú schopní byť spolu bez vzájomnej nevraživosti. Fókus na <u>skupinový proces</u> bol však v tej chvíli rozhodujúci, pretože dovolil každému jednému z nich prispieť k rozriešeniu konfliktu a k obnoveniu ich pocitu vzájomnosti.

PRIRODZENÉ (pôvodné) SKUPINY

Aj keď sa gestalt terapia ľahko zameriava na skupinový fókus, jej dopad a opodstatnenie sa môžu rozšíriť ďaleko za hranice zážitku jedného voči jednému, ktorý prebieha v individuálnej alebo skupinovej psychoterapii. Gestalt terapeut môže nájsť svoje uplatnenie kdekoľvek, kde sa ľudia stretávajú, či už dobrovoľne, alebo náhodou, a môže sa tam zaoberať kvalitou kontaktu, uvedomenia, alebo môže experimentálne skúšať nové spôsoby bytia s ostatnými. Vyjsť v ústrety potrebám individuálnych jedincov, ktorí sa môžu stretnúť vo veľkých skupinách, je dôležité v tých najrozmanitejších spoločenstvách. Je to dôležité napríklad v pracovných organizáciách; jednak vniesť do nich cit pre komunitu, ktorá má nejaký spoločný záujem, a tiež pracovať na vzájomných

vzťahoch a riešení problémov. Rovnako cenné je to aj v susedských vzťahoch. Detto v spoločných ubytovniach, triedach, medzi zdravotníckym personálom, atď.

Ísť von medzi ľudí, namiesto ich pozvania do pracovne terapeuta, poskytuje skúmanie možností využitia gestalt terapie v ich prirodzenom, domácom prostredí. Uvedieme príklad z kaviarne. Schádzajú sa tu ľudia a venujú sa spoločným aktivitám, bez ohľadu na to, či terapeut príde, alebo nie. Do kaviarne prichádzajú ľudia väčšinou za účelom konverzácie a zábavy. No i tak išlo o to, aby sa tu zaviedli také aktivity ktoré by mohli dať všetkých návštevníkov dohromady. Tomuto účelu slúžili večery poézie, hudobné predstavenia a príležitostné prednášky. A tak sme naplánovali sériu večerov nazvaných Encounter, ktoré by harmonizovali s celkovým štýlom. Naše sedenia sa uskutočňovali v pravidelných večerných hodinách, kedy obvykle prichádzali a voľne odchádzali ľudia - v počte asi od 50 do 150 zákazníkov. Kaviareň bola pod neustálou kontrolou polície, čiastočne kvôli distribúcii drog, čiastočne pre možné rušenie okolia, a čiastočne aj kvôli obavám zo stretávania sa belochov a černochov. Táto explorácia mala plniť tri zámery. Prvým bolo naučiť, ako zaktivizovať skupinovú účasť vo veľkej skupine. Druhým zámerom bolo pracovať inovačným spôsobom na určitej téme v rámci takzvanej techniky encounteru. Tretím cieľom bolo ovplyvniť a pôsobiť na sebaobmedzujúce postoje a správanie.

Prvý zámer, aktivácia skupinovej účasti - bol sýtený známou tendenciou ľudí vo väčšine veľkých skupín - tendenciou *pozerať sa*. Prihováranie sa veľkému davu je mimoriadne namáhavé, a len tí najlepší rečníci vzbudia v dave emócie, alebo sa im podarí ľudí osobne osloviť. Veľké množstvo poslucháčov síce sľubuje pestrú živosť, ale je často nezvládnuteľne depersonalizované. Ako teda možno aplikovať encounterový štýl, ktorý bol vyvinutý v malých skupinách, na veľké skupiny, alebo konferencie? Encounterová skupina často podporuje osobnú interakciu tým, že sa ľudia rozdelia do menších skupín, ktoré umožnia každému členovi konať svojím vlastným spôsobom. Ale malá skupina je príliš malým svetom pre život a udalosti sa vynárajú vtedy, keď sa väčšie množstvo ľudí zíde dohromady. V rýchlej prevádzke kaviarne nebol čas na komplexný plán, ktorý sa normálne používa vo veľkých skupinách. Bolo potrebné zažiť nákazlivosť atmosféry, ktorá sa rozprestiera za hranice miniatúrnej práce, ktorá prebieha v intímnych malých skupinách.

Naše prvé stretnutie sme nazvali hippies a policajti. Dnes už nie je termín hippies moderný, nikdy nebol v láske, ale v časoch týchto našich stretnutí s ním bola identifikovaná väčšina mladých ľudí, ktorí prichádzali do kaviarne, a preto sme vybrali tento názov. Boli vybraní dvaja ľudia, jeden hral rolu hippies, druhý policajta. Začali veľmi stereotypným slovníkom. Policajt napomínal hipisáka, aby si našiel prácu, aby si ostrihal to otrasné háro a umyl sa. Opísal ho ako vzpurného, nebezpečného a nechutného. Na druhej strane hippie videl policajta ako chladného brutálneho, nechápajúceho, necitlivého a nedostupného. Spočiatku

boli ich vzájomné rekcie stereotypné a kruté, bez ohľadu na to, čo som im hovoril.Keď bol policajt konfrontovaný s barbarskosťou niektorých svojich poznámok, zostal prekvapený a začal skúmať svoje pocity. Potom povedal, že to je naozaj jeho práca, a nemôže si pri nej dovoliť dávať svoje city najavo. Chcel to mať len čím skôr za sebou. Nechcel viac na to myslieť. Navyše sa bál, že by mohol utŕžiť, ak by nebol veľmi tvrdý. Hippie vôbec nereagoval na policajtovu zmenu tónu a pokračoval ďalej ako predtým. Keď bol na to upozornený, uznal, že nepočúva, a že teraz by mohla byť možná komunikácia s policajtom. No i tak to nechcel. *Chcel*, aby policajt zostal tam, kde bol na začiatku, aby mohol ventilovať svoj hnev a kochať sa vo vlastnej superiorite. Chcel zostať namosúrený, a keby sa mohol vyhnúť tomu, aby videl ten markantný rozdiel, tak by to urobil. Je to nevedomý výklad na podstatu konfliktu, ktorý platí aj pri väčších sociálnych pohyboch. Keď sa nazbiera veľká sila nedokončených záležitostí, musí mať príležitosť, aby sa mohla vynoriť. Potreba zavŕšiť zablokované vyjadrenie pretrváva i vtedy, keď sa zmenia podmienky. Čiže ľudia majú dovtedy tendenciu ignorovať zmeny, ktoré sa udiali, pokým nie je úplne uspokojená ich vynorená potreba. Napríklad militantní belosi majú svoje nedokončené záležitosti, a musia za každú cenu uvoľniť svoju zúrivosť, a to bez ohľadu na to, či sa podmienky zlepšia, alebo nie. Takéto dysrytmie medzi konfliktnými stranami sú základným problémom. Jedna strana už môže byť pevne rozhodnutá, pokým druhá ešte nie. Riešenie sa musí odložiť, kým druhá strana s nedokončenými záležitosťami nezavŕši svoju nakumulovanú potrebu sebavyjadrenia. Ak má jedna strana skutočnú úctu k sile nedokončenej záležitosti u svojho protivníka, prejaví druhej strane patričné uznanie oprávnenosti jej potrieb. V našej kaviarni bolo prítomných asi 125 osôb. Na rozdiel od bežných divákov, títo tu sa aktívne zapojili do diania. Spochybnili právo policajta povedať to, čo povedal. Vypískali jeho omyly. Potom boli policajt a hippie vyzvaní, aby si vymenili roly, čo bolo úľavou pre muža, ktorý dovtedy hral policajta. Zrazu pokojne relaxoval v priateľskej atmosfére. Výmena rolí vyprovokovala ostatných v hľadisku, aby si tiež zahrali, a niektoré ďalšie dvojice sa o to pokúsili. Čoskoro začalo stúpať vzrušenie a vznikla komunitná atmosféra. Na jej vrchole posledný človek, ktorý hral policajta, opustil javisko, išiel dozadu do sály, aby zaistil majiteľa kaviarne na základe nejakého drobného prečinu. Policajt potom tlačil majiteľa k dverám. Majiteľ vôbec nebol ochotný s ním ísť, ale kládol iba slabý odpor. Avšak ľudia v hľadisku začali kričať: "Nedovoľte mu, aby ho odvliekol", a vstávali od svojich stolov v snahe majiteľa zachrániť. Nastala divoká mela. Ľudia dvíhali ruky, aj stoličky, zaháňali sa nimi, a vykrikovali. Každý, kto v tej chvíli vstúpil do kaviarne, si mohol myslieť, že je tam nejaká vzbura. Keď sa sila ich agresie vyčerpala a záchranná akcia sa podarila, vrátili sa ku svojim stolom. Čo sa začalo ako jednoduché a nevinné hranie rolí dvoch ľudí, skončilo ako dramatická situácia hrania rolí všetkých divákov. Keď sa opäť všetci usadili,nastala aura tichého zdesenia

nad tým, čo sa udialo. Veľká skupina ľudí sa ocitla na hranici medzi poéziou a realitou. Hoci nebolo vždy jednoznačne možné vyjadriť tento rozdiel, jedinci v skupine si napriek plnému nasadeniu uvedomovali svoj zorný uhol a nikdy nedovolili, aby dramatická situácia slúžila ako ospravedlnenie pre ich momentálne násilie. Skupina potom diskutovala o význame zážitku a prevládajúceho pocitu vyjadrenia potláčanej agresie voči polícii - tzv. acting - out v situácii prehrávania rolí, v čom boli bezmocní v reálnom živote. Ako povedali, výsledkom tejto bezmocnosti bol ich pocit odcudzenia a príležitosť zahrať si scénu ich zjednotila do pocitu jedného spoločenstva.

Spomínali sme, že druhým zámerom našich stretnutí bola zameranosť na nejakú tému. V uvedenej ilustrácii bolo úlohou témy, aby ľudia robili to, čo robili, a predsa dávala priestor k zameraniu sa na ich vlastné potreby. Rizikom zadaných tém je, že môžu viesť k strohému intelektualizmu, ale obvykle sa ľudia môžu do toho vložiť aj s osobným nasadením, dokonca s netrpezlivosťou. Takmer všetky naše stretnutia v kaviarni začali nejakou témou. Takými témami boli hippies a bežní ľudia, hippies a učitelia, sex medzi rasami, počúvanie, budovanie komunity, psychedelické výlety, ako sa vyhnúť vojenskej službe, ako vytvoriť zmenu, význam vojny a pod. Na večer, kedy sme naplánovali stretnutie hippies a bežných ľudí sme pozvali zopár takýchto bežných typov. Prišli však aj mnohí ďalší, ktorí sa dopočuli o našich stretnutiach a boli zvedaví. Títo ľudia boli bežní tým, že sa konvenčne obliekali, žili pravidelným organizovaným životom v tradičných rodinných zväzkoch, a boli trvale zamestnaní. Napokon bol v kaviarni približne rovnaký počet tzv.bežných ľudí a tzv. hippies.

Sedenie začalo nútene, strnulo, ale netrvalo dlho a jeden hippie Jack napadol prudko jedného z tzv.bežných ľudí a obvinil ho z pokryteckého mlčania. Jack sa stal stredobodom búrky. Bol skúsený v tom, že rád kŕmil druhých ľudí svojimi provokáciami. Bežní ľudia to nemali radi, boli zvyknutí na zdvorilosť a permisívnosť, a preto boli prekvapení týmto náhlym a ostrým útokom. Jack spustil lavínu a vytvorila sa jasná polarizácia na tzv. hipisákov a tzv. bežných ľudí. Obom stranám vadila akákoľvek kategorizácia a nepáčilo sa im ani označenie hippie, ani označenie bežný človek.Dosť sa pretriasala myšlienka, že každý človek je jedinečná individualita. No aj napriek týmto vznešeným postojom sa každá strana správala dosť stereotypne voči druhej, a zaujala veľmi defenzívny postoj pri obhajovaní svojej vlastnej pozície. Napokon sa niektorí z bežných ľudí tak nahnevali, že opustili svoje miesta a prešli k Jackovi a skupine hippies a presviedčali ich o tom, že sú individuálni ľudia. Niektorí sa vyjadrili o Jackovi a jeho priateľoch, že sú predpojatí. Niektorí boli zvlášť nahnevaní, keď ich Jack obvinil, že do kaviarne prišli len preto, aby si trochu spestrili svoj otrasný život na predmestí. Ďalšie výroky boli podobne konfrontujúce. Na začiatku bolo málo snahy poznať lepšie život druhej strany. Každý sa tváril, že veď *vie*. Po chvíli však skupina hippies podporila

skupinu bežných ľudí. Niektorí poukázali na to, že sa o nich naozaj zaujímajú, a že sú radi, že prišli. *Chceli* nadviazať kontakt. Jedno hippie dievča povedalo, že ona a jej priatelia sa boja bežných ľudí, lebo sú starší, a pretože sa naozaj báli svojich rodičov. Radi by vychádzali so svojimi rodičmi, ale vedia, že to nejde. Jej vlastný otec by to takejto kaviarne v živote nevstúpil, a vždy odmieta jej názory na život. Hipisáci chceli rozšíriť svoju komunitu, a aj príležitosti na rozhovory s tými, ktorí "robili" túto spoločnosť. Jedno dieťa pozorovalo, že tí bežní ľudia, ktorí boli v kaviarni prítomní, nie sú ničím iným, než bývalými, starými hipisákmi.

Všetky naše témy roznecovali veľmi živú interakciu. Tieto interakcie boli často verbálne veľmi agresívne, ale agresivita a priamočiarosť skoro vždy urobili zo stretnutia vzrušujúcu záležitosť. Na druhej strane intelektuálne diskusie temer rovnako vždy pripravili vzrušené dianie a mali zásluhy na následnej netrpezlivosti a nepokoji. Výroky, ktoré silno zasiahli druhého jedinca, mali najväčšiu váhu v živej komunikácii a následnom pocite zjednotenej pospolitosti. Avšak vždy, keď vznikol intenzívny kontakt, rozvinul sa podporný systém, ktorý poskytli niektorí jedinci, a ktorý slúžil na zjednotenie tých, čo boli predtým protivníkmi.

Tretím zámerom týchto sedení bolo úsilie o prekonanie sebaobmedzujúcich charakteristík ľudí v skupine. Jedno sedenie bolo zamerané na prácu s odporom niektorých ľudí v kaviarni voči komunikácii s ľuďmi, ktorí netvorili súčasť ich vlastnej malej skupiny. Vládla medzi nimi všeobecná neprístupnosť voči zaoberaniu sa takými záležitosťami, ktorým vôbec nerozumeli, alebo, ktoré pociťovali ako cudzie.

Jeden večer bola téma religiózny zážitok. Jedna skupina žiadny nemala a nahlas dávala najavo svoju neochotu zúčastniť sa. Vypískanie, to áno, a ešte na báze udri a uteč! Netrvalo dlho a ľudia v sále dávali najavo svoj hnev voči nim. Jedna žena napokon povstala v otvorenom proteste. Chcela, aby ju vypočuli. Povedali jej, že sa správa bojovne, ale oni pritom nezakopali svoju bojovnosť. Ostatní cítili, ako nimi prechádza obrovská energia. Napokon ľudia začali poskytovať podporu tejto exkluzívnej skupine, a niektorí vraveli, že musia robiť to, čo považujú za správne, a zvyšok pokračoval vo svojej línii. Jeden kňaz povedal, že majú medzi sebou niečo veľmi zvláštne - takú vzájomnú akceptáciu a taký hlboký esprit, ktorý podľa neho bol sám o sebe religióznam prežívaním. Avšak druhý kňaz povedal, že si vôbec nemyslí, že to bolo religiózne. Povedal, že sú len taká obyčajná klika, ktorá odmieta akýkoľvek skutočný zmysel pre odlišnosť.

Keď sa značne vystupňovala tenzia, jeden z tých nepoddajných veliteľsky povstal a vyhlásil na konci značne frustrujúcej komunikácie: "Robte to a nepredstierajte to!", čo bola krátka kázeň v réali. Zasiahol ma rovno do živého a ja som sa do toho naplno vložil, a vychrlil som na nich svoj nazbieraný hnev z tej únavnej frustrujúcej komunikácie. Konfrontoval som ich so svojím vlastným odporom voči ich uzavretému systému, odkiaľ

len tak naverímboha strieľali, a potom sa vždy stiahli do svojej enklávy, zabarikádovaní, ale vykrikujúci urážky na všetko, čo nezapadalo do ich systému. Opustil som javisko, šiel som k nim a nahlas som vykrikoval svoje slová. Teraz už počúvali môj krik. Keď som skončil, povedali, že ako keby sa prepichol vred, a posunuli sme sa od náboženstva k povstaniam. Postupne sa skupina zbližovala, a aj keď nebola zjednotená v jednom názore, predsa len ľudia boli schopní vytvoriť vzájomný kontakt. Ako sa už veľa razy predtým ukázalo pravdou, konfrontácia premenila múr na prúd.

Večery v kaviarni sú ukážkou jedného prístupu aplikácie základných princípov gestalt terapie v prirodzenej populácii. Rozvoj dobrého kontaktu prostredníctvom konfrontácie zvýšil encounter medzi ľuďmi. Dôraz na uvedomovanie si seba samého a uvedomovanie druhých ľudí slúži na facilitáciu vyriešenia konfliktu. Také experimenty, ako prehrávanie rolí, dramatizácia tém a konfliktov, viedli k rozriešeniu. privedenie aktuálnych reprezentantov rôznych skupín priamo do sály pomáha oživiť jednanie a zvyšuje pocit ozajstnej angažovanosti oveľa viac, než len debatovanie o niktorých otázkach. Holý intelektualizmus umŕtvuje interakciu a živý a incizívny jazyk preráža proces depersonalizácie. Intelektualizmus podporovaný kontaktom slúži na orientáciu v tom, čo je pre týchto ľudí dôležité. A tak všetky tri piliere gestalt terapie - kontakt, uvedomenie, a experiment - boli použité na riešenie konfliktov ľudí v kaviarni.

Ďalšie využitie základných princípov gestalt terapie v prirodzenom prostredí je pomoc nováčikom v college.

PROJEKT VEĽKEJ SKUPINY

Existuje veľké rozpätie činností, ktoré sa stali súčasťou humanistického hnutia, od tréningov senzitivity a experimentov gestalt terapie, až po objavy, ktoré uskutočnili vedúci a programátori skupinových encounterov.

Samotný termín projekt je jedným z technických vynálezov, a znamená rozšírenie metodológie encounterových skupín na veľmi veľké skupiny, a navyše je relevantný pre určité špecifické témy, účely a použitie. Pre prácu s malou skupinou je príznačné, že závisí od prirodzeného organického toku expresií, ktoré vychádzajú od jednotlivých členov skupiny. V malých skupinách nie je obvykle stanovený zámer alebo orientácia. Avšak vo veľmi veľkej skupine je ťažké - ale nie nemožné - pracovať takýmto spôsobom, pretože čas a priestor je obmedzený a jednoducho príliš veľa ľudí nedostane príležitosť vyjadriť sa. Je dôležité, aby každý účastník mal aspoň možnosť hovoriť, aj keď sa rozhodne mlčať. V malej skupine je to tak, že aj keď sa niektorí nemusia vyjadriť, každý cíti, že príležitosť hovoriť je tu, a sám nesie zodpovednosť za svoje mlčanie.

Keď sa projektuje stretnutie veľkej skupiny, je potrebné vziať túto potrebu do úvahy, a vytvoriť príležitosť pre asertívny prejav každého jedinca s tým, že veľká skupina sa rozdelí na niekoľko menších skupín. Rovnako dôležité je aj naplánovanie

rytmu vzájomnej interakcie medzi jednotlivými rozdelenými podskupinami, aby sa zvýšil dynamický kontrast, a aby sa jedinec, ktorý sa naučil postarať sa o seba v malej skupine, vedel rovnako dobre pohybovať aj vo veľkej skupine.

Nedávno sme naplánovali sériu ôsmich stretnutí veľkej skupiny (sponzorované Case Western Reserve University, 1972). Sedení sa zúčastňovalo asi 50 ľudí. Chceli sme mať skupinu ľudí, ktorí sa združili nie za účelom jedného, ale celej série stretnutí. Všetky tieto stretnutia sa točili okolo osobne relevantných tém, ako prináležanie, približovanie, lúčenie, stať sa známym a podobne.

Bolo nám jasné, že ak vezmem do úvahy našu reputáciu a pridáme televíziu a reťaz ko-terapeutov, môžeme získať neobmedzene rozsiahlu skupinu ľudí, z ktorých všetci budú simultánne zaangažovaní v podobných aktivitách, zameraných na rozvinutie kreativity jedinca, na osobné uvedomenie a nadväzovanie kontaktov. Pomocou televízie, ktorá poslúži ako ústredný zdroj usmerňovania ľudí, ktorí budú všetci v rovnakom čase zaangažovaní na nejakej činnosti sa zdôrazní zmysel pre spolupatričnosť a objasní sa významnosť aktivít jednotlivca. Každá príležitosť pre možnosť individuálneho vyjadrenia, ktoré je vysielané v kultúrne významnom prostredí, spája jedinca s jeho spoločnosťou.

Vplyv celkovej kultúry ako významného faktora ľudského rozvoja bol dlho potláčaný. Jednou vecou je naučiť sa niečo v skupine, čo naráža na hostilitu mimo tejto skupiny, a je úplne inou vecou naučiť sa niečo v skupine, čo je akceptovateľné aj v širšej spoločnosti. Čím je skupina väčšia a kompatibilnejšia s každodennou existenciou, tým lepšia je príležitosť vytvoriť harmonický vzťah medzi individuálnymi potrebami, ktoré sa objavujú a majú svoju opodstatnenosť v izolovanom prostredí, a medzi individuálnymi potrebami, ktoré sa objavujú ako výraz všeobecnej kultúry. Čo je ešte ďalekosiahlejšie, to je otvorenosť kultúrnych potrieb novým orientáciám.

Gestalt terapia povzbudzuje jedinca, aby pátral po okamihoch a zážitkoch dobrého kontaktu nielen v špeciálnych terapeutických situáciách, ale v každom okamihu, keď sa naskytne možnosť dobrého kontaktu. Samozrejme znamenitosť kontaktu nie je každému daná. Dokonca, aj za najideálnejších okolností vykazujú ľudia v tomto smere rôznu mieru zručnosti; niektorí ľudia dosahujú ľahko živý a kvalitný kontakt s druhými, iní zasa nie. Je to ako keď jeden človek hrá lepšie na husle, ako druhý. V spoločnosti, kde sa oceňuje dobrý kontakt, budú mať ľudia záujem naučiť sa dobre ho zvládať. Ak bude v nejakej spoločnosti hranie na husle, alebo kreslenie vysoko hodnotené, bude sa tejto zručnosti venovať oveľa viac pozornosti a na oveľa vyššej úrovni, než v takej spoločnosti, kde sa týmto zručnostiam nepripisuje veľká hodnota.

Nadôvažok, k variáciám v osobnom talente, je tu ďalšou komplikáciou to, že medzi kvalitami, ktoré naša spoločnosť vysoko hodnotí, vznikajú rôzne protirečenia. Premietnime si len na

okamih niektoré ľudské hodnoty, obsiahnuté v náboženských princípoch, a morálne kódexy, ktoré už padli do zabudnutia v dôsledku všeobecných tlakov prostredia.

Napríklad, keď som raz skúmal vzťahy medzi náboženstvom a psychoterapiou, urobil som zopár skupinových sedení v kostoloch a chrámoch. Cieľom týchto skupín bolo rozšíriť zásady obsiahnuté v náboženstve do aktuálneho prežívania členov skupiny. V jednej takejto skupine sme začali normálnou bohoslužbou. Keď skončila, napojili sme sa na ňu skupinovou interakciou, ktorá sa rozvinula okolo obsahu večernej kázne. Raz večer, keď sa kňaz zaoberal pojmom vďačnosť, začal sa skupinový proces točiť okolo nášho vlastného vyjadrovania vďačnosti, a odhalil u mnohých ľudí veľa nedokončených záležitostí. Ľudia si temer jednozačne uvedomovali, že vyjadrovanie vďaky skoro vymizlo z nášho života, s výnimkou rutinného "ďakujem". Frank nebol schopný vyjadriť vďačnosť svojmu otcovi, pretože by to oboch mužov priviedlo príliš blízko k sebe a Frank by sa musel vzdať svojej roky prechovávanej nevraživosti voči otcovi. Keď však Frank prehovoril k obrazu otca a vyjadroval svoju momentálnu vďačnosť, začala sa jeho nevôľa voči otcovi roztápať - prinajmenšom dočasne - a on cítil mäkkosť a srdečnosť. Bolo to tak, že jeho otec bol voči nemu neraz dobrý a toto vyjadrenie autentickej vďačnosti rozmrazilo Frankove city a odpustil mu tie zranenia, ktoré mu otec spôsobil. Podobné zážitky mali aj iní ľudia.

K čomu je dobré kázať ľuďom o vďačnosti, a potom ich naučiť ako do nej prerásť, resp. nezmeniť kultúrne normy, ktoré tomu bránia? Ľudia sa samozrejme učia povedať ďakujem a vyjadrujú vďačnosť úsmevom, opätovaním láskavosti, výrokmi radosti a pod. Napokon, nie sme úplne zbavení vďačnosti. Ale tieto rutinné výroky nestačia pre rozvoj bohatšieho zážitku, ktorý vzniká, keď si niekto svoju vďaku dôkladne uvedomí, a to najmä vtedy, keď sa uskutočňuje s podporou a uznaním spoločnosti. Jedným z najvzrušujúcejších a najsrdečnejších cvičení, aké sme vymysleli v našich encounteroch s veľkými skupinami, je aplauz, ktorý často používame na záver našich stretnutí. Jeden človek sa postaví do stredu skupiny, povie svoje meno, a skupina mu aplauduje a prevoláva na slávu celú jednu minútu, zatiaľ, čo on prijíma aplauz ako len môže a cíti. Vyzerá to ako taký bláznivý kúsok. Tlieska sa, a samozrejme dotyčný človek *neurobil* nič zvláštne, čím by si aplauz zaslúžil. No aj tak, skoro v každom prípade je potlesk prežívaný príjemne, dokonca spontánne a úprimne, ba čo viac, je potešením nielen pre toho, komu sa tlieska, ale aj pre tých, ktorí mu tlieskajú. *Je to okamih lásky, bez túžby niečo získať, len sa radovať.* Všetci máme hlbokú potrebu vyznania lásky, ale naučili sme sa ju vyznávať len v intimite, a dokonca aj tam len v tých *pravých* chvíľach.

V jednej triede študentov teológie začínalo každé dianie tým, že niektorý študent prezentoval zážitok preukazovania úcty. Potom sme sa v skupine začali pracovať na dileme, ktorá vyplynula z tejto prezentácie. Jeden študent začal toto stretnutie tým, že sa otočil chrbtom k triede a prehovoril priamo k Bohu. Bol

nahnevaný na vzťah Boha k človeku, na to, čo On človeku spôsobil. Jeho výlev bol vášnivo prednesený a bolo v ňom spústa projekcie. Potom sa otočil do triedy a začal hovoriť k svojim spolužiakom. Tu už bol nudný a banálny. Zvyšok sedenia sme strávili tým, že sme ho uvádzali do takých interakcií s jeho spolužiakmi, ktoré by boli aspoň také naliehavé a vyzývajúce ako jeho príhovor k Bohu. Intenzita, s akou sa Bohu prihováral nebola už vnesená do rozhovorov s ľudskými bytosťami. veď nemohol stále žiť len s Bohom. Hodiny s Bohom, ak človek v Neho verí, musia byť prenesené aj do každodenného života s bežnými ľuďmi. Nič menšie nebude účinné!

DVOJICE A RODINY

Od práce so skupinami rôznej veľkosti je už len malý krok k práci s dvojicami a s rodinami. Základnou filozofickou bázou pre prácu s týmito kombináciami je, že sú to prirodzené usporiadania, u ktorých je dôležité rešpektovať systémy v nich zavedené, podobne ako aj jedincov, ktorí v týchto systémoch fungujú. Suma častí je skutočne čosi iné ako celok! John ako indivíduum a Mary ako indivíduum sú často prekvapujúco kýmsi iným, než manželstvo medzi Johnom a Mary. Tieto premeny sú bežné. Jednu ženu nemôžem ani cítiť, keď je so svojím manželom, ale mám ju rád, keď ma navštívi sama. Sidova čistá sladkosť, keď je sám zmizne, keď ho jeho syn privedie do rozpakov a stáva sa hrubým. Jeden výrečný pacient sa stáva v prítomnosti svojej rodiny temer nemým; veselá a šťastná žena sa stáva vážnoz matkou; podobných príkladov je veľa. Vždy sa rozochvejem, keď ľudí, s ktorými som pracoval individuálne, vidím v skupine. Cítim sa vtedy ako snúbenec, ktorý sa má zoznámiť s príbuznými svojej nastávajúcej. A tento fenomén je ešte markantnejší, ak máme možnosť vidieť svojich klientov v ich domovoch - mimo našej pracovne - ak s nimi poobedujeme, ideme do divadla, vidíme ich s rodičmi, deťmi a podobne...

Princípy práce s dvojicami alebo s rodinami sú v podstate tie isté, ako sme už popísali v tejto knihe. Odčiniť projekcie je napríklad prinajmenšom rovnako validný proces pri práci s dvojicami a rodinami, ako pri individuálnej práci. Je možné si predstaviť lepšiu prácu pri odstraňovaní introjekcie, keď zdroj introjektu je priamo prítomný v miestnosti. A keďže odstraňovanie retroflexie spočíva v hľadaní toho druhého, môže byť niečo lepšie ako hľadať ho vo vlastnej rodine? Konfluencia s čím a s kým je temer vždy rodinnou záležitosťou v rôznych prestrojeniach, z ktorých všetky možno s bezprostrednosťou a silou preživať, keď sú všetci členovia prítomní na rodinnej dráme. Do centra pozornosti treba dať celé spektrum prekážok dobrému kontaktu, či už ide o prekážky pri sebavyjadrení, v reči tela, v dôvernosti, alebo iné. Len tak sa môže zlepšiť kvalita kontaktu a prítomnosť zdieľaná celou rodinou môže obohatiť uvedomenie si seba a ostatných navzájom. Manželské dvojice a rodiny sa potrebujú navzájom vidieť, počúvať, dotýkať sa, ovoniavať, približovať a spolu rozprávať. Keď odcviknú niektorú z týchto činností, dostanú

sa do problémov, pretože začnú so sebou vliecť všetky tie nedokončené záležitosti, ktoré obišli.

Vidieť počas terapie spolu ľudí, ktorí vedno žijú aj *mimo* terapie je veľmi vzrušujúce a naliehavé. Keď na terapeutické sedenie príde človek spolu s ľuďmi, s ktorými žije, naliehavosť situácie, ktorá je vytvorená nevyhnutnosťou dôsledkov, je ešte ďalšou prídatnou silou, ktorú treba zvládnuť.

Napríklad potom, ako Chuck povie svojej manželke Tine počas párovej terapie, že nikdy nemal rád jej telo, neskončil ešte, aj keď sedenie skončilo. Toto je iba jedno ohnivko reťaze mnohých zranení predtým, ktorá pokračuje do ďalekosiahlych implikácií s celou škálou zranených citov, odporu, pocitov podvedenosti a podobných komplikácií. Predstavme si, keď Chuck povie Tine, že nikdy nemal rád jej telo, a ona sa na neho iba usmeje - a nič viac. Tininým zvkom je nechať túto poznámku tak, a nechať ju hnisať. Terapeut však začne skúmať jej prežívanie. Tina vraví: "Cítim sa vo výhode, pretože vždy som si myslela, že máš rád moje telo, a teraz som presvedčená, že si ma len chcel nahnevať." Dajme tomu, že Chuck sa cíti v rozpakoch a po prvýkrát nahlas spomína, aký bol chúlostivý na ženské telo, a vybavuje si v duchu aké to bolo, keď videl svoju matku menštruovať, a keď jeho sestra zabudla spláchnuť na toalete stolicu. A tak väčšinou zavrie oči, aby uvidel telá príliš jasne a neúctivo. Tina potom spoznáva, že v hre nie je *jej* osobná bezcennosť, ale skôr Chuckov osobný problém týkajúci sa čistoty tela. Keď je teraz vyzvaný, aby sa pozrel na jej telo znovu, cíti Chuck kombináciu vzrušenia a nauzey, a tvár mu zrumenie. Tina vraví: "Pripadáš mi v tejto chvíli ako veľmi drahý malý chlapec, a rada by som ťa len tak vzala do náručia a popestovala." On vraví: "Nemôžem to to dovoliť, cítim však ako ma vnútri spaľuje horúčava. Som príliš zmätený, aby som ťa mohol držať, ale časť mňa to chce. Tvoja pokožka začína mať krémový nádych." Tina a Chuck sa musia naučiť transcendovať počiatočnú poznámku, ktorá zdá sa charakterizuje ich ***celkový*** vzťah! Najlepšie sa to dá vtedy, keď je ich vzájomná responzivita využitá okamžite a neodkladá sa.

Pri plánovaní workshopov, alebo skupinových zážitkov pre dvojice a rodiny, sa väčšina problémov alebo alternatívnych štýlov prístupu k zdieľaným dilemám stáva dôležitou súčasťou skupiny - komunity. Vedúci môže napríklad požiadať deti, aby si spomedzi prítomných účastníkov vytvorili alternatívnu rodinu, a v tejto "novej" rodine prehrali niektoré ťažkosti, ktoré majú vo svojich vlastných rodinách (túto techniku vymyslela Virginia Satyrová). Tí rodičia, ktorých si dieťa vybralo, sa potom môžu spojiť so skutočnými rodičmi a spoločne skúmať, čo dieťa na nich vidí, a čo sa dieťaťu páči na druhom rodičovi. Alebo v skupine manželských párov, môžu mať muži a ženy oddelené sedenia, a to tak, aby mohli skúmať, aké to je byť "manželom" niekoho, alebo mať "manželku" niekoho; alebo "matkou", alebo "otcom", a aby zistovali ako napĺňajú svoju vnútornú potrebu byť "ženou", alebo "mužom", či "milenkou" tvárou v tvár vonkajším požiadavkám. Tieto výmeny môžu odblokovať niektoré zaužívané osobné zvyky.

Zážitky zo skupiny často vedú k novej ochote jedného člena, ktorý je v konflikte s druhým, počúvať toho druhého, prijímať od neho všetko, čo počul, a snažiť sa o zavŕšenie konfliktu. Toto je hybná sila vyriešenia konfliktu, t.j. posunúť sa ďalej, a chcieť urobiť viac, než len zdolať toho druhého. Chcieť vytvoriť nový vzťah, ktorý kladie nároky na jednotu. Prirodzene, že tam, kde sú veľmi ostré inkompatibility, môže sa stať, že riešenie musí spočívať v tom, že sa priznajú tieto inkompatibility a boj o vlastné potreby. Navyše, niektoré riešenia môžu vyžadovať od oboch ľudí, aby sa vzdali jeden druhého a pohli sa každý iným smerom. Ale mnohé konflikty, ktoré neprerastajú do obsesie a nezrelej stratégie, si nevyžadujú prolongovaný boj.

Tieto posuny za hranice encounteru jedného voči jednému, sú odvážne vstupy do nového teritória. Keď nepriaznivo naklonená spoločnosť kladie odpor rozvoju jedinca, výsledkom môže byť strata odvahy, alebo zrážka na mieste, kde sa nové učenie zabudováva do nastoleného systému - čo nie je bez pomliaždenín. Stále platí, že ak sa ľudia v skupinách objímajú alebo bozkávajú pri stretnutiach, alebo sa počas rozhovoru jeden druhého dotýkajú, musia mať voľnosť uplatniť to v konečnom dôsledku aj v širšej kultúre. Ak si ľudia môžu dovoliť povedať v malej skupine, že sa nudia, musia byť schopní to povedať aj hocikde inde. Ak ľudia môžu v skupine ticho sedieť, až pokým sa v nich nesformuje niečo autentické, môžu si dovoliť slobodne mlčať aj vo všeobecnej kultúre bez toho, aby boli považovaní za nekompetentných, alebo nezainteresovaných.

Hoci stiahnutie sa z toxicity, ktorá sa nachádza vo všeobecnej kultúre, je užitočné - a ak si má človek vyhojiť straty, ktorým je vystavovaný v každodennom živote, takmer nevyhnutné - že integrita osobnosti si vyžaduje, aby to , čo jedinec praktizuje v terapeutickej situácii, bolo **primárne** praktizované v reálnom živote tak, aby bol človek oveľa zručnejší a spôsobilejší existovať.

Súbežne s tým platí aj to, že neexistuje bod, o ktorom sa dá povedať, že odteraz už človek vie tak skvele narábať so svojimi silami, že už nikdy nebude chcieť, aby spoločnosť venovala pozornosť jeho psychologickým potrebám. Ukončenie terpaie je napríklad iba zavŕšením jednej formy spoločenskej pomoci. Tradičný pohľad na ukončenú terapiu je naivný a mechanisticky postavený na mylnom úsudku, že človek je už raz a anvždy zbavený svojho chybného pohľadu na svet, a svet pomaličky dospeje do správnych koľají. Samozrejme, svet nikdy nebude šlapať v týchto presných koľajách. Problémy s výchovou detí existujú od Kaina a Ábela; sexuálna dysrytmia od Adama a Evy; environmentálne kataklizmy od Noeho; nemilosrdnosť platenia za niečo od Jakuba a Ráchel; súrodenecká rivalita od čias Jozefa a jeho bratov; dysfunkčné správanie od dôb Babylonskej veže. Tieto biblické príbehy zaznamenávajú mnohé prirodzené tortúry, ktoré sú prirodzeným vedľajším produktom ľudského systému heterogénnych potrieb a protirečení. Nestárnuce tkanivo sa tvorí vo vzájomnom vzťahu medzi potrebami jedinca a potrebami skupiny, a medzi dvomi

disonantnými skutkami toho istého jedinca.

Následný boj volá po spoločnej orientácii, podpore a stimulácii pri usmerňovaní alebo prebudení takého správania, čo je v konečnom dôsledku veľmi namáhavá úloha pre človeka, ktorý je na to sám. Pubertálne rituály uľahčujú vstup do sveta dospelých, akty žialenia pomáhajú človeku preniesť sa cez straty, svadobné ceremónie sú svedectvom spoločnosti o vyjadrení osobnej jednoty, a podobne.

To, čo potrebujeme teraz, sú nové rituály, obrady a návody, ktoré sú vnímavé na opakovane sa vyskytujúce potreby, ale sú zakorenené aj v súčasnom prežívaní. Psychoterapeuti konečne začínajú prberať určitú zodpovednosť za formovanie možností pre to, aby ľudia žili dobrý život.

Princípy gestalt terapie sa obzvlášť aplikujú na konkrétnych ľudí, ktorí čelia konkrétnym problémom v konkrétnom prostredí. Gestalt terapeut je ľudskou bytosťou v uvedomovaní a interakcii. Pre neho neexistuje len holý pacient. Pre ním je celý človek vo vzťahu k jeho sociálnej scéne, ktorý hľadá možnosti rastu, ktorý je možný jedine integráciou všetkých aspektov seba samého.

* * *

Appendix

Jung sa v niektorých smeroch odlišoval od Freuda, a tieto sa odrážajú v gestalt terapii. Jung formuloval polárnu kvalitu ľudského života. Podľa neho aspekty vonkajšej osobnosti svojou prominentnosťou zatláčajú do úzadia - *do tieňa* - protichodný aspekt. Pokiaľ sa táto popretá a nespoznaná charakteristika neprizná a neintegruje do osobnosti, zostáva jedinec neúplný. Pohľad gestalt terapie na polarity má širšie rozpätie, než Jungov pohľad - neobmedzuje sa len na archetypy, ale prúdi do života, ako protiklad každej časti, alebo vlastnosti daného selfu.

Jung nazeral na sny, aj na snovú symboliku ako na kreatívne vyjadrenie selfu, a nie ako na nevedomé prestrojenie nepríjemných životných zážitkov. Jung bol toho názoru, že snové symboly boli zvolené preto, že boli najbohatším a najúplnejším spôsobom vyjadrenia toho, čo malo byť povedané. Gestalt terapeut tiež nazerá na sen skôr ako na kreatívne vyjadrenie, než kamufláž. Je prirodzeným dôsledkom nášho zámeru brať vážne fenomény pre ne samotné, namiesto pátrania po ich skrytom "oveľa ozajstnejšom" význame. Nepokúšame sa vystopovať vo sne zahalené významy, ktoré mohli zostať vymazané v inventívnej bohatej obrazotvornosti snívajúceho. Pre nás je sen odrazovým mostíkom do prítomnosti, je to komentár k momentálnej existencii snívajúceho. Hľadáme významy sna, ktoré sú nejasne vyjadrené a treba ich odhaľovať v procese práce so snom. Rešpektuje sa pôvodná kreativita sna, a táto vedie od jednej explorácie k druhej, pokiaľ snové vyjadrenia neprehovoria naplno. My uvažujeme o sne v termínoch nedokončených situácií, ktoré volajú po uspokojovaní a zavŕšení.

Pojem nedokončenej, alebo nezavŕšenej situácie vedie k ďalšiemu vplyvu" ku gestalt teórii učenia. Prví gestalt psychológovia boli presvedčení o tom, že človek má vrodenú potrebu k organizácii a integrite percepčných zážitkov. To značí, že prijímateľ štrukturuje svoje zážitky tak, aby sa posúvali k celistvosti a jednote konfigurácie. Zastávame názor, že človek sa nemôže posunúť ďalej, kým nedokončí a nezavŕši to, čo prežíva vo svojom živote ako neúplné, nedokončené, ale bude sa tým zaoberať dovtedy, pokým daný zážitok neukončí k svojej spokojnosti.

Ďalším dedičstvom gestalt teórie [illegible] figúry a pozadia, čo je základnou [illegible] umožňuje príjemcovi organizovať svoje [illegible] nejšej jednoty. My sme upravili tento [illegible] základný rytmus medzi uvedomovaním a [illegible] konceptu sme urobili našu vlastnú [illegible] života, alebo, ako to tvrdí R.Wallen " [illegible] pre dobré fungovanie.

Adlerove koncepcie životného štýlu [illegible] podporujú jedinečnú a aktívnu participáciu [illegible] si v priebehu svojho osobného vývoja [illegible] povahu. Adler zobrazuje človeka ako [illegible] vlastného života, a to dokonca až do [illegible] fikciami, ktorými sa riadia jeho skutky. Adler terapeutom dôležitosť povrchu existencie. Pre povrch existencie rovinou vopred určeného [illegible] psychologického človeka. Práve na tomto [illegible] uvedomovanie, ktoré dáva životu zmysel a [illegible]

Navyše Adler bol populistickým [illegible] nezaobchádzal s ľuďmi ako so štatizovanou [illegible] jedinečnými individualitami, ktoré sa pohŕňajú [illegible] do čoho ich vrhli také náhody, ako sú vplyv [illegible] narodenia. Nepoužíval odborný vyjadrovací [illegible] pozornosť bežným želaniam a potrebám [illegible] pripravoval pôdu pre populistický prístup v [illegible] mohol pristupovať k človeku v termínoch [illegible] existencie. My sme tiež presvedčení o tom, že [illegible] seba. A najväčšia energia tohto prometovského [illegible] uvedomovania a z akceptácie seba takého [illegible] skutočnosti práve je.

Dve Rankove tézy majú mimoriadny význam [illegible] terapie. Aj keď je jeho teória založená na [illegible] traumy a jej preventívneho vplyvu na [illegible] človeka - čo je otázka do diskusie - Rank [illegible] bojom v živote je boj o osobnú individuáciu [illegible] prvoradým záujmom gestalt terapie. Tento boj [illegible] svojom úsilí o integráciu svojich polárnych [illegible] separácie a strachu zo zjednotenia. Separácia [illegible] nebezpečenstvo straty vzťahu k druhému, zatiaľ [illegible] riziko straty individuácie.Konštruktívny odpor [illegible] alternatívam vedie k novej kreatívnej [illegible] klasicky protirečivých síl.

Konštruktívny pohľad na odpor a jeho [illegible] disparátnych častí jedinca je hlavnou témou [illegible] Gestalt terapia uznáva silu kreatívneho [illegible] mobilizuje a vytvára z neho hlavnú silu, [illegible] čírneho vyriešenia protirečení k novej osobnej [illegible]

Napokon Rankov záujem o rozvíjajúci sa [illegible] identity viedol k zmene fókusu v interakcii [illegible] terapeutom. Uznanie ľudských aspektov tejto [illegible] jedným z hlavných osobností, ktoré ovplyvnili [illegible]

[illegible] v psychoterapii - čo je významný odkaz [illegible] terapii.

[illegible] ako klinickej [illegible] viedol Reich Perlsa k záujmu o [illegible] charakter celkom odlišné od symptómov človeka. [illegible] charakter sa vyvíjajú z symptómov sa Reich zameral na každo- [illegible] sa a priviedol ho na analytickú scénu tým, že [illegible] emocionálnym, gestikulačným a muskulárnym [illegible] Bol presvedčený, že v týchto svojských [illegible] psychických spočíva chronická neutralizácia [illegible] a tým psychoanalýza nerozpustí tieto neutralizátory, [illegible] navrhol metodológiu zacielenu na rozpustenie [illegible] charakter a jeho formulácie sú konkrétne a [illegible] pojmu libida, ktorý bol pôvodne formulovaný [illegible] prijatí, mal čo dielata, sa stál v analytickom [illegible] Reich reformuloval libido ako [illegible] pociťovanej aktivite bez toho, aby [illegible] infantilných

[illegible] opisoval uvoľnenie telesného panciera ako habituálne [illegible] charakterového alfa represie, ktorý podľa neho nepozostáva [illegible] ale z chronického stiahnutia určitých svalov [illegible] terapeut s pohľadom môže venovať uvoľneniu týchto [illegible] telesných oblastí, aby sa uvoľnila energia pre [illegible] spätného toku, ktorú potlačil pacient. Toto bol naozaj [illegible] pohľad na človeka, a vrhal svetlo na také [illegible] základ, správania, ako sú pocity, orgazmus a [illegible] nesprostredkovanej, ale priamej a neskreslenej

[illegible] s hlbokými, pomýlenými implikáciami Freudovej teórie [illegible] ktorá popisovala také činnosti dospelých, ako [illegible] ako určitý druh prestrojenia, [illegible] pripisuje zložitosti, a ktorý nazerá na [illegible] správania, ale na účel, voči čomu možno mať [illegible] charakter [illegible] také aké je, s jeho [illegible] na tomto základe aj gestalt terapia. [illegible] jednoduchej činnosti jednoducho, viedla [illegible]

[illegible] nestarnúcu silu umeleckých [illegible] Dal umeniu účinnosť v jeho [illegible] a otvoril nové kreatívne možnosti [illegible] umeleckého vyjadrenia o živote človeka. [illegible] dôležitejšie, vo vzťahovom rámci [illegible] je lekcia, ktorá je obsiahnutá v [illegible] skôr urobí nejaký objav tým, [illegible] než keď o ňom *len* [illegible] jakomkoľvek zážitku, [illegible] priameho zážitku a posúva hranice [illegible] interpretatívnu funkciu, ktorá je centrálna [illegible]

[illegible] gestalt terapeuta je psychodramatická [illegible] ktorú mal na mysli Moreno. V [illegible] v gestalt terapii sa dráma s oveľa

väčšou pravdepodobnosťou vyvíja skôr z improvizácií jedinca, než zo zadanej témy, alebo so špecifickými charaktermi. Taktiež dráma v gestalt terapii môže často nechať samotného človeka prehrávať mnohé role, ako to robia shakespearovskí herci. Hoci obaja - Perls a Moreno - nemusia s nami súhlasiť, sme presvedčení, že primárny rozdiel je skôr v štýle, než v teórii. Perls veril, že keďže každá z týchto rolí bola iba projekciou častí jedinca, nik iný nemohol zahrať tieto časti. No i tak, či už projekcia, alebo nie, je tu ešte okolitý svet - a ten má schopnosť donekonečna meniť svoje konfigurácie a je náchylný k množstvu interpretácií

koniec

O B S A H

Úvod ..... str 3

1. Étos "Teraz" ..... str 7
2. Živá figúra ..... str 26
3. Odpor a čo je za ním ..... str 43
4. Práca s odporom ..... str 57
5. Hranica kontaktu ..... str 77
6. Funkcie kontaktu ..... str 97
7. Epizódy kontaktu ..... str 127
8. Uvedomovanie ..... str 152
9. Experiment ..... str 170
10. Za hranicou jedného voči jednému ..... str 208

Appendix ..... str 227