

2.2.5 Rozum a cit

Na daseinsanalytické metodě rozhovoru, „vrozumění“ či nedokonavém „vrozumívání“ je podstatné to, že zachovává jednotu rozumu, citu a osobního vztahového nasazení v nějaké situaci,⁴⁰ což je vyjádřeno jedním výrazem. Vrozumívání, vrozumění, zachovává zmíněnou jednotu tím, že rozum není odtaziťatá, tzv. objektivní a nezávislá duševní mohutnost, a cit pouhý prožitek, pocitový přívažek nebo intervenující proměnná kognitivní činnosti nebo jen psychologický aspekt fyziologických stavů a procesů, ale ukazuje na lidské pobývání ve světě, jež je vždy vztahové a určitým způsobem vždy také citově založené. I citový chlad je citem, který se ukazuje v prožívání, vnímání i jednání, což je vždy také výkonem vztaženosti. Jinými slovy, city, pocity, afekty nejsou nikdy samy o sobě probíhající duševní stavy a pochody, ale vždy se týkají něčeho, vždy jsou k něčemu vztažené, vždy jsou také součástí našeho ladění a porozumění, vždy se také týkají nějaké situace.⁴¹

Původní, a nikoli dodatečnou jednotu rozumu a citu si můžeme ukázat na příkladech každodenního života. Například úžas nás přistihuje nepřipravené na zjevení nějakého neobvyklého, vznešeného či grandiózního jsoucna. Nečekaně se před námi zjeví nějaká skutečnost, která v našem horizontu přesahuje vše, na co jsme byli dosud zvyklí. Porovnání s ostatními věcmi; ve srovnání s dosavadní zkušeností je úžas vzbuzující skutečnost něčím nesrovnatelně novým a/nebo nečekaným a velikým, neporovnatelně jiným než skutečnosti, které známe. V takovém zjevování se také ukazuje mnohem více nežli situace a věc sama. Stará dosavadní zkušenost, kterou v úžase porovnááme se zkušeností novou, se rovněž proměňuje, neboť je zakoušena na pozadí nového. Do té doby, dokud nám nové nezevšední nebo se neobjeví nové jiné, něčím fascinující, stará zkušenost sice ustupuje v čase, ale nikoli ve významu. V úžasu se objevují dosud nespátřené a dosud nenaplňené možnosti, ba

⁴⁰ Člověk se vždy nachází v nějaké situaci. Spí v posteli nebo ve vlaku coby dítě nebo dospělý, s druhými lidmi nebo sám, po hře nebo v práci, nemocen nebo zdrav, svobodný či znevlněný, žena nebo muž, atd., apod. Situovanost je charakteristika pobytu být vždy někde nějak.

⁴¹ Zdá se, že Heideggerem vymezený pojem porozumění je blízký vrozumívání, vrozumění. Důvod, proč nepoužíváme termín porozumění, spočívá v tom, že vrozumívání v sobě zahrnuje oblast aplikace i obor, kde je specificky použit.

i před-možnosti, které jako možnosti ještě nemohly nebo nemohou vyvstat, dávající o sobě vědět v jiných skutečnostech.⁴² Zjevení srovnáváme se známými skutečnostmi, a pokud je nenalzáme nebo se jejich poměr vychyluje k nemožnému, úžas roste.⁴³ V poměru k tomu, zdali je zjevená skutečnost kladná nebo záporná, jsme nadšeni nebo zděšeni. My sami můžeme být těmito skutečnostmi naplněni do té míry, že je nestačíme ani pojmout a naše oči i ústa jsou otevřena a dech se zastaví, ani rozum nám v tu chvíli nestačí a my v neskonalém obdivu, radosti, hrůze či v údivu „ztrácíme hlavu“, aniž by se ztratila ona situace i její působivost. V hrůze a děsu pozbýváme vůli i moc nad svými smysly, vládu nad tělem, orientaci ve světě. Dřívější struktura naší otevřenosti je zborcená a s ní i struktura naší orientace ve světě. Při nadšení, které vyvěrá z úžasu z události, jež svými vlastnostmi či projevem naplnila, nebo dokonce přesáhla naše očekávání a upoutala naši pozornost, nyní očekáváme další opakování úžasné skutečnosti, nebo se k ní ve zpřítomňující vzpomínce hypnotizování znovu a znovu vracíme. Nadšení v nás vzbuzuje víru, že jsme se sami stali součástí a zároveň svědky úžasného, a proto v nás ona skutečnost také probouzí a živí strhující zájem a ochotu se na dané věci podílet. Nadšení je rovněž nesené novým příslibem, novou nadějí, magicky uhranutou jistotou, že „vše bude jinak“, lepší, radostné, trvalé. Nadšení nás sblíží s těmi, kteří jsou podobně vzbuzeni. Stávají se z nich bratři a sestry, soudruzi, soukmenovci, také bližní. Pokud se vztahy uvolní, pokud nejsou zpevněny společnými hodnotami, historií, a dílem plynoucím z předmětu nadšení, zápal vyprchá.

Strach je zase rozpoznané ohrožení nějakým jsouncem, které se objevilo, a my nemáme prostředky, abychom mu čelili. Nemáme v tu chvíli nic, co by vyrovnalo nepoměr našeho postavení, a tak jsme vybízeni ke hledání východiska. Často nás strach vede k útěku, vyhýbání, ale také k pokusu situaci zvrátit. Vymýšlíme pak způsoby, jak to udělat, pokud však nemáme dostatek prostředků ke zvládnutí situace, nebo jim příliš nevěříme, strach roste a s ním

⁴² Odkazují k zážitkům či zkušenostem, které patří dětskému vnímání, ale také ke zkušenostem, které jsou dávány do kategorie iracionální. Patří mezi ně různá tušení, intuice, synchronizace, záchvěvy mysli, které nejsou vysloveny. Dále sem patří i některé zkušenosti, které odkazujeme do oblastí duševních poruch nebo intoxikací. Nepochybně je najdeme v mnohé snové zkušenosti.

⁴³ Takový úžas může být radostný, ale také děsivý.

i chuť a zároveň nemožnost utéci vyvolávající beznaděj, což se rychle střídá a nastupuje panika. Tváří v tvář ohrožení, v úleku či zděšení se také setkáváme se svou slabostí, nedostatky, se situační nepřipraveností a s limitací naší mohoucnosti. Prozrazení a zveřejnění naší bezmoci je ponižující a mírou ztráty sebeúcty a důstojnosti se také vydáváme moci, která nás opanovala. V takové chvíli je obtížné, ba i nemožné naleznout něco, čím bychom mohli situaci pozměnit. Ve strachu rovněž zůstáváme sami zjišťující, že naše dosavadní opory a jistoty, na které se bezděčně či uvědoměle spoléháme, jsou pro danou chvíli nedostupné a mohou se ukázat jako slabé nebo klamné. Když jsme zděšení, znamená to, že jsme spatřili něco dramaticky negativního, rozpoznali, že se jedná o náhle ohrožující a krajně nepřijatelnou a nebezpečnou situaci, nad kterou jsme právě nyní ztratili vládu nebo na ni máme jen omezený vliv. Proto nemůžeme nalézt potřebnou strategii ani jednotlivé kroky, které by umožnily situaci ovládat, a tím i získat naději se s ní potřebně a včas vypořádat. Když se nám zjeví celá situace a naše postavení v ní tak, jak je zakoušíme i s výhledy odvozenými z právě přítomné situace, kterou jsme zajati, zděšení je pochopitelné.

Úzkost je nespécifikovaná obava, že nerozpoznané a neuchopitelné ohrožení v sobě skrývá možnosti krajních nebezpečí, což se velmi obtížně uvádí do určitosti, a proto i nesnadno definuje, a tak i sděluje. V úzkosti se stává situace nepřehlednou a na srozumitelnosti pozbývá dění i spolehlivý řád světa, což narušuje ustálenou podobu jsoucen i jejich bytostných určení. To vede k dezorientaci ve světě, v ustálených jistotách vodítek, které nám tuto stálost orientace i řádu, jehož jsou součástí, zajišťují. Dochází tak k existenciálnímu znejistění. Nevíme s jistotou, zda my i ostatní jsoucna mají určitelnou a spolehlivou tvář. Zda je zřejmý původ, srozumitelné a bezpečné směřování i přiměřené vlivy, předvídatelná působnost a příslib příznivého přístě. Úzkost je souhrnným rozpoznáním této situace, nikoli vyrovnáním se s ní. Protože se situace jeví nepřehlednou, nejistou, člověk se v ní ztrácí nenacházeje východiska, narůstá její nebezpečnost, úzkost se zdá být příkladně chaotickým způsobem situovanosti ve světě. Vhání nás do zúženého prostoru a tak postupně zbavuje svobody pohybu. Ve svých důsledcích zužuje možnosti se cítit a vynacházet svobodně. To vnímáme i tělesně, cítíme se sevřené a schází nám dech, ztrácíme pevnou půdu pod nohama a nevíme kudy kam. Pohled zvenčí sám o sobě porozumění úzkosti nepomáhá, protože se týká

situovanosti „pozorovatele“ a nikoli „pozorovaného“. Úzkost může pomítnout nebo se zmírnit, když se nám podaří objevit, kdo či co nás ohrožuje, a cestu, jak se z této situace dostaneme na svobodu a do bezpečí. Upevněním svého nejistého postavení získáváme pevnou půdu pod nohama, a tak úzkost zmizí. Proto tak pomáhá fyzický kontakt, který se vnímá jako jistota v prostoru znejistělého světa, která si klesí cestu zvenčí, odkud kyne naděje, že se situace změní. Naše postavení není nikdy jen věcí dané chvíle, ale i kořenů, které se rozprostírají v čase naší bývalosti, stejně tak i výhledů, které, byť hypotetické, mohou mít katastrofický ráz. Časově jsme v minulosti i v budoucím založení. Když je bývalost založena nepevně, pak jsou i naše současné situační opory vratké. V úzkosti se zjevuje propastnost naší existence, což je nejen prostorová, ale i časová kategorie.

Při vrozumívání je potřebné, aby došlo k setkání lidí, byť by byli v odlišném postavení. Pomáhající je vyzván, aby vstoupil do situace druhého a porozuměl. Rozuměje situaci druhého, může teprve pak ze své situace a ze svého postavení druhému umožnit, aby našel nový, jemu vlastní, ale dosud uzavřený horizont jeho dosavadního postavení a mohl z něj vykročit k novému horizontu, k nově se otevírajícím možnostem, nové a nadějně situovanosti. Teprve takový výhled dává životnímu pohybu smysluplnou motivaci i směr vedoucí k odpovídající změně voleb, jednání, eventuálně k proměně sebe sama. Je zjevné, že zkušenost úzkosti přináší možnost porozumění naší nezajištěné situovanosti ve světě, která je trvalým aspektem pobytu, lidské existence. Přijetí této situovanosti však vyžaduje důvěrnou akceptaci ještě dalších podmínek, z nichž poslední je otevření se tomu, co nelze ani ovládat, ani vlastnit a co patří k osobnímu nebo i zcela neosobnímu přesahu, ze kterého vycházíme a ke kterému se také vracíme.

A radost? V ní nemá místo strach, obavy ani neurčitost světa. V radosti se nám ukazuje svět srozumitelně určitý, bezpečný a předvídatelný, věci zvládnuté a zvládnutelné. K radosti patří veselí, kdy radostní jsme k sobě přizvali ty, kteří s námi sdílejí naši situaci.⁴⁴ Skladba radosti je, podobně jako u jiných dosud nenaplněných možnostech a „emocí“ individuální, situačně podmíněná, a tak i rozmanitá. Emoce, které „samy o sobě“ bývají považovány za

⁴⁴ K tomu také patří opojný triumf i chladivě hojivá satisfakce. („Zchlazená žába“ je dobrým příkladem.)

iracionální bezobsažné stavy, však zahrnují vždy také obsah, který není prost kognice i proto, že musí být nějak uspořádán. Jak jinak než rozumem? Jak lze pak vysvětlit to, že naše soudy silně emočně prožívané přinášejí chyby? Stručně, důvodem není chyba našeho rozumu, ale naše postavení v dané situaci, které je součástí naší existence, a tak i úsudku. Ve strachu např. stojíme tak, že sami sebe považujeme za příliš slabé a neschopné čelit nebezpečí. Jakmile změníme svoje postavení, strach pomine. Pokud to však nejde, strach trvá dál. V úzkosti se cítíme nejen ohroženi, ale nevíme, co nás ohrožuje, a v tomto ohrožení nemáme ani zázemí, ani jinou oporu, zejména pak ujišťující přítomnost blízkého člověka. Pokud je někdo v blízkosti úzkostného přítomen a zároveň netrpí svírajícím omezením úzkostí a svobodně, se zájmem se ve věci strachu angažuje, pak přináší osvobozující naději. Zejména pak tehdy, je-li jít soucitem k postavení bližního a svůj soucit také přiměřeně vyjádří. Ve strachu i úzkosti pomáhají relikvie, talismany, posvátné věci, které má úzkostný člověk při sobě. Zpřítomňují blízkost toho, kdo neponechává o samotě a svojí přítomností ochraňuje před zjetím úzkostí. Ještě je třeba učinit závěrečný krok, a ten spočívá v přiměřeném pojmenování původně integrovaných a postupem času oddělených skutečností rozumu a citu. Měly by to být pojmy, které by tyto entity sloučily. Takový počin však vyžaduje další přípravné filosofické, psychologické a lingvistické kroky, které musím prozatím odložit.

Ani takto provedená analýza ještě nestačí. Musíme se vrátit alespoň k obecnému tvrzení, že emoce⁴⁵ přinášejí chyby v úsudku. Nejsou spolehlivé

⁴⁵ Velká část obecné psychologie, speciálně psychologie citů a emocí, činí mezi emocemi a city rozdíl. V citech se tedy odrážejí jak určité vlastnosti věcí a jevů, tak i náš vztah k nim současně. Emoce je podle některých širší pojem než cit. Emoce zahrnují všestranné citové projevy člověka, které jsou doprovázeny charakteristickými pohybovými, výrazovými a fyziologickými projevy. Emoce jsou výrazně subjektivními odpověďmi organismu na různé vzrušivé podněty. City a emoce se dělí na nižší a vyšší, dlouhodobé, či krátkodobé. Rozlišuje se také mezi dětmi a dospělými i mezi muži a ženami, zdravými, nemocnými, existuje také dělení na patologické a nepatologické city. Tyto teorie nám ale v našem uvažování mnoho nepomohou, protože většinou sice dobře emoce kategorizují, ale zároveň drobí celou jednotu na její dílčí aspekty. Především, jak už bylo mnohokrát řečeno, trpí fundamentální metodologickou chybou, totiž oddělují uměle subjekt od objektu, člověka od světa (a skutečností v něm), ve kterém existuje, žije.

a často z vnějšího pohledu ani správné. Tedy, city deformují naše objektivní myšlení. Řekli jsme si, že city jsou součástí kognice, a také, že kognice je citová. Je však třeba učinit ještě jedno malé doplnění. Když je člověk silně zaujat situací, tak ji také silně prožívá. Síla chvíle pak člověka zaujme natolik, že jí je úměrně tomu zajat. Je pak přirozené, že také v rámci zaujetí myslíme, jsme přiměřeně tomu zaujati celí, nejen naše emoce či myšlení nebo jiný aspekt bytí. Malé děti, které nemají předchozí zkušenost, která relativizuje danou situaci, pak bývají zaujaté často a úplně. Když se stane, že nám dospělým schází v dané oblasti zkušenost, podobně jako ony snadno podlehneme i moci chvíle. Pak je naše kognice zcela zaujata jejími tématy. Pokud ale dojde k tomu, že začneme danou chvíli vztahovat k odlehlým časovým horizontům nebo jiným tématům, když se od ní dokážeme odpoutat jinam, když jí již nejsme zcela zaujati, začneme situaci relativizovat, tedy také relačně myslíme a prožíváme. (Ostatně, v tomto také tkví jeden z pilířů KBT, která situace, jež se jeví jako absolutní, systematicky relativizuje, a tak ji desensibilizuje).

Relační myšlení je charakteristické tím, že je neurčuje daný okresek zájmu, dané téma, určitá chvíle, vyměřená oblast, ale je uvolněno k jiným dalším okolnostem, skutečnostem, a tudíž i vztahům i jejich prožívání. Toto vzdalování se od bezprostřednosti chvíle je zároveň oním odstupem, který je příznačný pro tzv. objektivní, a tudíž nezaujaté a „nestranné“ myšlení. Takové myšlení a prožívání myšleného považujeme sice za nezaujaté, ale zároveň vůči věcem, o kterých nezaujatě myslí, pak za odtažitě, neosobní, chladné a vůči člověku i jiným jsoucům, jichž se týká citelně, také úměrně tomu necitlivé.

Lidé, kteří si udržují stálou vzdálenost od proměnlivosti situace, považujeme předsudečně za racionální, ty, u nichž se vzdálenost situačně mění, považujeme za neobjektivní. Kontextuální poznávání může patřit oběma způsobům poznávání, jak objektivnímu, tak osobně účastnému. Je zjevné, že odstup nebo naopak blízkost k tomu, s kým se setkáváme, je věcí situace, a není proto možné a priori posuzovat jeho přiměřenost. Jisté za určitých okolností je mít odstup, chladnou hlavu, nejen užitečné, ale také nezbytné. Může nám zajistit konstantní podmínky zkoumání i pomoci z určité situace vystoupit, a tak zamezit našemu nebezpečnému propadnutí. Záleží na okolnostech, na tom, jak a k čemu jsme situací vyzýváni. Zda je na místě setrvat nebo naopak se vzdálit. Což zahrnuje mnohem častěji, než se zdá, mravní

soud i volbu. Mravní otázkou problém zůstává i tehdy, když k takovému soudu nedojde.

K tomu však nutno ještě připomenout, že při vrozumívání se jedná o osobní vztahové nasazení, o osobně angažovaný výkon, ve kterém překonáváme vzdálenost, jež nás od druhého odděluje, čímž jsme tomu, čím právě žije, blíž, a tak i druhého člověka v situačních kontextech lépe chápeme. Tomu neodporuje situační rezervovanost, vztahová ukázněnost a angažovaná předvídavost.⁴⁶

Nacházíme se v oblastech, které nelze jen myslet, ale také přiměřeně pociťovat. Emoce, prožitky, jsou situačně vztažené a zároveň, díky situační skladbě účastníků, také osobité. Když se např. pokouším porozumět druhému, který mi referuje o tom, jak nemůže starostmi o nemocné dítě spát, pociťuji i já starost a předestírají se mi, byť jen zpovzdálí, úzkostné představy a vzpomínky na obavy a strachy, které nás trápily během onemocnění našich dětí, což, vykonávám-li profesi, mohu proměnit v hlubší pochopení, avšak bývalá situace musí zůstat v mém a nikoli v životním horizontu mého protějšku, tedy klienta, pacienta, bližního. Postihujeme možnosti, které nejsou zjevné a které nelze jen myslet odtaziť, ale jež také prožíváme, cítíme (Wucherer – Huldenfeld, 2008; Růžička, 2010). Z takového nasazení ovšem plyne i odpověď druhého, neboť vrozumění nelze jen tak přehlédnout, a jelikož je osobní, tak na ně ani nelze neodpovídat.⁴⁷ Je třeba si stále připomínat, že

⁴⁶ Opomíjený bývá rozdíl ve „vnímání“ stejné situace „zvenku“ a zevnitř. Když pozorujeme skupinovou nebo rodinnou situaci jako odborní pozorovatelé, zaznamenáme sice řadu významných skutečností, např. konflikt, ale uniká nám nejen prožívání lidí, které pozorujeme, ale také velké množství detailů; pohledů, pohybů, událostí, uniká nám ladění i duch pozorovaného společenství, uniká nám budování a udržování prvků jeho jedinečné kultury, nepatříme k němu, nemáme jeho příslušnost. Prvky, znaky i pohyb budování společenství zasluhuje nejen ryze psychologického, či sociálně psychologické pozorování, ale zkoumání komplexní, včetně sociálně a duchovně antropologického a kulturologického pohledu, ovšem v neredukovaném, fenomenologickém pohledu. Proto zjišťujeme při výuce o skupinových tématech, že je didakticky účinné dát studentům možnost střídavého členství ve skupinách a tuto zkušenost nejen sdílet, ale také o ní s porozuměním hovořit.

⁴⁷ Relevantní otázkou je anatomicko-fyziologická a nepochybně i fylogenetická odlehlost kortexu a limbických struktur, kdy neokortex je vývojově mnohem mladší

vrozumívání je vždy mocný pohyb, neboť překonává vzdálenost mezi lidmi i některé předěly jáství, je intimním aktem, jenž může být pocítován i jako vpád do soukromí, zneužití, ponížení, manipulace či jako ztráta situační a vztahové orientace.

Během snové spolupráce může u našeho protějšku po náhlém otevření následovat zahanbení a zlost, že se dal strhnout danou chvílí a podlehl vykladači. Výkladem může dojít k traumatizaci, popř. k retraumatizaci, neboť při práci se snovým životem, stejně tak se životem bdělým, musíme, podobně jako v psychoterapii, dbát na to, že náhlé, příliš rychlé a klientem nekontrolované či nekontrolovatelné otevírání může za určitých okolností mít zahanbující, ponižující a destabilizující účinek.

Pro snový výklad je třeba být i v takových oblastech přiměřeně vzdělán a trénován. Cvičení ve vrozumívání je zdánlivě jednoduché. Imponuje přirozeně, klidně a lehce. Vyžaduje však stovky hodin cvičení a zkušenosti, než se stane potřebným a osvojeným uměním. Pokud jsou doba, úsilí i práce pod odborným dohledem a supervizí výuky podceněny, dojde spolehlivě k poškozování druhého člověka. Na vrozumívání však není podstatná sama technická stránka, ale nezbytně musí vycházet z osobních postojů: respektu k druhému člověku, jeho osobitosti, jeho kultuře, hodnotám i jeho jinakosti. Stejně důležité je vzdání se mocenského nasazení a mocenských ambicí.⁴⁸ Samozřejmá úcta k člověku při vědomí jeho propastné svébytnosti i tíži bytí je další podmínkou a součástí vrozumívání. Tolerantnost zase plyne z respektu k jinakosti druhého a úcty i osvojené trpělivosti, která není svázána nějakými normami, předsudečnými požadavky a doktrinářsky normovaným očekáváním.

nežli dávnější a morfologicky i fyziologicky odlišná část limbických struktur. Jejich vzájemná koexistence v průběhu společné koexistence je velice zajímavým tématem. Měli bychom však, máme-li postupovat přiměřeně bezprostřední zkušenosti jako východisku jakéhokoli poznání, během bádání neupadnout do různých forem redukcionismu. Ohled k celku není jednoduchý, protože není nikdy zcela ohraničený.

⁴⁸ C. Rogers při této příležitosti rozlišuje mezi mocí nad druhým a mocí k druhému, z čehož druhým typem moci se míní poskytnutí vlastních schopností druhému člověku v jeho zájmu.

Analýzami prožívání lidí v nouzi jsme nabyli přesvědčení, že nepominutelnou složkou vrozumívání je soucit. Ten podle našeho názoru bývá zaměřován za empatii, která je pak chápána jako dovednost a mravní hodnota, zatímco soucit je opomíjen, a přitom mravní hodnotou je. Soucitem se míní citově podložené vnímání nouze, strádání a utrpení druhého člověka, které vyzývá k nějaké formě útechy a pomoci. Soucit bývá úzce spjat s postoji a orientací zaměřenou na pomoc a podporu druhým, s altruismem. Empatie sama k tomuto nutně nevede, zatímco soucit ano. Trýznitel může být velmi empatický, a přitom zůstat zcela bez soucitu a ohleduplnosti.⁴⁹ Manažeři, politici i obchodníci a jiní „inženýři lidských duší“ někdy empatie využívají a zneužívají k účinnému uplatnění vlastních oborových zájmů a cílů bez patřičného ohledu na zájmy a potřeby klientů.

2.2.6 Metodika vrozumívání, příklady

Na několika kazuistických zlomcích si můžeme ukázat, jak se metoda vrozumívání uplatňuje při výkladu snů a imaginací (Leuner, 2007) i v psychoterapeutickém rozhovoru. Jedná se o postup, který na Pražské vysoké škole psychosociálních studií a v části kliniky Eset v daseinsanalytické práci pěstujeme, rozvíjíme a rovněž srovnáváme s podobnými metodami, zkušenostmi jiných směrů a škol.

⁴⁹ Jedná se o Rogersovu na osobu zaměřenou terapii (empatické porozumění znamená, že si terapeut uvědomuje právě ty pocity, které klient prožívá, a toto své porozumění mu v jeho životních kontextech zprostředkovává) (Rogers, 1951) a Kohutovu self analýzu (hovoří o empatickém pohroužení do pacientova nevědomí) (Kohut, 1991). Bez povšimnutí ale nenecháváme ani KBT terapii. Vyznačuje se totiž tím, že klient i terapeut zůstávají dostatečně dlouho u věci samé, což umožňuje důkladné porozumění autentické situaci klienta, a podle toho pak lze smysluplně pacientovy kroky moderovat. Problém však začíná tehdy, když se pečlivá analýza pacientovy situace nezařadí do kontextu jeho existence. Pragmatické nácviky a tréninky často přinesou léčebný efekt, leč u konkrétních případů jsme svědky toho, jak vyznívají naprázdno tam, kde jsou kontextuální, a tudíž i necitlivými zásahy do života lidí. Z KBT terapie si můžeme vzít mnohá poučení i inspiraci pro systematické a vytrvalé, u věci stojící úsilí proniknout ke smyslu potíží, které je však pravidelně zabrzděno na půli cesty teoretickou doktrínou.

Z didaktického hlediska vrozumívání začíná pečlivým opakováním toho, co náš protějšek říká. Je třeba nejen naslouchat mluvenému, ale také pohybem a nastavením těla opakovat projev druhého. Druhým krokem je parafrázování. V daném kontextu je vyšším stupněm věrného opakování, kdy se stejný význam vyjadřuje jiným způsobem. Když řeknu: „Je mi zima,“ pak parafráze je „Ano, je tu hnusná kosa.“ Když pak on/ona odpoví: „Jó, setsakramentská kosa, cítím ji všude po těle,“ pak lze parafrázovat: „Člověku se to zakousne až do kostí,“ a kontextuálně dodat: „Ale náladu ti to nezkazilo...“ On/ona říká: „To je fakt, jsem v pohodě,“ nebo, podle toho, jak se cítí, může opáčit: „No, nezkazilo, ale nedá se tady nic podnikat.“ Rozhovor může pokračovat: „Ještě že můžeme trochu dát řeč, jinak bychom tu zůstali němí jak rampouchy.“ A reakce: „Tak to já bych tu už nechtěl být ani o vteřinu déle než je nutné,“ atd. Ve cvičeních se hledají taková antropologická vodítka, která odpovídají celku situace. Taková vodítka jsou sdílena lidmi obecně. Je však nutné vždy brát na vědomí, že vodítka sdílená určitým okruhem lidí mají specifický kulturní význam, nelze je již chápat jako skutečnosti transkulturní, poněvadž zpravidla mají zcela jedinečnou povahu i osobní význam. Jsou to stále jen možná vodítka, návěstí, hypotetické nápovědy. Při vrozumívání si terapeut všímá všech daných charakteristik situace, témat, která obsahují, a nechává z nich samých vyvstat významové možnosti, kterých si klient nevšiml či které si z různých důvodů neosvojil. Usuzuje však i na ty, které ještě ani nenabýly určitého významu, ale jsou jimi tak říkajíc těhotné. Taková preverbální situovanost sem patří významně. Je příležitostí, jak se stát svědkem počínání nové skutečnosti, která v řeči ještě nevyvstala, ale na kterou se jako na zjevování čeká. Připomíná nám to některé situace starozákonních proroků, kteří naslouchali svým tušením, snům a hlasům a hovořili v podobenstvích, jimž ani sami nemuseli nutně rozumět, ale lidé chápali, kam jejich řeč míří, o čem pojednává.

Jako příklady vrozumívání uvádíme práci s imaginací,⁵⁰ se snem, a pak také ukážeme, jak se uplatňuje v psychoterapeutickém rozhovoru.

⁵⁰ Imaginace a její psychoterapeutické využívání v daseinsanalýze vychází z původní Jungovy aktivní imaginace (Jung, 1997, viz též metodiku Schmidta (Seifert aj., 2004). V našem případě však ji nepoužíváme a především nevykládáme v duchu analytické psychologie, ani ji nechápeme jako systém symbolů tak, jak to dělá Leuner (2007), ale představy vykládáme fenomenologicky, což předpokládá nejen individu-

2.2.6.1 Příklad 1: Žena ve věži

Žena ve středním věku imaginuje následující obrazovou sekvenci. Vidí se, jak žije ztraceně v kamenné věži, která ji zcela obklopuje. Věž má otevřený strop, takže je vidět na nebe, objekt nemá střechu, která by chránila před deštěm, sněhem a kroupami, takže do ní zatéká, sněží, nebo do ní nemilosrdně praží. V zimě pak z ní uniká veškeré teplo, „*kdyby tam vůbec kdy nějaké bylo*“. Cítí se tam jako ve vězení. Dveře tu nejsou žádné. Tím imaginace končí, ale dotyčná má nadále zavřené oči a zůstává v lehkém hypnotickém stavu. Vnímám, že její situace není vůbec dobrá, ale zatím ji popsala jen v obrysu.

Vykladač (V): „*Hm, to je ale nepříjemná situace ze všech hledisek... v takové situaci se musíte cítit mizerně...!*“

Snící (S): „*Cítím se tady moc špatně... ale co mohu dělat?! Beznadějná situace.*“

Abych porozuměl situaci, potřebuji více vědět o místopisu a charakteru místa a také hovořit o tom, jak situaci vnímá, jak ji prožívá.

V: „*Tá věž je z kamene, obvyklého materiálu... a v té kamenné stavbě jste uvězněna, nic příjemného, žádná naděje. To nevypadá dobře!*“

S: „*Z šedého kamene, který věkem zašel a obrostl mechem a plísní.*“

Pomaličku procházíme místem i podmínkami, nic nechci uspěchat, velí mi to situace, do které vstupuji.

V: „*Kamenné a vlhké prostředí, plíseň a mech to ještě podtrhují.*“

S: „*Vlhkost už pronikla i dovnitř proto, že věž nemá střechu.*“

V: „*Opravdu nekomfortní, stísněné a nehostinné podmínky, k tomu zima, bez stropu, postupující vlhko... Je to drsné vězení.*“

S: „*Není mi zde vůbec dobře. Zima, samota, odporné... Odsud se ven nedostanu.*“

Poprvé do hovoru vstupuje rozlehlost času. Budoucnost se jí jeví málo nadějná.

ální přístup, ale také respekt pro svébytnost a nepřevoditelnost fenoménu na cokoli jiného, např. na zastupující skutečnost, na symbol, který je něčím jiným nežli věc sama. S imaginacemi pracujeme v daseinsanalýze tak, že je vykládáme fenomenologicky, což ovšem vyžaduje daseinsanalýze přiměřené vedení rozhovoru. To je také předmětem našeho dalšího zkoumání.

V: „*To každá hodina člověku připadá jako holá věčnost... Už jste zde dlouho?*“

S: „*No, ani nevím, někdy musím upadat do nehybnosti a letargie... A není žádná možnost úniku!*“

Vnímám, že stav ve věži je po všech stránkách neutěšený. Abych mohl cokoli dělat, potřebuji, abych více poznal některé okolnosti uvěznění. Také vágně hledám své možnosti, co bych mohl dělat v této situaci já. Musím více pochopit možnosti dané situace i možnosti své situovanosti. A chci rozumět jejímu stavu, rozpoložení, konkrétním událostem.

V: „*To je mi vás líto!*“ Když mlčí již delší dobu, tak se ptám: „*Jak jste se v téhle šlamastyce ocitla? Kdo vás sem uvěznil?*“

S: „*Nevím jak, už je to asi dost dlouho, co zde jsem... nevzpomínám si... “ (poněkud váhavě) „...možná jsem něco provedla, a pak jsem se probudila tady.“*

Dostává se mi zcela nového sdělení. Jednak o délce pobytu a jednak o důvodu, který je zatím pravděpodobně důležitější, než kdo je vězňitelem.

V: „*...dost dlouho... už ani nevíte, kolik vody uteklo, co jste zde... a říkáte, že za trest...?!*“

S (překvapená a znejistěná): „*... člověk se dokonce cítí tak provinile, že snad je zde uvězněn i po právu... “*

Přemýšlím, kde je nějaké vodítko, které by poukázalo na důvod věznění, o vězňiteli není ani zmínka, takže usuzuji, že zde mohou být i jiné nežli faktické důvody setrvávání ve věži. Nenabízím ani nezávazně domněnku, nechávám situaci do široka otevřenou, aby se případného důvodu mohla sama dobrat.

V: „*V takových okamžicích člověk znejistí, a pak může propásnout vhodnou chvíli k odchodu.*“ (Zde zkoumám, zda má sílu k odchodu z vězení. Zdá se, že moje porozumění odpovídá situaci).

S: „*Přesně, můj pobyt zde se nějak moc protahuje... “ (Vypadá sklesle, unaveně, má trochu přiškrčený hlas).*

Když ji vidím, jak je skleslá a vyčerpaná, tak se domýšlím: „*Jako byste už ztrácela naději, že se odsud dostanete... “*

S: „*Jsem zde už dlouho sama a nikde nikdo.*“

Představuji si, jaké to asi je, a říkám: „*To tedy vypadá na beznadějnou situaci.*“

S: „*Jo, vypadá to blbě... “*

Protože se mnou mluví a protože má náš rozhovor dynamiku a naladění se mění, nabízím svoji situační pomoc a říkám to, co myslím: „*Uvidíme, jestli zde ještě nejsou nějaké možnosti. Když člověk o své situaci může s někým mluvit, je to zpravidla lepší, než když je zcela sám... Je v té věži nějaký jiný otvor než díra nad námi, třeba okno...?*“

S: „*Hmm, na to jsem už zapomněla... Ano, je zde okno, dost nahoře někde nade mnou.*“

Když objevila okno, které vůbec nezmínila, a protože jsem je v objektu postrádal, ptám se na ně i na možnost je nějak použít: „*Můžete se k němu nějak dostat?*“

S: „*To tedy nevím...*“

Využívám antropologické vodítko: „*Okno bývá spojnicí mezi vnitřním a vnějším světem...*“

S: „*Ani mě nenapadlo se k němu dostat...*“

Je skutečně paralyzovaná, takže ji mírně pobídnu k nějaké smysluplné aktivitě, je slabá a mám s ní soucit, zároveň náš situační vztah nechci nechat přetrhout, ani nechat ochabnout.

V: „*A můžete se o to pokusit?*“

Pak se ptám, abych neztratil kontakt a také ji vybídli k nějakému konkrétnímu činu, k úsilí hledat cestu ven: „*Jde to? Jak to vypadá?*“

S: „*Už jsem skoro u něj, snad se mi to teď už podaří...*“ Pak se ozve: „*Vidím ven do krajiny...*“

Představa, že se blíží k oknu, mě nabádá, abych ji udržel v pohybu a také posílil její morální sílu nepolevit. A rovněž poukazuji na nesrovnatelně vyšší cenu svobodného prostoru, nežli je krajně omezený výhled v nesvobodě. Mám o tom zkušenost a jasnou představu, tak obé nabízím: „*Pohled z okna ukazuje jiné horizonty, než jsou ve věži.*“

S: „*...no ano,*“ vzdychá, „*... ulevilo se mi... necítím se být tak zavřená.*“

Nabízím nejen svoje porozumění, ale taktéž ji dále vybízím k úsilí nevzdávat se cíle a udržet pohyb vedoucí ke svobodě, která však je ještě za horizontem jejích možností: „*To by se mohlo týkat vašich nových možností. Říkáte, že vidíte cestu.*“

S: „*To ano... vidím už cestu.*“

Domýšlím antropologické vodítko plynoucí z fenoménu cesty a svoje uvažování říkám nahlas kvůli tomu, aby dotyčná lépe porozuměla svým

možnostem, a proto, abych ujistil ji i sebe, že si rozumíme: „... *po které se dá dojit k lidem. Každá cesta je spojnice mezi lidmi. Cesta spojuje lidi, co na ní jsou nebo se rozhodnou po ní jít... a také vede na nějaké určité místo. Nechat se vést cestou není zcela samozřejmé, protože se člověk musí spolehnout, že vede správným směrem, že na ní potká dobré lidi, že cestu zvládne a podobně. Také musí počítat s tím, že cesta vezme nejen síly, ale také čas. To bývají asi důvody, proč lidé váhají cestu hledat, jít po ní a také na ní vydržet.*“

Tento můj rozšířený vstup je za hranicí dané situace, cítím to, ale pokouším se odhadnout síly, které ještě má, a podpořit její úsilí.

S (dlouho mlčí a pak říká): „*Na Vánoce půjdu mezi lidi. Musím chodit mezi známé, nemohu být stále zavřená sama v sobě a ve svém bytě... jsem tam uvězněná...*“ (Změnila polohu těla a jako by pro něco sahala...)

V: „*To vypadá, že jste v duchu už něco začala dělat...*“

S (tiše se usměje): „*V duchu jsem napřáhla ruku k telefonu...*“

Podporuji její kroky a pobízím k dalším, protože její odhodlání má konkrétní a životnou podobu.

V: „*To už jste docela blízko od rozhodnutí k činu...*“

S: „*Ano!*“ Po pár vteřinách: „*Nevadilo by vám, kdybych si šla zavolat?*“

V: „*Jistěže ne, můžete přece cokoli.*“

Ujišťuji ji, že je to v pořádku. Téma jsme v základním půdoryse vyčerpali. Ještě ji povzbuzuji: „*Mám z toho radost, jen si zavolejte...!*“ (Pak dodávám): „*Můžeme zde naši imaginaci ukončit? Myslím, že se vám povedla!*“

Je patrné, že se na svobodě neumí volně a samozřejmě pohybovat... usmála se, děkuje, pak se ke mně obrátí, vstává a oznamuje mi: „*Já asi odejdu!*“ (Trochu rozpačitě a trochu nervózně se směje, jako by si nebyla jista tím, co teď udělá, bojí se trochu... Také si není jista, zda to nemá všechno zůstat jen v imaginaci.)

Mám radost, a tak jí to říkám a ještě komentuji cestu, na kterou se chystá. Je dojemné, jak je rozpačitá a půvabná, jak dívčím způsobem chytá příležitost za pačesy.

V: „*Moc dobrý, mám z toho návrhu radost... Tak, a nyní můžeme opravdu skončit, protože jste nejen z té díry venku, ale také jste pokročila na cestě.*“

S (otevívá oči, usmívá se, zjevně se cítí lépe): „*Možná, že budu muset někam odbočit nebo si vybrat spíše pěšinu, ale směr je určitě správný! To cítím v celém těle.*“

Pak skutečně odchází někomu zavolat.

Dovětek

Následoval ještě jeden kratší rozhovor o významech, které se objevily během imaginace, o přeladění, které, jak se později ukázalo, mělo dlouhodobé trvání a napomohlo důležitým životním krokům. Dotyčná si v průběhu roku našla nové společenství, ve kterém se domovsly usadila. Pro její dobro jsme doporučili občasné návraty do terapie, aby se předešlo případným recidivám, návratům starých způsobů vedení života.