

# Kapitola 1

---

## Struktura růstu

### 1 Kontaktná hranice

K prožívání dochází na hranici mezi organismem a jeho prostředím, nejprve na povrchu pokožky a pak v dalších orgánech senzorického a motorického reagování. Prožívání je funkcí této hranice a z psychologického hlediska to, co je skutečné, jsou „celé“ konfigurace tohoto fungování, určitý smysl, který je dosahován, určitá akce, která je dokončena. Celky prožívání nezahrnují všechno, ale jsou to určité sjednocené struktury; a všechno ostatní, včetně samotných představ organismu nebo prostředí, je z psychologického hlediska abstrakcí, možnou konstrukcí nebo potencialitou, která se v tomto prožívání objevuje jako známka jiného zážitku. Hovoříme o organismu, který je v kontaktu s prostředím, je to však kontakt, který je tou nejjednodušší a právní realitou. Můžete to pocítit, jakmile si místo pouhého pozorování objektů před sebou uvědomíte též skutečnost, že jsou to objekty ve vašem oválném zorném poli, a jestli cítíte, jak je tento oblouk vidění takříkajíc téměř před vašimi očima – pak to je vidění vašich očí. Všimněte si potom, jak objekty v tomto oválném poli začínají mít estetické vztahy, prostorové a barevné. Totéž můžete prožívat se zvuky „kolem“: základ jejich reality je na hranici kontaktu a na této hranici jsou prožívány ve sjednocených strukturách. A stejné je to i s motorikou, když si uvědomujete, že při házení míčem se vzdálenost zkracuje a váš motorický impuls se takříkajíc žene na povrch, aby se s ním setkal. Účelem všech praktických experimentů a teoretických diskusí v této knize je analyzovat funkci kontaktování a zvýšit uvědomování si reality.

Používáme slova „kontakt“ – „dotek s“ objekty – jako základu senzorického uvědomování i motorického chování. Dá se předpokládat, že existují primitivní organismy, u kterých je uvědomování a motorická reakce tímtož aktem; a u vyšších organismů, kde je dobrý kontakt, může člověk vždy prokázat kooperaci smyslového snímání a pohybu (a také citění).

## 2 Interakce organismu a prostředí

Při jakémkoli biologickém, psychologickém nebo sociologickém zkoumání musíme začít od interakce organismu a jeho prostředí. Nemá smysl hovořit například o nějakém živočichovi, který dýchá, aniž bychom jako součást jeho vymezení vzali v úvahu vzduch a kyslík, nebo mluvit o jezení, aniž bychom zmínili potravu, nebo o vidění bez světla, nebo o pohybu bez gravitace a podpůrného podkladu, či o řeči bez komunikujících. U žádného živočicha neexistuje jediná funkce, která naplňuje sebe sama bez objektů a prostředí, ať už máme na mysli vegetativní funkce jako výživu a sexualitu, nebo percepční funkce, motorické funkce, citění či uvažování. Smysl hněvu zahrnuje frustrující překážku, smysl uvažování praktické problémy. Nazvěme tuto interakci organismu a prostředí při jakékoli funkci „organismicko-environmentálním polem“; a zapamatujme si, že bez ohledu na to, jak teoretizujeme o impulsech, pudech atd., vždycky míníme takovéto interakční pole, a ne izolovaného živočicha. Tam, kde se organismus pohybuje ve velkém poli a má složitou vnitřní strukturu, např. nějaké zvíře, se zdá, že je možné hovořit o něm samostatně – například jako o položce a jejím obsahu –, je to však jednoduše iluze vzhledem ke skutečnosti, že pohyb prostorem a vnitřní podrobnost na rozdíl od relativní stability a jednoduchosti pozadí k sobě přitahují pozornost.

Samozřejmě, lidský organismus/prostředí není jenom fyzikální, ale i sociální. V každé humanitní studii, ať se týká humánní fyziologie, psychologie nebo psychoterapie, musíme tedy hovořit o poli, ve kterém interagují přinejmenším sociálně-kulturní, živočišné a fyzikální faktory. Náš přístup v této knize je „unitární“ v tom smyslu, že se o každém problému pokoušíme podrobně uvažovat jako o něčem, k čemu dochází v sociálně-animálně-fyzikálním poli. Z tohoto hlediska například nemůžeme historické a kulturní faktory považovat za komplikující nebo modifikující podmínky nějaké jednodušší biofyzikální situace, ale jsou obsaženy ve způsobu, jakým se nám každý problém prezentuje.

## 3 Co je předmětem psychologie?

Po zralé úvaze se předcházející dvě části musí jevit jako jasné a určitě ne mimořádné. Tvrdí, že 1) prožívání je v základě kontakt, fungování hranice organismu a jeho prostředí a že 2) každá lidská funkce je interagováním v organismicko-environmentálním poli, sociokulturním, animálním a fyzikálním. Teď však věnujme pozornost těmto dvěma tvrzením v kombinaci.

Mezi biologickými a společenskými vědami, které se zabývají interagováním v organismicko-environmentálním poli, je to psychologie, která studuje opero-

vání kontaktní hranice v organismicko-environmentálním poli. To je její zvláštní předmět a je snadno pochopitelné, proč bylo pro psychology vždycky těžké svůj předmět vymezit.\* Když říkáme „hranice“, myslíme tím „hranici mezi“; avšak kontaktní hranice, kde dochází k prožívání, neodděluje organismus a jeho prostředí; spíše organismus ohraničuje, uzavírá a chrání a současně se dotýká prostředí. Tj. jakkoliv se nám to musí zdát podivné, kontaktní hranice – například citlivá pokožka – není ani tak částí „organismu“, jako je v podstatě orgánem zvláštního vztahu organismu a prostředí. Tento zvláštní vztah, jak se brzy pokusíme ukázat, je v podstatě růstem. To, co člověk cítí, není stavem orgánu (což by mohla být bolest), ale interakcím pole. Kontakt je uvědomováním pole nebo motorické reakce v poli. Proto kontaktní, fungování pouhé hranice organismu, může aspirovat na výpověď o realitě, o něčem víc, než o popudu nebo pasivitě organismu. Chápejme kontaktní, uvědomování a motorickou reakci v nejširším smyslu, to znamená jako něco, co zahrnuje i chuť a odmítání, přibližování a vyhýbání se, smyslové vnímání, cítění, manipulování, usuzování, komunikování, zápasení atd., tedy všechny druhy živého vztahu, ke kterým dochází na hranici v interakci organismu a prostředí. Veškeré toto kontaktní je předmětem psychologie. (Zdá se, že to, co je nazýváno „vědomím“, je zvláštní druh uvědomování, kontaktní funkce, kde existují těžkosti a průtahy v přizpůsobení.)

## 4 Kontakt a novost

Když se díváme na zvíře, které se volně pohybuje v širokém a rozmanitém prostředí, vidíme, že počet a rozsah kontaktních funkcí musí být obrovský, protože organismus fundamentálně žije ve svém prostředí tak, že si udržuje svou odlišnost, a tak, což je důležitější, že asimiluje prostředí ke své odlišnosti; a je to na hranici, kde se odvrací nebezpečí, kde se překonávají překážky a kde se volí a přivlastňuje to, co je asimilovatelné. To, co je zvoleno a asimilováno, je vždy nové; organismus přetrvává prostřednictvím asimilování nového, prostřednictvím změny a růstu. Například podle Aristotela je potrava tím, co je „nepodobné“, co se může stát „podobným“; a v tomto procesu asimilace se zase mění organismus. Kontakt je v první řadě uvědomováním a chováním vůči asimilovatelné novosti a odmítnutím neasimilovatelné novosti. To, co proniká, vždycky stejné nebo

---

\* Imitující Aristotela, moderní psychologové (zvláště devatenáctého století) začínají s pouhou fyzikou objektů percepce a pak přecházejí k biologii orgánů atd. Chybí jim však Aristotelova úspornost a přesný vhled, že „v aktu“, ve smyslovém vnímání, jsou objekt a orgán identické.

indiferentní, není objektem kontaktu. (Čili jsme-li zdraví, orgány samotné nejsou kontaktované, protože jsou konzervativní.)

## 5 Definice psychologie a abnormální psychologie

Tak musíme dospět k závěru, že veškerý kontakt je kreativní a dynamický. Nemůže být rutinní, stereotypní nebo pouze konzervativní, protože se musí vyrovnávat s tím, co je nové, protože pouze to, co je nové, je výživné. (Avšak podobně jako smyslové orgány samotné i vnitřní nekontaktující fyziologie organismu je konzervativní.) Na druhé straně kontakt nemůže pasivně přijímat nebo se pouze přizpůsobovat novosti, protože novost musí být asimilována. Veškerý kontakt je kreativním přizpůsobováním se organismu a prostředí. Vědomá reakce v poli (podobně jako orientace i manipulace) je činitelem růstu v poli. Růst je funkcí kontaktní hranice v organismicko-environmentálním poli; to, že složité organické jednoty mohou žít ve větší jednotě pole, je možné díky vzájemnému kreativnímu přizpůsobování, změně a růstu.

Pak můžeme uvést definici: Psychologie je studiem kreativního přizpůsobování. Jejím tématem je neustále obnovovaný přechod mezi novostí a rutinou, jehož důsledkem je asimilace a růst.

Ve shodě s tím je abnormální psychologie studiem přerušení, inhibice nebo jiných událostí v průběhu kreativního přizpůsobování. Budeme například považovat úzkost, tento pervazivní faktor u neurózy, za důsledek přerušení vzrušení kreativního růstu (s průvodním nedýcháním); a budeme analyzovat různé neurotické „charaktery“ jako stereotypizovaná schémata, která limitují pružný proces kreativního obrácení se k novému. Mimo to, jelikož skutečné je ve stále užším kontaktu, v kreativním přizpůsobování se organismu a prostředí, pak jestliže ho neurotik inhibuje, je jeho svět „bez kontaktu“, a proto stále víc halucinatorní, projikovaný, blokový anebo jinak neskutečný.

Kreativita a přizpůsobování jsou polární, jsou vzájemně nutné. Spontaneita je uchopením, planutím a růstem s tím, co je v prostředí zajímavé a výživné. (Naneštěstí „přizpůsobení“ je ve velké části psychoterapie „přizpůsobování se principu reality“, bezvýhradné přijetí nějakého stereotypu.)

## 6 Figura kontaktu na pozadí organismicko-environmentálního pole

Vraťme se k myšlence, s níž jsme začali, a sice že celky prožívání jsou přesně určenými sjednocenými strukturami. Kontakt, práce, jejímž výsledkem je asimilace

a růst, je utvářením figury zájmu na určitém pozadí nebo kontextu organismicko-environmentálního pole. Figura (gestalt) v uvědomování je jasná, živá percepce, představa nebo vhled; v případě motorického chování je to graciózní energický pohyb, který má rytmus, směr atd. V každém případě jsou potřeba energie organismu a možnosti prostředí, které přicházejí v úvahu, inkorporovány a sjednoceny ve figuře.

Proces utváření figury-pozadí je dynamický proces, ve kterém naléhání a zdroje pole čím dál tím víc propůjčují svou moc zájmu, jasnosti a síle dominantní figury. Proto nemá smysl pokoušet se zabývat se jakýmkoli psychologickým chováním mimo jeho sociokulturní, biologický a fyzikální kontext. Figura je zároveň specificky psychologická: má specifické pozorovatelné vlastnosti, jako jsou jasnost, čistota, jednota, fascinace, grácie, průraznost, uvolněnost atd., v závislosti na tom, zda bereme v úvahu v prvé řadě percepční, emocionální nebo motorický kontext. Fakt, že gestalt má specifické pozorovatelné psychologické vlastnosti, má v psychoterapii základní význam, protože nabízí určité autonomní měřítko hloubky a reality prožívání. Když je figura bezvýrazná, zmatená, bez grácie, postrádající energii („slabý gestalt“), můžeme si být jisti, že zde chybí kontakt, něco v prostředí je blokováno, nějaká vitální organická potřeba není vyjádřena; člověk „nemá všech pět pohromadě“, to znamená, že jeho celé pole nedovede propůjčit svou naléhavost a zdroje k dovršení figury.

## 7 Terapie jako gestalt analýza

Terapie pak spočívá v analyzování vnitřní struktury aktuálního prožívání, s jakýmkoli stupněm kontaktu, jaký má: ani ne tak to, co je prožíváno, uvědomováno, děláno, hovořeno atd., ale jakým způsobem se to činí – s jakým výrazem tváře, s jakým tónem hlasu, s jakou syntaxí, s jakou pózou, s jakým afektem, s jakými vynechávkami, s jakým ohledem na druhou osobu nebo bezohledností k ní atd. Prací na jednotnosti a nejednotnosti této struktury prožívání tady a teď je možné předělat dynamické vztahy figury a pozadí, dokud se kontakt nezvýší, uvědomování nevyjasní a chování nezenergizuje. A to, co je ze všeho nejdůležitější, dosažení silného gestaltu, je samo o sobě lékem, protože figura kontaktu není znakem, ale samotná je kreativní integrací prožívání.

Samozřejmě, od dob vzniku psychoanalýzy zaujímá určité nezávislé místo jedna gestaltistická rekvizita, tzv. „aha“ rozpoznání. Vždycky se však zdálo být záhadou, proč by „pouhé“ uvědomění si, například vzpomínka, mělo vyléčit neurózu. Povšimněte si však, že uvědomění si není myšlenkou o problému, ale je samo o sobě kreativní integrací problému. Můžeme též vidět, proč „uvědomění

si“ obvykle nepomáhá: protože to obvykle vůbec není vědomý gestalt, strukturovaný obsah, ale pouhý obsah, verbalizování nebo reminiscence, a jako takový nepřitahuje energii organické potřeby a přítomnou environmentální pomoc.

## 8 Destrukce jako součást tvorby figury-pozadí

Proces kreativního přizpůsobování se novému materiálu a okolnostem vždy zahrnuje fázi agrese a destrukce, protože právě přistupováním, uchopováním a měněním starých struktur se nepodobné připodobňuje. Když vzniká nová konfigurace, starý získaný návyk kontaktujícího organismu a předchozí stav toho, k čemu se přistupuje a co je kontaktováno, jsou destruovány v zájmu nového kontaktu. Taková destrukce statusu quo může vyvolat strach, přerušeni a úzkost, které jsou proporcčně větší, pokud je člověk neuroticky nepružný, ale tento proces je doprovázen jistotou nového objevu, který experimentálně vzniká. Zde, jako všude jinde, je jediným řešením problému člověka experimentální invence. Tato úzkost je „tolerována“ ne spartánskou statečností – i když odvaha je obdivuhodná a nepostradatelná ctnost –, ale proto, že zneklidňující energie proudí do nové figury.

Bez obnovené agrese a destrukce se každé dosažené uspokojení brzy stává záležitostí minulosti a není cítěno. To, co je běžně nazýváno „jistotou“, je ulpíváním na necítěném, snižováním rizika neznámého, jež je obsaženo v každém pohlcujícím uspokojení a s korespondující desenzitizací a motorickou inhibicí. Je to obava z agrese, destrukce a ztráty, která samozřejmě rezultuje v neuvědomované agresi a destrukci, jež se obrací směrem dovnitř i ven. Výstižnějším významem termínu „jistota“ by byla důvěra v pevnou podporu, která pochází z předešlé asimilované zkušenosti a dosaženého růstu, bez nedokončených situací; v takovém případě má však veškerá pozornost tendenci proudit z pozadí toho, čím člověk je, do figury toho, čím se člověk stává. Stav jistoty nebudí zájem, není povšimnut; a některý člověk ho nikdy nepozná, ale vždycky cítí, že ho riskuje a bude adekvátní.

## 9 Vzrušení je důkazem reality

Kontakt, tvorba figury-pozadí, je vzrůstající vzrušení plné procítění a zájem, a naopak to, co nepřitahuje zájem, co není pro člověka přítomné, není psychologicky reálné. Různé druhy cítění – např. radost nebo rozličné emoce – svědčí o měnícím se organickém zapojení v reálné situaci a toto zapojení je součástí

reálné situace. Neexistuje indiferentní, neutrální realita. Moderní epidemické vědecké přesvědčení o tom, že většina reality – či dokonce veškerá realita – je neutrální, je znakem inhibice spontánní radosti, hravosti, hněvu, nevole a strachu (inhibice způsobená takovým sociálním a sexuálním podmiňováním, jaké vytváří akademickou osobnost).

Emoce jsou sjednoceními (nebo tendencemi k sjednocení) jistých fyziologických napětí s příznivými nebo nepříznivými environmentálními situacemi a jako takové poskytují konečné nepostradatelné (i když ne adekvátní) poznání objektů přiměřených potřebám, jako nám estetické cítění poskytuje konečné (adekvátní) poznání našich citlivostí a jejich objektů. Obecně řečeno, zájem o vzrušení z tvoření figury-pozadí je bezprostředním důkazem organismicko-environmentálního pole; protože jak jinak by živí tvorové byli motivováni a jednali podle něj, a ještě byli úspěšní, když úspěch přichází s postižením reality?

## 10 Kontakt je „nalézáním a tvořením“ příštího řešení

Ve vztahu k přítomnému problému je pociťováno znepokojení a vzrůstá vzrušení ve vztahu k nadcházejícímu, ale zatím neznámému řešení. K asimilaci nového dochází v přítomném momentu, který přechází do budoucnosti. Jejím výsledkem nikdy není pouze přearanzování nedokončených situací organismu, ale určitá konfigurace, která obsahuje nový materiál z prostředí, a proto se liší od toho, nač by bylo možné si vzpomenout (nebo tušit), stejně jako se vytvořil umělec pracujícího s materiálem pro něj stává nepředvídatelně novým.

V psychoterapii tedy vyhledáváme naléhavost nedokončených situací v přítomné situaci a prostřednictvím přítomné experimentace s novými postoji a novými materiály z aktuální každodenní zkušenosti usilujeme o lepší integraci. Pacient si nepřipomíná, nemíchává pouze karty, ale „nachází a vytváří“ sám sebe. (Důležitost nových podmínek v přítomnosti dokonale chápal Freud, když mluvil o nevyhnutelném přenosu dětské fixace na osobu analytika; jeho terapeutický význam však nespočívá v tom, že se jedná o tutéž starou historku, ale v tom, že teď propracovává odlišně, jako přítomné dobrodružství: analytik není odrůda rodiče. A bohužel nic není jasnějšího než to, že jisté napětí a bloky nelze uvolnit, pokud neexistuje reálná environmentální změna nabízející nové možnosti. Kdyby se zvyklosti a mravy změnily, ne jeden nepoddajný symptom by velmi rychle vymizel.)

## 11 Self a jeho identifikace

Jako „self“ nazývejme systém kontaktů v každém okamžiku. Jako takové je self pružně rozmanité, protože se mění s dominantními organickými potřebami a naléhavými podněty prostředí; je to systém reakcí; jeho role klesá, když spíme, kdy je menší potřeba reagovat. Self je fungující kontakto- vá hranice; její aktivitou je formování figur a pozadí.

Toto pojetí self musíme konfrontovat s netečným „vědomím“ ortodoxní psychoanalýzy, jehož funkcí je pouze přihlížet a tlumočit analytikovi a spolupracovat tak, aby nepřekážel. A v souladu s tím parafreudovské školy, například reichovská nebo washingtonská, mají tendenci redukovat self zcela na systém organismu nebo interpersonální společnosti: striktně řečeno, tyto školy vůbec nejsou psychologii, ale biologií, sociologií atd. Ale self je právě integrátorem; je to syntetická jednota, jak řekl Kant. Je to umělec života. Je pouze jedním malým faktorem celkové interakce organismus-prostředí, ale sehrává rozhodující roli při nalézání a tvoření významů, jejichž prostřednictvím rosteme.

Popis psychologického zdraví a nemoci je jednoduchý. Je to otázka identifikací a odcizení self: jestliže se člověk identifikuje se svým formujícím se self, neinhibuje svoje vlastní kreativní vzrušení a postup k příštímu řešení; a naopak, jestliže se odcizuje tomu, co není organicky jeho, a proto ani nemůže být životně zajímavé, ale spíše přerušuje figuru-pozadí, pak je psychologicky zdravý, protože uplatňuje svoji nejlepší sílu a v obtížných okolnostech světa činí to nejlepší, co může. Jestliže se však začne odcizovat sám sobě a kvůli falešným identifikacím se pokouší porazit svou vlastní spontaneitu, pak utváří svůj život jako něco nezáživného, zmateného a bolestného. Systém identifikací a odcizení nazvěme „ego“.

Z tohoto hlediska je naše metoda terapie následující: cvičit ego, rozličné identifikace a odcizení pomocí záměrného uvědomování si vlastních rozličných funkcí, až dokud se spontánně neobnoví pocit, že „jsem to já, kdo myslí, vnímá, cítí a toto koná“. A v tomto bodě pacient může převzít režii sám.



## Kapitola 2

---

# Rozdíly ve všeobecném pohledu a rozdíly v terapii

### 1 Gestalt terapie a trendy psychoanalýzy

Psychoterapie, kterou navrhujeme, zdůrazňuje: soustředování se na aktuální situaci; zachovávání integrity aktuálnosti nalézáním vnitřního vztahu sociokulturních, živočišných a fyzikálních faktorů; experimentování; podporování kreativní síly pacienta reintegrovaných částí.

Pro čtenáře by mohlo být užitečné poukázat na to, že každý prvek zde uvedený je známý z historie psychoanalýzy; a obecně řečeno, nejnovějším trendem je syntéza těchto prvků. Když Freud pracoval s přenosem potlačených pocitů na analytika, propracovával se aktuální situací; a ještě pronikavějším a systematictější způsobem pracují pomocí analyzování struktury rozhovoru ti, kdo hovoří o „interpersonalitě“. Většina analytiků teď provádí „charakterovou analýzu“, kterou poprvé systematicky rozvinul Reich a která spočívá převážně v odblokování analýzou struktury pozorovaného chování. Pokud jde o strukturu myšlení a představ – Freud nám ji nepřekonatelně objasnil ve výkladu snů –, lékaři nejen slovy podporují psychosomatickou integritu a jednotu společnosti a jednotlivce. Experimentální metody se v různých formách, od přehrávání scény a Ferencziho aktivní metody až k novější vegetoterapii a psychodramatu, používaly nejen kvůli kataraktickému uvolnění napětí, ale rovněž kvůli přecvičování. A konečně Jung, Rank, progresivní vychovatelé, terapeuti používající hru a další velmi spoléhali na kreativní expresi jako prostředek reintegrace; a zvláště Rank se vyjadřoval o kreativním aktu jako o psychologickém zdraví samém.

To, co přidáváme my, je jednoduše shrnutelné takto: trvání na reintegraci normální a abnormální psychologie a s tím i přehodnocení toho, co je považováno za normální psychologické fungování. Řečeno poněkud dramaticky: Freud od začátku poukazoval na neurotické prvky v každodenním životě a jak on, tak i mnozí další odhalovali stále více iracionální základy mnoha zvyklostí; my se

teď vracíme zase na počátek a odvažujeme se tvrdit, že zážitek psychoterapie a reintegrace neurotických struktur často poskytuje lepší informace o realitě než neuróza normálního života.

Obecně řečeno, sdělili jsme, že psychoterapie směřuje ke koncentraci na strukturu aktuální situace. Na druhé straně psychoterapie (a její historie) je rozhodující pro naše vidění aktuální situace. Čím více se terapie koncentruje na aktuální tady a teď, tím uspokojivější se jeví obvyklé vědecké, politické a osobní předpojatosti týkající se toho, co je „realita“, ať už percepční, sociální nebo morální. Uvažte jednoduše, jak lékař snaží se „přizpůsobit pacienta realitě“ může v průběhu léčby (a s jejím vývojem během půl století) zjistit, že realita začíná vypadat velmi odlišně od jeho vlastních nebo přijatých předpojatostí, a pak musí zrevidovat své cíle a metody.

V jakém smyslu je musí zrevidovat? Musí navrhnout novou normu lidské přirozenosti a pokusit se přizpůsobit jí svého pacienta? To je opravdu něco, co někteří terapeuti prováděli. V této knize se pokoušíme o něco jednoduššího: považovat vývoj aktuálního prožívání za něco, co poskytuje autonomní kritéria, tj. brát dynamickou strukturu prožívání ne jako klíč k čemusi nevědomému neznámému nebo jako symptom, ale jako věc důležitou samu o sobě. To znamená psychologizovat bez předběžných soudů o normálním a abnormálním. Takto nahlížena je psychoterapie metodou nikoliv nápravy, ale růstu.

## 2 Gestalt terapie a gestalt psychologie

Na druhé straně uvažme náš vztah k psychologii normálního. Pracujeme s hlavními vhledy gestalt psychologie: vztah figury a pozadí; důležitost interpretování koherence nebo rozštěpení nějaké figury z hlediska celkového kontextu aktuální situace; určitý strukturovaný celek, který není příliš obsažný, nicméně není pouhým atomem; aktivní organizující síla smysluplných celků a přirozená tendence k jednoduchosti formy; tendence nedokončených situací směřovat k dokončení. Co k tomu přidáváme?

Vezměte si například unitární přístup brát vážně neredukovatelnou jednotu sociokulturního, živočišného a fyzikálního pole v každém konkrétním zážitku. To je samozřejmě hlavní tezí gestalt psychologie: u fenoménů, které se jeví jako unitární celky, je třeba respektovat jejich celistvost a analyticky je rozebrat na části je možné pouze za cenu anihilace předmětu studia. Když pak použijeme tuto tezi hlavně v laboratorních situacích percepce a učení, jak to dělají psychologové zabývající se studiem normálního, můžeme odhalovat množství nádherných pravd, demonstrovat neadekvátnost asocianistické a reflexní psychologie

a tak dále. Jsme však chráněni před příliš zevšeobecňujícím odmítnutím obvyklých vědeckých předpokladů, protože laboratorní situace samotná zakládá určité omezení z hlediska otázky, jak dalece budeme přemýšlet a co odhalíme. Tato situace je celkovým kontextem, který určuje význam toho, co se vynořuje, a to, co se vynořuje z tohoto omezení, je toliko formální a statická kvalita většiny gestaltistické teorie. Málo se hovoří o dynamickém vztahu figury a pozadí nebo o nutné sekvenci, v níž se figura rychle přeměňuje v pozadí pro další vynořující se figuru, dokud nedojde k vyvrcholení kontaktu a uspokojení a tato životní situace je opravdu dokončena.

A přece, jak by bylo možné říci o těchto věcech víc? Protože kontrolovaná laboratorní situace vlastně není životně naléhavou situací. Tím jediným, kdo je životně soustředěn, je experimentátor a jeho chování není předmětem studia. S chvályhodným zanícením pro objektivitu se gestaltisté spíše vyhýbali, někdy s komickým ujišťováním o čistotě, veškerému styku s vášnivým a zaujatým; analyzovali řešení ne právě naléhavých lidských problémů. Často to vskutku vypadalo tak, jako by říkali, že v poli celku je relevantní všechno, až na lidsky zajímavé faktory; ty jsou „subjektivní“ a irelevantní! Na druhé straně pouze to, co je zajímavé, vytváří silnou strukturu. (Avšak pokud jde o experimenty se zvířaty, takové faktory naléhavosti a zájmu nejsou irelevantní zvláště proto, že opice a kuřata nejsou natolik učenlivými laboratorními subjekty.)

Samozřejmě konečným výsledkem bylo to, že gestalt psychologie sama zůstala irelevantní a izolovaná od probíhajícího pohybu v psychologii, psychoanalýze a jejích odnožích, protože ty se nedokázaly vyhnout naléhavým požadavkům – terapie, pedagogiky, politiky, kriminologie a tak dále.

### 3 Psychologie „vědomého“ a „nevědomého“

Nicméně obcházení gestalt psychologie ze strany psychoanalytiků bylo tím nejnešťastnějším krokem, protože gestalt psychologie poskytuje adekvátní teorii uvědomování a psychoanalýzu od začátku brzdily neadekvátní teorie uvědomování i přes skutečnost, že zvyšování uvědomování si vždycky bylo hlavním cílem psychoterapie. Různé psychoterapeutické školy se soustřeďovaly na různé metody zvyšování uvědomování, ať už slovy, nebo mimetickými svalovými cvičeními, charakterovou analýzou, experimentálními sociálními situacemi, či prostřednictvím královské cesty snů.

Téměř od počátku Freud objevil mocné pravdy „nevědomého“ a tyto se rozrostly do brilantních vhledů do psychosomatické jednoty, charakterů lidí, interpersonálních vztahů společnosti. Avšak se jaksi nespojují do určité uspokojivé

teorie self. Podle našeho přesvědčení je tomu tak kvůli mylnému chápání takzvaného „vědomého“ života. Vědomí je v psychoanalýze a většině jejích odnoží (s výjimkou Ranka) stále chápáno jako pasivní příjemce dojmů nebo jako doplňkový spojovatel dojmů či racionalizátor nebo verbalizátor. Je tím, co je ovlivňováno, co odráží, mluví a nedělá nic.

V této knize tedy, jako psychoterapeuti, kteří se halí do gestalt psychologie, zkoumáme teorii a metodu kreativního uvědomování, utváření figury-pozadí jako koherentního centra silných, ale rozptýlených vhlédů do „nevědomého“ a neadekvátního pojetí „vědomého“.

## 4 Reintegrace psychologií „vědomého“ a „nevědomého“

Trváme-li na unitární tezi, na kreativité strukturovaných celků a tak dále ne v nezajímavých laboratorních situacích, ale v naléhavých situacích psychoterapie, pedagogiky, osobních a sociálních vztahů, náhle zjistíme, že zacházíme velmi daleko – že jsme zataženi a zavedeni velmi daleko – v odmítání mnohých obecně přijímaných předpokladů a dělení a kategorií jako něčeho, co je zásadně nepřijatelné, co „na kousky rozkládá a anihiluje věc, kterou jsme mínili studovat“. Místo toho, aby byly pravdami vysvětlujícími povahu případu, zjišťujeme, že jsou právě ony projevem neurotického rozštěpení v pacientovi a ve společnosti. A upozorňování na základní předpoklady, jež jsou neurotické, vzbuzuje úzkost (u autorů i čtenářů).

Při neurotickém rozštěpení je jedna strana udržována v neuvědomování nebo je chladně rozpoznána, ale odtržena od zájmu, nebo jsou obě části od sebe izolované a postavené do vzájemně irelevantní pozice, vyhýbající se konfliktu a udržující status quo. Když však člověk v naléhavé přítomné situaci (ať v ordinaci lékaře, či ve společnosti) soustředí uvědomování na tu neuvědomující si část nebo na ty „irelevantní“ spojitosti, rozvine se úzkost jako důsledek inhibice kreativního sjednocování. Metodou léčby je vstoupit do co nejužšího kontaktu s přítomnou krizí, dokud se člověk – s rizikem skoku do neznáma – neidentifikuje s blížící se integrací rozštěpu.

## 5 Záměr této knihy

Tato kniha se soustřeďuje na interpretaci – a snaží se o ni – určité série takových základních neurotických dichotomií teorie a míří k teorii self a jeho kreativní činnosti. Postupujeme od problémů primární percepce a reality, přes úvahy

o lidském vývoji a řeči, k problémům společnosti, morálky a osobnosti. Postupně obracíme pozornost k následujícím neurotickým dichotomiím, z nichž některé jsou rozšířené univerzálně, některé zmizely v průběhu historie psychoterapie, ale stále jsou předpokládány jinak, a některé (samozřejmě) jsou předsudky samotné psychoterapie.

**Tělo a duše:** Toto rozštěpení je stále obecně rozšířené, i když mezi těmi nejlepšími lékaři se psychosomatická jednota považuje za samozřejmost. Ukážeme, že je to uplatňování určité habituální a konečně neuvědomované záměrnosti tváří v tvář chronické naléhavé situaci, zvláště hrozbě organického fungování, které učinilo toto zmrzačující rozdělení nevyhnutelným a téměř endemickým, s výslednou neutěšeností a zpustlostí naší kultury (3. kapitola).

**Self a vnější svět:** Toto dělení je jedním článkem jednotné víry v celé moderní západní vědě. Provází předchozí štěpení, ale snad s větším důrazem na hrozby politické a interpersonální povahy. Naneštěstí ti, kdo v historii současné filosofie odhalovali absurditu tohoto dělení, byli většinou sami nakaženi buď jistým druhem mentalismu, nebo materialismu (3. a 4. kapitola).

**Emocionální (subjektivní) a reálné (objektivní):** Toto dělení je opět jedním z všeobecných vědeckých článků víry, unitárně propojeným s předchozím. Je výsledkem vyhýbání se kontaktu a propojení a záměrné vzájemné izolace senzoryckých a motorických funkcí. (Nedávná historie statistické sociologie je studií těchto vyhýbání povýšených na vybrané umění.) Pokusíme se ukázat, že reálné je skutečně propojením nebo „angažovaností“ (4. kapitola).

**Infantilní a zralé:** V psychoterapii samotné je toto rozštěpení profesionální nemocí, která pramení z osobností terapeutů a ze společenské role „léčby“: na jedné straně vábivé zaujetí vzdálenou minulostí, a na druhé snaha přizpůsobit se určitému standardu dospělé reality, která nestojí za přizpůsobování se. Opovrhuje se rysy dětství, jejichž chybění dospělé devitalizuje. Infantilními jsou nazývány další rysy, jež jsou introjekcemi dospělých neuróz (5. kapitola).

**Biologické a kulturní:** Tato dichotomie, jejíž eliminace je základním předmětem antropologie, takže (nehledě k slabomyslnému jednostrannému rasismu) lidská přirozenost se stává zcela relativní a nesmyslnou, jako by byla neomezeně tvárná. Pokusíme se ukázat, že je to důsledek určité neurotické fascinace artefaktů a symbolů a jejich politiky a kultury, jako by dojímaly samy sebe (6. kapitola).

**Poezie a próza:** Toto rozštěpení, unitárně propojené se všemi předchozími, je důsledkem neurotické verbalizace (a jiné zástupné zkušenosti) a nauzey z verbalizace jako reakce proti ní; některé současné sémantiky a některé tvůrce jazyka vědy a „základních“ jazyků to vede k opovrhování lidskou řečí, jako bychom měli dostatek jiných prostředků komunikace. Nemáme je a dochází k selhávání komunikace. Opět jsou univerzální termíny chápány spíše jako mechanické

abstrakce než jako výrazy vhledu. A v souladu s tím se poezie (a výtvarné umění) stává ve zvýšené míře izolovanou a nejasnou (7. kapitola).

Spontánní a záměrné: Obecně panuje přesvědčení, že to, co je nehledané a vnuknuté, patří k zvláštním jedincům ve zvláštních emočních stavech; nebo spíše lidem na večírcích, kteří jsou pod vlivem alkoholu nebo hašiše, než aby to bylo kvalitou veškeré zkušenosti. A ve shodě s tím promyšlené chování směřuje k dobrým věcem, které nejsou jedinečně určeny osobní představou, jsou však zase jenom užitečné kvůli němu jinému (takže samotná slast je trpěna jako jakýsi prostředek ke zdraví a výkonnosti). „Být sám sebou“ znamená „jednat nerozumně“, jako by touha nemohla mít smysl; a „jednat rozumně“ znamená zadržovat a nudit se.

Osobní a společenské: Tato obecně známá separace je nadále příčinou zkázy života společnosti. Je následkem i příčinou toho druhu technologie a ekonomie, jaký máme – s jeho dělením na „zaměstnání“ a „koníček“ –, ale bez vazby na práci nebo povolání a na nevýbojnou byrokracie a zástupnou „frontální“ politiku. Terapeutům interpersonálních vztahů slouží ke cti, že se snaží zmírnit tento rozpor, nicméně i tato škola, úzkostlivě kontrolující živočišné a sexuální faktory v poli, obvykle dochází spíše k formálnímu a symbolickému než skutečně obecnému uspokojení (8. a 9. kapitola).

Láska a agrese: Toto štěpení bylo vždy důsledkem pudové frustrace a přemožení sebe sama ve smyslu obrácení hostility proti self a vysokého hodnocení reaktivní nezaujaté umírněnosti, když pouze uvolnění agrese a ochota destruovat staré situace může obnovit erotický kontakt. V posledních desetiletích se však tento stav zkomplikoval novým vysokým hodnocením, jehož se dostává sexuální lásce, při současném opovrhování různými agresivními pudy jako zvlášť protispolečenskými. Kvalitu sexuální spokojenosti lze snad měřit tou skutečností, že konflikty vedoucí k usmíření jsou stále destruktivnější a méně zlostné (8. a 9. kapitola).

Nevědomé a vědomé: Kdybychom vzali toto pozoruhodné rozdělení, dovedené psychoanalýzou k dokonalosti, doslovně, veškerá psychoterapie by se stala v zásadě nemožnou, protože pacient by se nemohl o sobě dovědět to, co je pro něj nepoznatelné. (Uvědomuje si – nebo ho lze dovést k uvědomování si – zkruslení ve struktuře jeho aktuálního prožívání.) Toto teoretické rozštěpení jde ruku v ruce s podceňováním reality snu, halucinace, hry a umění a s přeceňováním reality záměrné řeči, myšlení a introspekce; i obecně s freudovským absolutním dělením na myšlenkové procesy „primární“ (velmi rané) a „sekundární“. Ve shodě s tím id a ego nejsou chápány jako alternující struktury self lišící se stupněm – jedna jako pól uvolněnosti a uvolněné asociace, druhá jako pól promyšlené organizace za účelem identifikace –, nicméně tento obraz se objevuje v každém momentu psychoterapie (10.–14. kapitola).