

Roč. XVI. č. 60

EMPATIA

BULLETIN

*Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny.
Odbor sociálnoprávnej ochrany detí, sociálnej kurately
a poradensko-psychologických služieb.
Asociácia manželských a rodinných poradcov
a sociálnych pracovníkov SR v Bratislave.*

Slúži na komunikáciu a informovanie o formách práce, úspechoch
i ťažkostiach na ceste pomoci človeku v náročných životných situáciách.

NIELEN PRE ODBORNÍKOV

Číslo 2

jún 2009

Bratislava

OBSAH

EDITORIAL	4
MEDZI NAMI	
Mgr. Marcela Škultétyová: Niekedy to jednoducho nejde - Depresia	8
PhDr. Jolana Kusá: Ako sa vyznať v tých mužoch?	10
PhDr. Juraj Žilinčík: Rozvádžajúcim sa rodičom	14
TÉMA	
Mgr. Michal Slaninka: Daseinsanalýza, pokračovanie	17
ROZHOVOR	
Mgr. Vladimír Hambálek: Rozhovor s Rudim Dallosom	28
PREKLAD	
A. Vetere, R. Dallos: Systemická terapia a príbehy pripútania (I. Valkovič)	33
PREČÍTALI SME	
M. Kirshenbaum: Nevěra (J. Žilinčík)	44
B. Cyrulnik: Báječné nešťastie (M. Škultétyová)	45
V. Šolc: Archetyp otce a jiné... (J. Kusá)	47
M. Sunderlandová: Rodičovstvo je veda (J. Kusá)	48

EDITORIAL

Márnosť márností, *Vanitas Vanitatum*, kto z nás je šťastný na tomto svete? Kto z nás má to, po čom túži? Alebo, keď to dosiahne, kto je spokojný? Je to téma, ktorou sa zaoberajú filozofi a básnici po stáročia, jej novodobý začiatok siaha ku kráľovi Šalamúnovi. Ale vystopovali by sme ju v múdrosti východu, staršej ako naša helénsko-kresťanská civilizácia. Túžba po novosti a márnivosť sú v nás hlboko zakorenené.

Často sme vychovávaní proti svojej prirodzenosti, napríklad v sexualite, a tak sme permanentne vo vojnovom stave sami so sebou. Niektoré naše potreby sú ignorované nami samými, iné frustrované druhými, ťažko a prácne dosahujeme okamihy spokojnosti, vyrovnanosti a povedzme priamo – šťastia. Niekedy ich jednoducho nezaregistrujeme.

Keď sa bližšie pozrieme na ľudí, môžeme si všimnúť dve základné skupiny – prvá sa otázkou zmyslu života a dosahovania šťastia nezaobera, žije inštinktívne a tá druhá si robí plány krátkodobé, dlhodobé, stavia ciele a dosahuje ich a stále nie sú na konci v celi stanice šťastia. Nakoniec majú pocit, že „ak zastanem, život stratí zmysel“ ako hovorí hrdina Coelhovej knihy *Záhir*. Myslím, že je to náš súčasný najrozšírenejší pocit, ktorý nás ženie kamsi vpred, aj keď už sme dávno dosiahli to, o čom sme na brehu svojho života snívali. Naše podvedomie nás neustále desí „čo ak ochoriem, deti nedoštudujú, prídem o prácu, stane sa nešťastie...“

Poznáme to dôverne všetci, každý žije rýchlo, želá si spomaliť a užiť si života.

Mám pocit, že práve je tu jedna šanca na príjemné pocity satisfakcie a uspokojenia a nemienim ju prepásť.

Vydávame práve **60. číslo EMPATIE**, čo znamená, že vychádza práve 15 rokov.

Gratulujem nám všetkým, čo sa kedy o jej vydávanie a obsah pričínili, i tým, ktorí ju čítajú a považujú za div nie samozrejmu súčasť pracovného života.

Pripomeňme si ako vznikla:

CPPS sa ako organizácia s riaditeľstvom a metodickým oddelením v Bratislave etablovala od roku 1990, takže v roku 1993, keď som prišla pracovať na riaditeľstvo som čoskoro zistila, že nový systém CPPS sa vníma veľmi živo a intenzívne a pozná už svoje silné stránky i problémy. Problémom číslo jedna bola komunikácia – kolegyne a kolegovia, roztratení po celom Slovensku stále viac

pociťovali vzdialenosť – fyzickú aj sociálnu, a tým aj profesionálnu. Myšlienka na nejaké periodikum, ktoré by šírilo potrebné informácie, vznikla veľmi skoro, mala plnú podporu riaditeľa Petra Zátopka. Spočiatku nebola ambiciózna, nenesla ani v názvu predstavu časopisu. Malo to byť príležitostné komunikačné periodikum, ktoré sa pripraví, keď bude potrebné niečo presne komunikovať a zároveň sme samozrejme mali od začiatku predstavu, že by to mohlo byť aj fórum na výmenu skúseností, metodické materiály, novinky a zaujímavosti zo zahraničných odborných periodík. Keď si uvedomíme, že po internete a e-maile ešte nebolo ani stopy, tak je táto potreba zrozumiteľná a legitímna.

Ja som sa cítila veľmi skoro oslovená touto myšlienkou. Keďže písanie patrí hneď po čítaní medzi moje najmilovanejšie činnosti, nemala som problém s motiváciou. Poradila som sa s niekoľkými novinármi, redaktormi a pripravila som prvú štruktúru (zrkadlo) rodiaceho sa periodika, vypísala div nie konkurz na názov a zvíťazila Empatia, ktorú myslím, navrhla Zuzka Mardiaková. Keď sme zvažili potencialitu členov systému CPPS, rozhodli sme sa pre pravidelné vydávanie Empatie, pretože príležitostné periodiká zvyknú po čase zanikať. Od začiatku som trvala na vydaní čísla každý štvrtrok, pretože len tak si môže zabezpečiť vlastnú budúcnosť – vychovať prispievateľov, tvorcov. Niet nad slobohu ako poznanú nevyhnutnosť.

Mnohé z týchto predpokladov sa potvrdili, aj keď nie celkom, napríklad vydávanie žiadneho čísla nejde nejakým samospádom, materiály sa nekopia, tak, ako sme dúfali a tak každé číslo je víťazstvom nad *nejde to, nedá sa, alebo dokonca je to vylúčené*. Pravda je taká, že keď spätne rozmýšľam, ako je možné, že sme vydali 60 čísel v periodicite každý štvrtrok – zdá sa mi to nemožné, nepredstaviteľné – aj keď je to parádny oxymorón.

Prvé číslo sme urobili vlastnoručne na kopírke, obálku s postavičkami rodiny graficky vytvorila moja dcéra Dagmar. Číslo bolo čierno-biele a dnes má takmer zberateľskú hodnotu.

A tak vám ponúkam Empatiu ako dôkaz, že keď má človek víziu, motiváciu, v ktorej je obsiahnuté altruistické jadro – je to pre ľudí a zatne sa, dokáže čokoľvek, aj vydávať 15 rokov Empatiu.

Povedzme si pravdu – okruh prispievateľov bohvieako nebudnie, kolegovia sa stále ostýchajú, aj keď tí, ktorých veci uverejníme, alebo ich trochu potlačíme do písania, sú nakoniec spokojní a asi aj trochu hrdí – spolu so mnou. Takže mnohým sme už pomohli zvýšiť sebaúctu, a to je, ako vieme, veľmi podstatná rastová ingrediencia. Tým, ktorí sa stále ostýchajú a nedoceňujú, odkazujeme, aby sa nebáli rizika kritiky od kolegov – zatiaľ sú skôr vďační a oceňujúci. Bez

rizika taktiež niet rastu, ktorý je alfou a omegou v živote človeka, vrátane nás samých.

Spomínam si živo na svoje pocity z rizika, na to, ako mi bolo, keď som nemala čas prepisovať úvod a každé slovo trikrát – to bola moja pôvodná norma. Teraz som rada, keď si to ešte raz sústredene prečítam a vychytám svoje hovorové skratky a nezmysly. A nebojím sa už ani kritiky, naopak vítam ju, čakám, čo, kto pridá k tomu, čo sme priniesli. Verím, že máme systém pozitívne smerujúci a naladený. Aby sme vydržali, mohli sa podporovať aj po poslednej transformácii, je duch i telo Empatie veľmi potrebné.

V spomienkach sa vraciam k periodickým aktivitám – ako boli rýmovačky na písmená abecedy, podiel Spoločnosti pre plánové rodičovstvo, ktorá sa k nám na roky pridala ako spoluvydavateľ a zabezpečila honorovanie príspevkov, úryvky zo záverečných prác Poradenskej propedeutiky, preklady a posledne predstavovanie pracovísk. Mimochodom vyzývam vás k pokračovaniu predstavovania, vzhľadom ku skutočnosti, že máme 18 nových zamestnancov (údaj z Propedeutiky), predstavovať sa je komu a je koho.

Empatiu nachádzame citovanú v bakalárskych a diplomových prácach, google vám ju odporučí ako exkluzívny zdroj k mnohým témam, niektoré články a preklady sú nesmierne cenné. Postavy psychoterapie vydávame ako zborník – to mi ide hlavou, keď sa zamýšľam nad nejakým objektívnym hodnotením.

Nedali sme sa dotlačiť k zmene Empatie na odborný časopis s posudzovanými a currentovanými príspevkami – na to nemáme, pretože nemáme žiadnu voľnú pracovnú kapacitu na jej vydávanie. Stále ju robíme úchytkom, na kolene a dovoľm si povedať, že najlepšie, ako sme schopní. Mladá generácia má ale na čo nadviazať a kam sa posúvať, nech sa páči.

V snahe zabezpečiť kontinuitu Empatie som pribrala do editovania kolegu Ivana Valkoviča, ktorý najčastejšie prispieval prekladmi a inými materiálmi, bez ohľadu na honorovanie –nehonorovanie a ktorý celý text prečíta pozorne ešte pred odovzdaním do tlačiarne. (Tak je! Pozn. I.V.) Spolu s Vladom Hambálkom a jeho výrazným prínosom, ako možno vidieť v posledných rokoch, by snáď budúcnosť Empatie zabezpečili.

Oceňujem kmeňových prispievateľov, ako je Marcela Škultétyová, Juraj Žilincík a všetkých, ktorí kedy prispeli. V poslednom čase to boli viac kolegovia zo stredoslovenského regiónu, s ktorými sa stretávam na metodických dňoch, oni aj predstavili už väčšinu svojich pracovísk (pokračovať prosím), a tak vidím, ako sú pre vznik čohokoľvek dôležité aj osobné kontakty a komunikácia. Ku ktorej bola Empatia vlastne stvorená.

Vyslovujem hlbokú vďačnosť všetkým dobrým silám a energiám, ktoré pracovali pre Empatiu, lebo bez nich by to nešlo.

Želám sebe i vám, každému jednému z čitateľov, aby Empatia vydržala tak dlho, ako len bude dávať zmysel a aby ste sa cítili ňou oslovení ako členovia kruhu jej tvorcov a vydavateľov.

A užite si znova krásne dovolenky a čas leta, aj keď jeho spôsob je veru tento rok trošičku podivný, nájdite znova svoju bezstarostnosť, spojenia s ľuďmi v láske a porozumení, pretože bez toho nie je možné prežívať a cítiť radosť. A zastavte sa, užite si okamihy pokoja, naplnenia, bezstarostnosti a šťastia.

Veľa radosti a krásne leto, priatelia

PhDr. Jolana Kusá



Väčšina toho, čo odkladáme na zajtra sú veci, ktoré sme mali urobiť už včera.

O' Henry



Práce pribúda úmerne k tomu, koľko času na ňu môžeme vynaložiť.

C. N. Parkinson

MEDZI NAMI

Poradenské podoby partnerských vzťahov

Niekedy to pri všetkej snahe nejde – Depresia.

Pani Mária bola jednou z klientok, ktoré ku mne posielajú odborní lekári. Nemám s nimi dobré skúsenosti – väčšina z nich už na druhú konzultáciu nepríde. Ona prišla. Nielen na druhú, ale na všetkých ďalších 80. Áno, absolvovala u mňa presne 81 konzultácií. Na poslednú dohodnutú prišiel syn – povedať, že mama pojedla tabletky. Našťastie ju zachránili. Keď ku mne prišla, bola poldruha roka vdova. Bola už na dôchodku, bývala so svojím slobodným synom, ktorý pracoval a mal priateľku. Mala rôzne zdravotné problémy, s ktorými putovala po odborných lekároch. Dostala sa aj k psychiatrovi, ktorý jej predpísal antidepresíva, tie však nemohla brať, pretože mala na ne alergiu.

Manžel zomrel náhle, na infarkt. Manželstvo hodnotila ako veľmi dobré. Manžel bol spoločenský, vždy niekto za ním prišiel – bola stále obklopená ľuďmi. Ako zostala sama, jej spoločenským životom bolo chodenie po lekároch a úradoch. Mala v neďalekej obci matku, ale ku tej chodila nerada (nerozumeli si), s nevestou sa nepohodla, tak sa nestýkala ani so starším synom a s dvoma vnúčatami. Nerozumela si ani s priateľkou svojho mladšieho syna, ani so svojím bratom. Priateľky nemala.

Pustila som sa s ňou do práce. Prvá snaha bola vytiahnuť ju von, medzi ľudí. Jej vychádzka však nedopadla dobre – zo slnka sa jej urobili vyrážky na tvári. Skončila na balkóne, kde z okna pozerala na kačky v Hrone. Vymysleli sme kostol ako spoločenskú udalosť, keďže bola veriaca. Skúsila, ale necítila sa dobre medzi veľa ľuďmi. Stretla bývalú kolegyňu, tá ju volala k sebe – nešla. Zdalo sa však, že sa zlepšuje – prestala nosiť čierne oblečenie, kúpila si nové moderné nohavice, prišla namaľovaná. Prejavila aj zmysel pre humor. Keď prišli čierne myšlienky, zaháňala ich: „Mariena, nesmieš!“

Raz prišla s tým, že od soboty jej je horšie, nespí, plače, zlý pocit v oblasti žalúdka, zlé myšlienky. Nakoniec sa ukázalo, že sa vyľakala problémov so zatekajúcim komínom na chalupe. Zvládli sme aj to – komín sa opravil, bola na seba hrdá (bola to prvá veľká vec, ktorú sama zorganizovala, pretože celý život robil tieto veci manžel).

Po troch mesiacoch skonštatovala, že jej veľmi pomáham a že mala prísť skôr. Plánovala do septembra (druhého výročia manželovej smrti) prestať plakať. Už si nehovorila „Mariena“, začala používať sebaoslovenie „Mariška“, vedela sama

seba pochváliť. Dokázala sa už aj obrániť pred nepríjemnými matkinými telefonátmi.

Prišlo leto a veľké maľovanie bytu. Začala byť znova plačlivá. Ku problémom so žalúdkom sa pridali problémy s chrbticou, začali jej hnisieť nechty na nohách, urologické problémy, silné potenie v noci. Stále sa však snažila. Bola sa prihlásiť do Klubu dôchodcov, na ktorý som ju už dlho nahovárala, bola na návšteve u rodičov synovej priateľky, aby zlepšila ich vzťah.

Pred výročím manželovej smrti zostala znova plačlivá, ale prešlo to. Raz prišla s tým, že sa so synom prvý raz po dvoch rokoch schuti zasmiala – na tom, ako si poplietla cestu na chalupu. „Však sa so mnou dá? Však som iná ako na začiatku?“ Bola naozaj úplne iná ako pred pol rokom.

Potom si jej matka zlomila nohu v krčku. Spočiatku ju to zobralo, pretože bolo treba riešiť veľa vecí, veľmi rýchlo sa však spamätala a začala riešiť veci tak razantne, že som bola prekvapená. Ešte som jej blahoželala k 60. narodeninám a potom som ju 2 mesiace nevidela, bola hospitalizovaná kvôli chrbtici.

Jej psychický stav sa zhoršil, musela začať brať psychiatrické lieky napriek alergii – hrozilo, že ju hospitalizujú na psychiatrii. Zhoršil sa aj somatický stav, podozrenie na celiakiu spôsobilo, že musela radikálne zmeniť jedálny lístok. Povedala si však, že nemôže byť horšia ako jej mama, ktorá sa vo svojich 85 rokoch dostala zo zlomeniny krčka aj ťažkých preležanín. Aj sa snažila. Podľa mojich poznámok bola po nejakom čase na tom znova tak dobre ako pred matkiným úrazom.

Chválila som ju, za čo sa len dalo. „Naozaj? Som rada.“ Pri svojej tvrdej matke si veľa pochvaly neužila, stále ju odo mňa potrebovala ako dieťa. Bolo však vždy za čo. Išla si do Bystrice kúpiť nový kostým, pretože ten, ktorý mala, už nebol moderný. Vybavila mame domov dôchodcov, naučila sa s ňou komunikovať, dohodla sa s bratom ohľadne domu. Prerušili sme konzultácie na jej návrh.

Ozvala sa po troch mesiacoch. Schudla 10 kg, nemá sa dobre. Somatické vyšetrenia nezistili nič. Začínam byť bezradná. Ukazuje sa, že syn chce odísť a ona zostane v byte sama. Hovorí, že prišla na to, že jej zle robí samota. „Neviem si predstaviť, keď si syn začne baliť veci...“

Aj z tejto krízy sa však dostala. Niečo urobili antidepresíva, niečo naše spoločné snaženie. Zvládla odsťahovanie syna, dokázala si sama opraviť diery po odpadnutej vakovke: „Len ruky ma boleli!“ Išla si dať inzerát, že hľadá priateľku. Pribrala, pustila sa do zavárania.

A potom znova zhoršenie, hlavne po telesnej stránke. Už nenachádzam vonkajšiu príčinu. „To všetko tá samota,“ konštatuje sama. Tlačím do návštevy klu-

bu dôchodcov, do návštevy známych. Stále nejaké výhovorky. Nevie sa zobrať a ísť niekde na návštevu – vždy chodila len s manželom, nenaučila sa ísť sama. Hľadám ďalšie sociálne kontakty – zamieta: „Keď viete, ja mám tiež svoju povahu.“ To bola naša posledná konzultácia.

Z nemocnice mi ešte sama zavolała, aby mi oznámila, čo sa stalo. Pri náhodnom stretnutí po nejakom čase sa ospravedlňovala, že sa ani neohlásila: „Veď ste mi toľko pomohli!“ Viem, že to myslela úprimne. Viac však už neprišla. A ja som bola tak trochu rada – už som jej naozaj nedokázala dať viac.

Depresia po smrti blízkeho je náročná na zvládnutie, u nej však išlo o depresiu na báze osobnosti, výrazne komplikovanú telesnými problémami, ktoré som hodnotila ako somatické koreláty depresie. Nebola u mňa jediná. Podobný prípad som však riešila kratší čas, nie dva a pol roka. Vdova, ktorá stratila manželovou smrťou nielen sociálne kontakty, ale hlavne pozíciu manželky „niekoho“, nakoniec odišla ku svojej dcére po asi dvoch mesiacoch môjho – v tomto prípade celkom bezúspešného - snaženia.

Nenašla som prípad vdovy, ktorej som pomohla dostať sa z depresie definitívne, mám však prípad muža, ktorý stratil manželku po 50 rokoch šťastného manželstva. Mal široko vybudovanú sociálnu sieť a moja pomoc bola len jedným z elementov, ktoré mu pomáhali nájsť znova zmysel života. Našiel ho a dnes, dva roky po manželkinej smrti pokračuje v tom, čo niekedy spolu začali.

*Mgr. Marcela Škultétyová
RPPS Brezno*

Ako sa vyznať v tých mužoch?

Túto otázku legitímne kladú pubertáčky a rané adolescentky, potom zrejme nasleduje obdobie, keď ženy o mužoch vedia svoje, ale ako padne vek 35 rokov, otázky sú naspäť. Tentoraz mi ju položila dobre vyzerajúca 42 ročná úspešná žena, ktorá sa motá vo vzťahu ako v pavúčej sieti. Bola to jedna z pomerne reprezentatívnej skupiny.

Kazuistika: žena – vek 42, VŠ vzdelanie, 3 dospelé deti, rozvedená. Manželstvo trvalo 20 rokov.

Manželstvo zlyhalo vinou oboch partnerov, manžel prestal byť ambiciózny, obrátil sa k pochybným ezoterickým praktikám, kým ona viedla domácnosť i budovala kariéru, lebo na nej zostala úloha uživiť deti.

Našla si partnera na internete, skvele si rozumejú, ale po čase vysvitlo, že odlišne vnímajú stav svojho vzťahu – kým ona ho vníma ako partnerský, on iba ako priateľský. Nadalej surfuje na internete a nachádza si nové potenciálne partnerky, s ktorými sa stretáva.

Kazuistika: žena – vek 29, 6 rokov vydatá, bezdetná, VŠ. Manžel je pracovne vyťažený, v dobrom postavení, finančne výnosnom, kúpili si veľký byt v dobrej štvrti, chatu. Deti by mala rada, ale vzhľadom k okolnosti, že 5 rokov nemali s manželom sexuálny styk, nie sú v dohľade. Túži po partnerskom vzťahu, s partnerom má dobrý priateľský vzťah, je milý, nekonfliktný a to aj keď sa odsťahovala do podnájmu. Posledné roky mala podozrenie na jeho mimomanželský vzťah. Manžel stále vraví, že sa to zlepší a potom bude aj sex, aj deti.

Našla si, lepšie povedané našiel si ju nový vzťah, nevypadá však perspektívne, partner nevyhovuje jej vysoko nasadenej latke. Je jej jasné, že by sa mala rozviesť a dať si šancu na partnerský vzťah, ale strata vybudovaného zázemia a podivuhodne priateľské správanie manžela jej to neuveriteľne sťažujú. Medzičasom podala žiadosť o rozvod, manžel sa jej vyplakal na ramene.

Kazuistika: žena – vek 33, rozvedená, 5 ročné dieťa, 6 ročné manželstvo.

Manžel sa vypracoval do dobrého postavenia, kým ona bola na materskej, po materskej aj ona nadviazala na svoju rozbiehajúcu sa kariéru, profesionálne je úspešná a sebavedomá. Manžel sa ju snažil brzdiť, ponížoval ju, zneisťoval, neustále kritizoval, keď podala žiadosť o rozvod, prestal sa s ňou baviť, má starosť o ich spoločné rodičovstvo a nedôveru v nový vzťah, ktorý sa jej rysuje.

Kazuistika: žena – vek 34, v rozvode, bezdetná, finančne veľmi dobre zabezpečená, atraktívna.

Rozviedli sa z jej iniciatívy, pretože manžel nestačil jej životnému tempu a stále menej vyhovoval jej nárokom na partnerský vzťah. Momentálne má partnerský vzťah, ale nepovažuje ho za ideálny. Očakáva oveľa romantickejší vzťah, ale problémom je, že to doteraz nikdy nevydržalo dlho a partnerovi, keď bol romantický, chýbali iné kvality.

Kazuistika: žena 38, 13 ročné manželstvo, podala žiadosť o rozvod, dve deti, manžel bol nevypočítateľný ako partner i ako manžel, najviac rešpektoval otca, občas bol nezamestnaný, občas dobre zarábajúci, objavovala raz vkladné knižky, či utajené účty, raz zasa úver na milióny, problematický vzťah s jedným z detí – iba kritika a zákazy, dieťa sa už nejaký čas správa problematicky, hlavne kvôli nemu chce z manželstva preč. K nej občas submisívny a prosiaci, občas arogantný. Sama má dobrú kariéru, príjem aj byt. Trápi sa otázkou, čo je najlepšie pre deti a úplne nakoniec si položila aj otázku o svojej budúcnosti.

Pokojne môžem napísať a tak ďalej. Osudy takýchto žien – dobre vyzerajúcich, schopných, s kariérou, aj vysokou angažovanosťou v rodine – sú vďačným predmetom príbehov v časopisoch, aj literatúre. Zároveň sú aj našimi klientkami, pretože to, ako sa vyvíja ich život im nedáva zmysel. Hlavne ich vzťahy s mužmi. Práca s nimi je príjemná, produktívna a tvorivá, kým zostávame v teritóriu ich osobnosti. Akonáhle ideme do vzťahov, začínajú sa veci komplikovať.

Ako som si to vybrala partnera? Ako sa mi to mohlo stať? Ako budem vedieť, že tú chybu nezopakujem? Ako sa vyznať v tých mužoch?

A ich súčasní partneri vravia – ja vlastne ani neviem, nie som celkom pripravený na trvalý vzťah – a ako vlastne budem vedieť, že je to tá pravá?

Je to situácia, akoby sme mali pred sebou generáciu mladistvých – staršiu o desať – dvadsať rokov, ktorá si chce riešiť tie isté problémy a robiť tie isté voľby – znova a dobre. S istotou.

Klientky sa snažia urobiť poradenským problémom svoju budúcnosť a nám, nevlastniacim žiadnu krištáľovú guľu, nezostáva nič iné, iba dohodnúť sa s nimi na práci „tu a teraz“. Môžeme s nimi prejsť ich rodinnú históriu, urobiť detailné mapy rodiny a pomôcť im pochopiť svoje postoje, hodnoty, svoje nevybavené veci z rodiny, krivdy, zranenia, zdroje neistoty, ale aj zdroje k rozvoju, zdroje sily a energie, prijať alebo zmeniť pravidlá, ktoré sa naučili používať, pozrieť sa na to, čo ešte slúži a čo sa už prežilo.

Môžeme im pomôcť pochopiť hlbšie ich motivácie, očakávania a túžby. Môžeme sprostredkovať seba prijatie, zlepšiť vnútornú rovnováhu a sebaúctu týmto ženám. Zlepší sa ich kvalita života, cítia sa lepšie na svete. Ale odpoveď na otázku, prečo si ich teda nevyšímajú tí úžasní muži, ktorí predsa niekde musia byť, táto práca neprináša.

Zostáva teda otázka, ktorú nám opakovane vkladajú do objednávky: ako si nájsť partnera? Toho pravého.

Čo nás k tomu napadá? (Okrem alternatívy – ako byť šťastná bez partnera?)

- pochopiť seba
- pochopiť partnerský vzťah
- urobiť si priority v očakávaniach
- urobiť si hranice očakávaní, pod ktorú je partner neprijateľný
- byť otvorená/ý
- nebyť křčovitá/ý
- prijímať situáciu aj ako osud
- pridať humor
- vážiť si sama (sám) seba a mať rad/a svoj život

- udržiavať rodinné vzťahy
- pestovať priateľstvá a sociálne kontakty
- mať koníčky, záujmy a iné zdroje potešenia a radosti
- urobiť svoje očakávania realistickými

Aké skúseností sú s prácou na tejto problematike?

Je to zvyčajne intenzívna práca s emocionálne nabitým materiálom. Ide o sklamanie, uviaznutie v slepej uličke života, rozčarovanie zo seba, plno nešťastia, hnevu a sklamania.

Už venovanie pozornosti a času týmto klientkam saturuje ich niektoré potreby. Validizovanie ich osobnosti, toho, čo dokázali – je ďalším zdrojom energie pre prácu.

Kedže ide o inteligentné osoby, práca býva rýchla, produktívna a má pozitívny smer, nech sú pôvodné ciele naplnené alebo nie. Pracujeme na prijatí toho, čo sa stalo, vyčistení od negatívnych emócií, odpustení iným aj sebe.

Pracujeme na pochopení seba – na základe rodiny, v ktorej sa narodili a vyrástli, na základe osobnosti, ktorú dostali do vena, či výchovou. Pracujeme na identifikácii problému, lebo ako vieme, problém nie je problém, ale to, ako s ním zaobchádzame je problém. Pracujeme na čomkoľvek, čo žena prinesie ako problém.

Zo skúseností môžem povedať, že keď tieto ženy vydržia takto pracovať na svojom zauzlovanom živote nejaký čas, dokážu párkrát prísť a pozrieť sa na seba z hľadiska histórie, či štruktúry osobnosti, prejsť si najhoršie emocionálne bloky, ich problém sa akoby sám, vyrieši. Buď sa objaví kýžený partner, alebo postup v zamestnaní, či zahraničná cesta, alebo sa rozpadá ten vzťah, ktorý bol tranzitným z manželstva do samostatného života a treba ho riešiť. Niekedy pribúdajú problémy s deťmi a je potrebné zamerať starostlivosť na rodičovstvo.

V každom prípade prestáva byť v popredí otázka, ako sa vyznať v tých mužoch, alebo ako poznám, že je to tá pravá?

PhDr. Jolana Kusá



Nie sú nešťastné manželstvá, sú nešťastní ľudia a manželstvo ich len ukazuje

H.E.Fosdick

ROZVÁDZAJÚCIM SA RODIČOM (Čo chcú od vás deti)

Deti aj v tejto kritickej životnej situácii chcú od vás starostlivosť. Lepšie povedané, potrebujú jej viac ako kedykoľvek predtým. Potrebujú istotu, že sa môžu o vás oboch oprieť, že ich ochránite, a to podľa potreby i pred sebou samými. Lebo vy sami sa v rozvodovej situácii niekedy stávate pre svoje deti hrozbou. A keď, tak často obaja, nielen „ten druhý“. Sami ste zneistení, v strese, plní obáv i hnevu na toho druhého rodiča, vyčerpaní z konfliktných rozhovorov (a napätého mlčania). Obvykle ste v takom silnom zajatí svojho citového trápenia, že si ani plne neuvedomíte, že vaše deti sú ešte viac v neistote, zmätku, strachu (aj keď sa to snažia zakryť) a potrebujú citlivú ochranu. Alebo to aj tušíte, ale chýbajú vám sily a sami potrebujete ochranu a podporu. Niekedy sa stane, že tú ochranu chcete od tých, ktorých máte chrániť, od svojich detí. Neraz ich používate ako náplast na svoje rany: ako „psychoterapeutov“, ktorí majú pochopiť, ako je vám ťažko, ako vám ten druhý ubližuje; ako advokátov, ktorí uznávajú vinu toho druhého a postavajú sa na vašu stranu. Alebo ich použijete ako prostriedky v „spravodlivej vojne“ voči tomu druhému, ako rukojemníkov, tlmočníkov („Povedz svojej mame ...“). Toto sú niektoré podoby závažného zneužívania detí, ubližovania, ktoré si niekedy ani neuvedomujete.

Čo teda vaše deti od vás chcú, ba naliehavo potrebujú, aby sa nestali nevinými obeťami niečoho, čo sa deje medzi vami dospelými? V podstate chcú, aby ste ich z toho všetkého vynechali – aby ste ich nevťahovali do svojich vzťahových peripetií, a súčasne chcú, aby ste to zvládli tak, že im zachováte maximum z ich životných istôt. K tým najdôležitejším patrí istota, že i naďalej budete pre ne obaja bez ťažkostí dostupní, oboch vás budú môcť mať radi a vážiť si vás. Inými slovami, máte voči nim záväzok byť zodpovednými rodičmi a partnermi v rodičovstve (lebo bez vašej vzájomnej spolupráce ako rodičov nemôžete zodpovedne a kvalitne plniť svoje rodičovské poslanie). Aby mohli bez úzkosti zaspávať, v pokoji sa učiť, sebaisto kráčať za svojimi cieľmi, nebať sa, aké šoky im pripravíte v nasledovných dňoch.

To, čo by ste mali pre svoje deti dokázať urobiť, je neraz ťažké a predpokladá to, že dokážete poskytnúť starostlivosť aj sebe. Že nájdete spôsob, ako sa trochu zotaviť, pozbierať sily, vhodným spôsobom vyventilovať silné pocity, ktoré majú sklon ovládnuť vás. Pocity hnevu, bolesti, sklamania, ľútosti, chuť kričať, pomstiť sa alebo všetko hodiť za hlavu ... sú v ťažkej životnej situácii, ktorou prechádzate, prirodzené (u oboch partnerov) a dostať ich von môže byť veľmi nápomocné. Spravte to však mimo detí i partnera, s ktorým sa rozchádzate alebo ste sa už rozišli. Pri dôvernom priateľovi (ktorý vás pochopí, ale nebude

podnecovať k nepriateľským akciám voči bývalému partnerovi), v lese medzi stromami či v kontakte s poradenským psychológom.

Vaše deti ocenia, keď:

- Dokážete im spoločne povedať, že rozvod je riešením vašich vzťahových problémov, na ktorých oni nemajú žiaden podiel, a uistiť ich, že na vašich vzťahoch ako rodičov k nim sa zmení tak málo, ako je to len možné. Vysvetlenia, ktoré sa nemenia každú chvíľu, ktoré nevrhajú zlé svetlo na jedného z rodičov a neprotirečia si, sú pre deti podstatné. Takisto ako trpezlivé zodpovedanie praktických otázok ohľadne budúcnosti, ktoré deti môžu mať.
- Usilujete sa o také riešenie starostlivosti o deti, ktoré sa čo najviac približuje modelu striedavého rodičovstva, t. j. pri čo najmenšom množstve vynútených zmien v ich živote, v nožnej miere rovnomerné striedanie sa pri nich.
- Ak ste rodičom, ktorý má deti vo výchovnej starostlivosti, nekladiete prekážky stretávaniu sa s druhým rodičom. Naopak, týmto kontaktom vychádzate v ústrety. Rovnako umožňujete kontakty so širšou rodinou druhého rodiča.
- Udržiavate medzi sebou komunikáciu o deťoch, nájdete si dostatočný čas na spoločné „rodičovské porady“. Zdieľate predstavy o budúcnosti detí. Vymieňate si aktuálne informácie, napr. pred kontaktom detí s druhým rodičom, pri ich „odovzdávaní“. Nedávate odkazy pre druhého rodiča prostredníctvom detí ako náhradný spôsob pri vzájomnom „nerozprávání sa“. Nevypytujete sa na rôzne veci súvisiace s druhým rodičom a jeho starostlivosťou, ktoré dieťa môže chápať ako „vyšetrovanie“, „vyzvedanie sa“ a pod.
- Dokážete sa dohodnúť na základných spoločných princípoch výchovy a okrem nich viete akceptovať odlišný výchovný štýl druhého rodiča. Nesúťažíte, kto z vás je lepší rodič. Prakticky spolupracujete pri riešení zdravotných, výchovných a iných problémov detí.
- Viete, že ak sa správanie dieťaťa po návrate od toho druhého rodiča zhorší, je to skôr sprievodný jav zmeny prostredia, a nie dôsledok negatívneho výchovného pôsobenia druhého rodiča.
- Viete sa postaviť za výchovný zásah druhého, najmä ak zobral na seba niečo, čo je pre deti potrebné, ale z ich pohľadu nepríjemné.

- Ste bdeli voči možným prejavom manipulácie detí, ktorými sa snažia získať pre seba výhody z možného nesúladu medzi vami rodičmi.
- Nevyjadrujete sa zbytočne kriticky na adresu druhého rodiča. Naopak, dokážete označiť jeho pozitívne stránky. (Niektorí múdri povedali, že polovica dieťaťa je matka a polovica otec. Ak sa vyjadrujeme v prítomnosti dieťaťa znevažujúco o tom druhom rodičovi, zraňujeme polovicu dieťaťa.)
- Dokážete tolerovať nových partnerov toho druhého.
- Občas dokážete stráviť spoločné chvíľky celej pôvodnej rodiny, zvlášť pri spoločenských (prípadne rodinných) udalostiach významných pre deti.

Nie sú to ľahké veci a nemusíte byť a asi ani nebudete hneď vo všetkom úspešní. Čokoľvek sa vám však podarí, má nesmiernu cenu pre vaše deti. Viac sa vám môže dariť spolu s postupným hojením vašich citových zranení, pokiaľ si cestu k rodičovskej spolupráci „nezarúbete“ obviňovaním toho druhého.

Na základe podnetov od kolegov – účastníkov tematického workshopu spracoval:

Juraj Žilinčík, Referát poradensko-psychologických služieb, ÚPSVaR Banská Bystrica, 2009



Láska spôsobuje bolesť, ale bolesť tiež lieči. Láska proste je bolesť.

Robert Fulghum



Nie pre seba, ale pre to, čo milujeme, sme ochotní vyľudniť svet.

Camillo Boito

TÉMA

Daseinsanalýza

Pokračovanie – výňatky zo záverečnej práce výcviku Poradenská propedeutika Mgr. Michala Slaninku

Nebudeme na tomto mieste bližšie rozoberať základy filozofie, ktorá podľa nášho názoru určuje dnešnú atmosféru a chápanie sveta a pravdy. Bližšie ju rozoberieme v kapitole o filozofii Nietzscheho a Schopenhauera. Na tomto mieste iba pripomínáme, že pôvod tejto filozofie začína u René Descarta a jeho tzv. subjekt – objektovej figúry. Descartes usúdil, že všetko sa dá spochybníť, aj svet, ktorý okolo seba máme. To, čo však spochybníť nemôžeme, je naše vlastné pochybovanie. Svoju existenciu pociťujeme, keď sme si vedomí práve tejto veci. Pochybujem, a teda som. A pretože pochybovanie je formou myslenia, myslím, teda som. Jediná istota sa tak presunula do Ja a Ja sa tvorí takisto tým, že sa vymedzuje voči tomu, čo Ja nie je, teda voči nejakému predmetu, objektu. Latinské slovo ob-iaceo, znamená, že niečo metám pred (seba). Neuchopiteľné, krásu, dobro, spravodlivosť, nemôžem pred seba postaviť. Stávajú sa čisto subjektívnou a individuálnou záležitosťou. Už nespájajú ľudí v rámci celku jedného sveta. Každý má v tomto prípade svoju pravdu. Jediná pravda je objektivita. Pred seba môžem postaviť jedine vec ohraničenú. Tento proces spredmetňovania znamená, že vytrhávam veci z ich prirodzeného kontextu. Ich vystavenie ľudskému skúmaniu z nich robí predmety, objekty skúmania a manipulácie. A to je základ modernej vedy. Prvoradou sa stala technika, a to nielen na poli psychológie a psychoterapie. Človek je popísaný v pojmoch osobnosti, motivácie, potrieb, ktoré sú neosobné, v ktorých sa vytráca konkrétna žitá skúsenosť. Technika je životnou orientáciou. Nádej, láska, vzťahy sú v duchu techniky, ktorá napokon ruší vzťah Ja a Ty a nastoľuje Ja a Ono. Preto je medzi mnou a ostatným svetom neprekročiteľná priepasť. To, čo je vo svete, svet sám stratil svoj kontext, už nie je zmysluplným celkom spojeným s nami. Svet sa stal svetom na pozorovanie a overovanie, na manipuláciu a ovládanie. Pravdou sa stala istota a isté je len to, čo sa dá preskúmať a overiť, inak povedané, čo je jasné, ohraničené a merateľné [pre bližšie oboznámenie sa s témou odporúčame napr. Hogenová (2006) alebo Pelcová (2004)]. Pre naše účely je dôležité uviesť, aké následky takéto určenie pravdy má v kontexte vzťahu v poradenstve či psychoterapie.

Svet, ktorý môžem využiť, je problematikou moci. Na moc sa však môžeme pozrieť taktiež z dvoch uhlov pohľadu. Vo vede, vo svete techniky je mocou

schopnosť skúmať, mať v rukách, ovládať, meniť, zmocňovať sa a podrobovať si. Človek má však aj moc bytostnú, na ktorú zabudol, a to moc porozumieť a na základe toho jednať. V porozumení však ide o rešpekt a úctu k svojbytnosti toho, s čím sa stretávam. Túto svojbytnosť technika ruší. Preto je dôležité rozlíšiť moc nad niečím a moc k niečomu a pripomenúť si, že máme moc chápať, starať sa, milovať a byť slobodní. A podľa toho aj jednať.

Výsledkom vedeckého výskumu a bádania, psychológiu nevyvímajúc, je zostavenie určitej teórie s konkrétnym pojmovým aparátom a metodikou. Problém podľa nášho názoru nastáva, ak sa teória a jej metodika stane určujúcou v poradenskom, resp. terapeutickom vzťahu a procese. Teória je abstrakciou, v ktorej sa, pokiaľ jej dáme lesk neochvejnej pravdy, stráca a stratí prirodzená skúsenosť druhého človeka. Tá bude vtiesená do pojmového aparátu príslušnej teórie, a tak sa pohľad na ňu stane podstatne redukujúci. Je preto si treba uvedomiť, že teória, systematické podanie psychiky človeka, nám môže poslúžiť ako oporný bod v našom hľadaní, môže nám poslúžiť ako istota, o ktorú sa môžeme v prípade tápania obrátiť, avšak vždy by sme si mali ponechať otvorenosť, rešpekt a úctu pred živou skúsenosťou každého človeka, ktorá je vždy nová a jedinečná a ktorú v konečnom dôsledku žiadna teória nebude schopná definitívne uchopiť, ale len priblížiť. Aj preto Čálek (2004) uvádza, že daseinsanalytická psychoterapia je vždy s každým klientom nová.

Ľudská existencia je bytím, ktorému ide práve o toto bytie a vždy už nejako tomuto bytiu rozumie (Heidegger, 2002). Spôsob ľudskej existencie, a to starosť o seba, môže vyznieť maximálne egocentricky. Nesmieme však zabudnúť na to, že človek je pôvodne na-svete, t. j. vo vzťahu a k jeho pobývaniu vždy a neoddeliteľne patrí spolubytie s druhými ľuďmi (Heidegger, 2002). Starosť o seba je preto zároveň starosťou o druhého a o celé spoločenstvo. Obraz vzťahu k druhým je teda obrazom vzťahu k sebe a ten opäť vyplýva zo vzťahových skúseností druhých s nami, obvykle v detstve, a z našej osobnej slobody, ktorá týmito vzťahmi bola viac alebo menej podporovaná alebo utlačovaná, nikdy nie však zničená. Práve v autenticite nachádzame spolupatričnosť s ostatnými ľuďmi a so svetom vôbec. A nielen to. Autenticita je zároveň starosťou o to, aby aj druhý žil autenticky, to znamená, že jej najvyšším prejavom je láska ako poznanie toho, kým môže a potencionálne druhý človek je, a skrz toto poznanie mám v rukách zodpovednosť mu to umožniť. Napokon, láska je to, čo človeka chráni od priepasti existencie, od jeho stratenosti, nedokonalosti, smrteľnosti. Preto ju treba chrániť, starať sa o ňu a usilovať o jej uchovanie medzi ľuďmi vôbec. Je starosťou o to, čo milujeme, ale aj o to, čo sa nám od milovaného prostredníctvom lásky dostáva (Růžička, Čálek, 1998).

Človek je na svojom vzťahovaní účastný vždy úplne, celým svojim bytím. Je v ňom prítomný všetkými svojimi bytostnými možnosťami aj obmedzeniami. Aj to, že je opatrný, zdržanlivý, povrchný, neosobný či ľahostajný, hovorí o tom, že vo vzťahu je. Boss (1992) píše o osamelosti: „Avšak lidská osamělost by nemohla vůbec být, kdyby se člověk již v základě nepřikláněl k druhým lidem. Osamělý může být jen ten, jehož bytost vyznačuje původní spolubytí s druhým, kteří jsou s ním stejní. Osamělost již sama ze sebe vždy již také odkazuje ke vzájemnému spolubytí. Lidská osamělost se vždy vyskytuje jako privační jev v uskutečňování primárního spolubytí člověka s druhými lidmi“ (Boss, 1992, s.62). Človek sa teda vzťahuje ku svetu, k druhým aj tým, čo v jeho vzťahovaní chýba, tým, čo napríklad nepripúšťa k slovu a čo sa následne môže prejavíť v psychosomatickom ochorení.

Spolubytie Čálek (2004) označuje ako spoločnú pôdu vzťahovania, otvorené pole, na ktorom sa môžeme s druhými stretnúť. Spoločná pôda odkazuje k tomu, že sa všetci ľudia navzájom zdržujú u tých istých vecí v jednom spoločnom svete. Avšak každý sa u tých istých vecí zdržuje na nejakom odlišnom „mieste“, vlastnom a neopakovateľnom, a tak sa ocitá voči ľuďom a veciam vo vlastnom pomere. Ten je daný jeho skúsenosťou, povahou, mierou slobody vnímať veci pokiaľ možno bez predsudkov. Všetky tieto vlastnosti spôsobujú, že každý človek má svoje vlastné chápanie sveta a je voči nemu nejako nastavený, naladený. Z polôh, kde jednotliví ľudia pobývajú, každý vidí inak. Každý človek svetu, súvislostiam v ňom rozumie inak, ale práve jeden spoločný svet nám umožňuje, aby sme sa navzájom dorozumeli.

Spolubytie je len jedným z mnohých charakteristík (v *daseinsanalýze* nazývaných existenciály) ľudskej existencie. Ich popis a výpočet by však prekračoval rámec tejto práce, preto čitateľa odkazujeme na relevantnú literatúru ako napríklad Heidegger (2002), Čálek (2004).

V krátkosti ešte upozorníme na dva základné módy vzťahovania (Heidegger, 2002). Prvým z nich je tzv. *ono sa* (*das Man*). *Ono sa* je neosobný spôsob vzťahovania, človek sa v ňom stráca, stráca svoju vlastnú identitu. *Ono sa* nám hovorí, čo sa má, čo sa robieva, môžeme sa v ňom skryť, je anonymné a výsledkom života v *das Man* je zabudnutie. Zabudnutie na svoj základ, na svoj prameň, ako to nazýva Hogenová (2006). Je to život v *dave*, konformite, v opojení bez kritického uvažovania. *Das Man* je hlavný zdroj duševných porúch. Naproti tomu stojí život v pravde, život autentický. Byť sám sebou, byť sám sebe verný, to je cieľ nielen *daseinsanalytickej* terapie. Autenticita znamená, že môžem povedať SOM TEN, KTO SOM. Autenticita neľpie na veciach, predsudkoch, vzťahoch a stase. Ukazuje na rozdiel medzi bytostným a vlastníckym.

Nemá úzkosť, pretože nemá čo stratiť. Práve naopak. Vlastníctvo v akejkoľvek forme (myslíme tým snahu držať sa niečoho, hmotného, duševného alebo duchovného atď.) a z toho vyplývajúce úzkosti najrôznejšieho druhu poukazujú na neautentickosť, na to, že sa musíme niečoho držať, pretože naše vlastné jadro je z nejakého dôvodu (kultúrneho ako aj osobného) ne-mocné, v ústraní či v zabudnutí.

Na záver môžeme zhrnúť, že podľa daseinsanalýzy sa človek svojim správaním neustále k niekomu a k niečomu vzťahuje. Vzťahovanie je spôsob bytia, žije ním, jeho jedinečný spôsob ho charakterizuje ako neopakovateľnú bytosť. Znamená to, že človek sa vzťahuje vždy osobite, sám za seba, a to tvorí jadro pravosti jeho bytia, jeho autentickej identity. Na to, aby sme mohli byť autentickí, musíme v rámci svojich pravých a vlastných možností byť-vo-svete, byť-u-niečoho. Byť u však znamená, že toto niečo musím postrehnúť ako niečo a porozumieť tejto veci – t. j. nechať sa ňou osloviť, nechať sa dotknúť, porozumieť jej zmyslu, jej odkazom a priliehavo na ňu odpovedať. Na toto je však potrebná naša otvorenosť, ochota vstúpiť s klientom do otázok, ktoré tvoria kontext jeho života, jeho prežívania, celku. To, čo nás v takomto dialógu vedie, je vec sama. Nie naša vôľa, aby klient niečo pochopil, ani vôľa jeho. Vec sama vychádza práve zo vzájomného dialógu, zo stretnutia a pokiaľ chceme poznať zmysel tejto veci, porozumieť jej, poznať jej pravdivosť, musíme sa riadiť iba ňou samotnou, jej rytmom, jej časom, jej odkrývaním. Uzavretosť, svojvôľa, strata citu pre celok, prerušenie slobodného vzťahovania sa k druhým, či už rodinnou výchovou, vlastnou alebo neurotickou vinou alebo stratou, rozptýlením sa v das Man je príčinou následných duševných porúch. „Patologická životní zkušenost, patologický způsob života se ustavuje rovněž mezi lidmi, mezi blíznimi, kteří jimi přestali nebo ještě vůbec nezačali být. Čím více je člověk takovou ujmou zasažen, čím více se odcizuje, tím více se jeho životní orientace diferencuje a samota prohlubuje. Dochází k neporozumění, privátní svět fantazií a s ostatními lidmi nekonfrontované názory a postoje se postupně odcizují, stávají se nesrozumitelné a začarovaný kruh se utužuje a dává vyústit v nemo.“ (Růžička, 1996, s.13).

1. 2 Povaha vzťahu u Martina Bubera

Pokúsili sme sa ukázať, že vzťahovosť, ktorá súvisí s našou otvorenosťou, priamo a pôvodne súvisí s našou existenciou, t.j. že dnešná predstava medzilidského vzťahu, ktorá počíta s tým, že jedinec je pôvodne izolovaný subjekt, ktorý dodatočne nadväzuje vzťahy s inými subjektmi, je redukujúca a vychádza z filozofie subjekt – objektovej figúry René Descartesa. Človek je vždy a neustále

s niekým v nejakom vzťahu. Na to, že človek nie je izolovaný subjekt, ktorý sa dodatočne vzťahuje k druhým, poukazuje aj filozofia Martina Bubera (1969). Buberove poňatie vzťahu je obsiahnuté hneď na prvých stránkach jeho práce:

„Svět je pro člověka dvojí, neboť i jeho postoj je dvojí.

Postoj člověka je dvojí, neboť i základní slova, která může pronést, jsou dvě.

Základní slova nejsou jednotlivá slova, nýbrž slovní dvojice.

Jedním základním slovem je slovní dvojice Já-Ty.

Druhým základním slovem je slovní dvojice Já-Ono, přičemž místo Ono lze říci i On nebo Ona, aniž by se tím základní slovo měnilo.

A tak je i lidské já dvojí.

Neboť já základního slova Já-Ty je jiné než já základního slova Já-Ono.

Základní slova neoznačují věci, nýbrž poměry.

Základní slovo Já-Ty lze říkat jen celou bytostí.

Základní slovo Já-Ono nelze nikdy říkat celou bytostí“ (Buber, 1969, s. 7).

Dá sa povedať, že v takomto poňatí je vzťah podstatou skutočnosti. K človeku patrí uskutočňovanie vzťahov, osamelosť je len dôsledkom, že človek vzťahom práve nežije, alebo žije len v úzkej, neslobodnej či zdeformovanej forme. Dva základné typy vzťahov u Bubera (1969) sú nasledovné:

1) **Vzťah Ja-Ty**

V tomto vzťahu pristupujem k druhému celou svojou bytosťou. Nie je tu rezerva, druhý tu nie je účelom, nemôžem a nesmiem ním manipulovať. To, čo charakterizuje tento vzťah, je prítomnosť. Nezostávam v minulosti, ani ne-snívam v budúcnosti a tak nevyužívam druhého v prospech svojich potrieb. Takýto vzťah je bezprostredný a jedinečný. Môžeme povedať, že sa odohráva v priestore, kde láska je pohyb, ktorým sa druhému odovzdávam a zároveň ho prijímam. Táto otvorenosť a vzájomnosť sú nutne presne tak ako úcta, rešpekt a nechať druhého takého, aký je. V takomto vzťahu nastáva skutočné ľudské stretnutie, v ktorom dvaja tvoria jediný celok (Vymětal, 1997b).

2) **Vzťah Ja-Ono**

V tomto vzťahu nepristupujeme k druhému celou svojou bytosťou. Takýto vzťah je predmetný, technický, t. j. nemám bezprostrednú živú skúsenosť s druhým, len sprostredkovanú cez niečo. Druhého teda môžem skúmať, porovnávať s druhým. Pokiaľ druhého môžem začleniť do určitých hraníc, t. j. spredmetniť ho, môžem ním manipulovať, využívať, ovládať. Vzťah Ja-Ono rozdeľuje.

Vývojovo Ty predchádza Ono. Prvotné je stretnutie (v českom jazyku spomínané ako „setkání“), psychologické Ja sa vydeľuje až zo skúsenosti dieťaťa s matkou, s ostatnými. A nielen to. Domnievame sa, že predtým ako človek začne spredmetňovať, objektivizovať a zovšeobecňovať, musí urobiť pôvodnú skúsenosť, prežiť vzťah.

Pokiaľ k svojmu priateľovi, k prírode a podobne som v bezprostrednom vzťahu, stretávam sa s nimi, cítim ich, oslovujú ma, prebúdajú a tým, že reagujem prirodzene a spontánne, je náš vzťah úprimne vzájomný. Ak však o nich začnem premýšľať, akonáhle si uvedomím tento vzťah, pozriem sa na neho z odstupe, môj priateľ, príroda sa stávajú Ono.

Pre vzťah stretnutia platí, že sa v ňom strieda fáza *aktuality* a *latencie*. Znamená to, že po bezprostrednom, pravom vzťahu k niečomu alebo k niekomu (fáza aktuality) opäť prechádzame do fázy latencie, keď o tomto vzťahu premýšľame, keď sa z neho vzdalujeme a prechádzame do módu Ono. Buber (1969) tvrdí, že vzťah Ja-Ono nie je nič zlé. Všetci občas musíme žiť predmetne, materiálne, správať sa podľa predpísanej a očakávanej roly. Ide však o to, aby tento modus v našom živote neprevládol, nezatienil pôvodný, živý a autentický vzťah, ako to v dnešnej ekonomicky a technicky zameranej dobe môžeme pozorovať.

Na to, aby sme mohli žiť a tvoriť vzťah Ja-Ty, nemôžeme nad druhým uplatňovať moc, nesmieme s ním bojovať, pretláčať sa v nároku na pravdu. Pravda predsa vzniká práve vo vzájomnej spontaneite, vo vzájomnom pohybe, v ktorom ideme k druhému s rizikom otvorenosti, pričom si zachovávame svoju aj druhého úctu v tomto dialógu. Je v našich možnostiach pristúpiť k druhému otvorene a nezaujate, s ponúknutím možnosti na vzájomný vzťah. T. j. vychádzame druhému v ústrety – vnútorne aj v praxi, pretože ak chýba tento moment, tak druhý ma nakoniec nechce. „Základ hodnotného vzťahu pak tvoří hotovost k oběti, tedy připravenost a ochota dávat ze svého. Chvilé setkávání pak nastávají, jestliže sebe ve vztahu neprosazují a vzdávám se sebeuplatňování. Účelovost, chtivost, pouhé uspokojování běžných fyzických a psychických potřeb pak vlastní setkávání znemožňují“ (Vymětal, 1997b, s. 84).

Na záver filozofie Martina Bubera stručne uvedme, že vzťah Ja-Ty zapadá do kozmickej harmónie a vyjadruje túžbu po blízkosti k Bohu. Ja-Ty je nesený a napájaný vzťahom k Bohu, ktorý je večným Ty (Buber bol ovplyvnený chasidským židovským náboženstvom a mystikou).

Na tomto mieste si dovoľíme pripomenúť, že okrem vzájomného vzťahu Ja-Ty existuje ešte vzťah *My*, alebo tiež „mystvo“, ako to opisuje Růžička (2003). Buberovský vzťah Ja-Ty je vzťah vzájomný a rovnocenný. Naproti tomu je mystvo pôvodne nejaské. Ja pritom v *My* nezaniká, iba nie je aktuálne. Aktuálna je jed-

nota, prekročenie seba k spoločnému. Mystvo je akoby spoločným kmeňom, z ktorého sa Ja ako vetva, ktorá z kmeňa vyrastá, ustanovuje. My ustanovuje spolupatričnosť s ostatnými ľuďmi. Zážitok My sa môže objaviť napríklad v terapeutických výcvikoch pri zdieľaní spoločnej intimity skupiny. Taktiež môže byť typický aj v spoluprežívaní rituálu, od náboženského, kultúrneho až po politický, pričom každý z nich môže mať podobu fanatickú, kde však jednotlivec vplyvom manipulácie a moci stráca svoju jedinečnosť, svoju tvár a výsledkom je absolútne podrobenie jeho vôle vôli vyššej, rozumnejšej, nedotknuteľnej a pod. Výsledkom však je deštrukcia prirodzeného života obyčajného človeka a naopak zdravý prežitok spoločného My jedinečnosť, úctu a slobodu človeka ustanovuje.

V súlade s Martinom Buberom pripomínáme, že pravé a tým aj pravdivé stretnutie tvorí najvladnejší život. Ten, kto nevstupuje do vzťahu s Ty, je človekom len potenciálne. Zostáva skrytým, mlčanlivým, stavia na individualizme, ale jeho ľudskosť sa nerealizuje. Ak žijeme len predmetne, dostávame sa do zajatia ničoty a vnútorne umierame. Z tejto ničoty nás môže vyslobodiť len vzájomný, autentický, bytostný vzťah.

1. 3 Povaha vzťahu vo filozofii, v ktorej má základ psychoanalýza

Ako posledné si z filozofického hľadiska preberieme smery, ktoré ovplyvnili pohľad na človeka a teda aj jeho vzťahovosť v psychoanalýze, ktorá tvorí vôbec základ vzťahovej psychoterapie a poradenstva.

Neexistuje jednotný filozofický smer, z ktorého by psychoanalýza vychádzala. Existujú však smery, ktoré ju priamo ovplyvnili. Condreau (1998) uvádza, že Freud mal narušený vzťah k filozofii (a Heidegger k vede) a jeho postoj k nej sa niekedy vyznačoval zľahčovaním, až posmechom. Podľa jeho názoru sa vraj tvári ako veda, čiastočne pracuje tými istými metódami, avšak na rozdiel od nej trvá na ilúzii, ktorá sa musí zrútiť pri každom novom pokroku poznania. Hlavný konflikt nastával predovšetkým v názore na nevedomie, pretože väčšina filozofov kládla poznávanie a duševno do vedomia. Freudovo neakceptovanie filozofie sa prejavilo aj v jeho názore, že filozofické systémy, ktoré nevedomé považujú za určujúce, nie sú východiskom psychoanalýzy, ale sú naopak jej potvrdením. Naopak, Freud sa snažil, aby psychoanalýza bola uznaná za prírodnú vedu, t. j. mala by zisťovať zákony, ktorými sa psychika riadi, sledovať jej pochody tak, ako sa sledujú pochody prírodných síl vo fyzike alebo v chémii (Condreau, 1998).

Pozrime sa však na filozofické smery, ktoré majú podobný základ ako psychoanalýza. Freud upozorňoval, že dva základné pudy, ktoré motivujú ľudské konanie

a teda aj vzťahovosť, sú podobné silám, ktoré zlučujú či rozdeľujú štyri základné svetové živly. Je to Empédokleova láska a nenávisť (Condrau, 1998). Svet podľa Empédokla podlieha neustálemu pohybu zlučovania a rozlučovania, zrodenia a smrti, a hlavné sily, ktoré tento pohyb spôsobujú sú práve nenávisť a láska. Láska spája, vďaka nej dochádza k vzniku života, k rastu, k spojeniu, k vzniku nového. Naopak nenávisť rozdeľuje, ochudobňuje, nastáva úpadok, po ktorom opäť začína nový zrod. Podľa Empédokla sa svet nachádza práve v ére smerujúcej k svojmu úpadku (Hlavinka, 2008).

Čo je však podstatnejšie, existujú filozofické smery, ktoré ľudskú inštinktívnosť, pudovú, nevedomú silu považujú za hlavný hýbateľ sveta. Jedná sa najmä o nemecký iracionalizmus a voluntarizmus *Arthura Schopenhauera* a *Friedricha Nietzscheho*. Condrau (1998) uvádza, že Freud čítal Schopenhauera v neskorom období svojho života a že Nietzschemu sa dlho vyhýbal, aby si uchoval nezáujatosť. (Nietzscheho tušenia a vhlády sa podľa neho často najprekvapivejším spôsobom kryjú s výsledkami psychoanalýzy). Obaja priniesli do filozofie niečo nové, nový pohľad na svet, ktorý vystihol niečo, čo filozofické smery dovtedy zaznávali. Preto obaja dovtedajšiu filozofiu negujú a nastoľujú filozofiu novú, veľmi prezieravú, až priamo prorockú k budúcnosti sveta a človeka. Pozrime sa bližšie na filozofiu oboch.

Podľa Schopenhauera je svet *vôľa a predstava*. Čo znamená, že svet je predstava? Svet je ilúzia, zdanie, je to len moja projekcia vedomia navonok. Všetko, čo náleží ku svetu, je podmienené poznávajúcim subjektom a je tu práve pre tento subjekt (Hlavinka, 2008). Preto sa nepýtame na svet, ale na skúsenosť. Podstata človeka nespočíva v myslení, vo vedomí, v rozume. Vedomie je len povrchom nás, vedomie je iba povrch našej bytosti. Naše vedomé myšlienky sú len hladinou niečoho podstatne hlbšieho. Ako to poznáme? Naše súdy obvykle nevznikajú podľa logiky, aj keď si to vedome myslíme a sme schopní o tom seba aj druhých presvedčať. Vznikajú práve v zmieňovanej hlbine a tento proces je nevedomý. Prekvapuje nás predsa, že dostávame nápady a rozhodujeme sa, ale o vzniku najhlbších myšlienok nemôžeme vydať žiadne svedectvo. Vznikajú pôsobením vôle, ktorá poháňa intelekt. Ľudský pohyb nevychádza zo sveta, ktorý nás oslovuje, ako to je napríklad u Heideggera. Pohon je v nich, a je to *vôľa k životu*. Nielen človek, všetko živé aj neživé je poháňané vôľou. Vôľa je základný hybný princíp všetkých vecí. Iracionálna, slepá, nekonečná vôľa. V ríši života je jej najsilnejším prejavom rozmnožovací pud. To je to, čo príťahuje ľudí rôzneho pohlavia. Nie láska. Tá je iba ilúziou, pomocou ktorej sa príroda stará o zachovanie rodu. Napokon, akonáhle dôjde k naplneniu tejto úlohy, stráca, sa, vyprchá, ženy strácajú svoju krásu.

Vyberáme si podľa toho, čo nám chýba, čo spôsobuje odchýlku rodového typu. Najväčšia harmónia vzniká vtedy, keď si najmužnejší muž vyberie ženu pôsobiacu najviac žensky a naopak. Človek je teda len nástrojom bezdôvodnej, bezčasovej vôle. Nie je slobodný, je podriadený vôli celku. A to spôsobuje jeho utrpenie. Vôľa je nekonečná, naplnenie obmedzené. Zmietaní pudmi a túžbami, nikdy nenájdeme trvalé šťastie ani pokoj. Sotva upokojíme žiadosť, chceme si oddýchnuť od bolesti, nastupuje nová. Bolesť je vlastnou realitou života. Vôľu musím uplatňovať, buď som pohlcovaný alebo pohlcujem. Zápas, ničenie, vojna – to je život (Störig, 1996).

Filozofiu vôle a premenu hodnôt excelentne popísal Friedrich Nietzsche. Čo je svet? Čo je vylúštením jeho hádanky? Je to jednoduché: vôľa k moci – a inak nič. Čo to znamená? Za týmto svetom nie je nič viac, metafyzika, náboženstvo, Heideggerovo bytie, láska, v ktorej prežívame bytostné spojenie s milovaným človekom, to všetko je len ilúzia. Boh je mŕtvy. To, čo je reálne, je vôľa k moci, neexistuje sebaapresah, transcendencia. Ak si spomenieme na Platónov mýtus o jaskyni, bolo tu niečo viac, oslovenie vyšším, čo umožnilo poznanie pravdy. Oslovenie, cez ktoré človek mohol poznať klamnosť sveta, v ktorom doposiaľ žil. Jaskynný človek skrz toto oslovenie poznáva, že to, čo považoval za skutočné, boli iba tieň. Poznáva hlavný zdroj, ktorý tieň spôsobuje a pohľad naňho mu spôsobuje bolesť, pretože jeho oči ešte nie sú privykuté na tak žiarivé svetlo. Zisťuje, že jaskynní ľudia o tom, čo ich presahuje, o pôvodnom zdroji, o pravde, nič nevedia a napokon zistí, že ani vedieť nechcú. Okolo tieňov si vytvorili vedu, stavajú na tom a podstatné im uniká. Po návrate a zvestovaní toho, kto sa vrátil o tom, čo videl a o klame, ktorí ostatní žijú, nasleduje výsmech.

Vyššie u Nietzscheho neexistuje. Človek zostáva v jaskyni. Nič viac nie je. Čo znamená vôľa k moci? Základ, to, čo môžeme a musíme, ak chceme realizovať vlastnú existenciu. Vôľa k moci je naša obrovská sila, vôľa k životu. Nič iné nám nezostáva ako ju realizovať, realizovať svoju silu. Preto je Nietzschemu sympatické panstvo a nadčlovek a opovrhuje každým prejavom slabosti a súcitu. Sebavedomie niekoho, koho hocičo len tak nerozhádže. Vôľu treba stále stupňovať, nie slabošsky ju potláčať. Dobré je to, čo vyvoláva pocit k moci (Hlavinka, 2008).

V dnešných vzťahoch to znamená, že sa musím snažiť uplatniť svoju moc. Pokiaľ mi túto moc potvrdia, ocenia druhí, budem prežívať hodnotu vlastnej existencie. Môj pocit moci bude potvrdením mojej existencie. Čo je potvrdením v dnešnej dobe? Je to úspech, taktiež množstvo peňazí, ktoré vlastným a dokážem získať. Je to obdiv, ktorý získavam za to, čo robím, nehľadiac na kvalitu môjho výkonu, pretože ten závisí od toho, čo robiť mám pre tých, ktorým opäť svojím konaním zvyšujem pocit k moci. Príklad: ako hudobník, manekýn-

ka, alebo obyčajný človek podporujúci najnovší módný trend, ktorý určuje, čo je dobré, správne, užitočné, pekné a podobne sa budem správať či obliekať tak, aby som obdiv, náklonnosť získal. Zaručuje mi to vedomie toho, čo sa nosí, čo je „in“. Ak sa mi to potvrdí a obdiv, ocenenie získam, som šťastný, cítim, že som a naopak tým podporujem moc toho, kto súčasný trend určuje. Výsledkom však je, že strácam podstatný kus svojej identity a pritom si myslím, že žijem slobodne a to, čím som, je mojou vôľou a najvlastnejším rozhodnutím. Podľa nášho názoru sa však to, že tomu tak nie je, prejaví v dlhodobom, či krátkodobom horizonte, a to práve v intimitate toho človeka, ktorá sa stráca, v depresii a neuróze, v poruche osobnosti, ktorá nedovoľuje plnohodnotné blízke vzťahy, v sebadeštrukcii a deštrukcii iných.

To, že viem najlepšie rečniť a zabávať v skupine ľudí a druhí to obdivujú, je potvrdením mojej existencie. V behu na 100 metrov musím zabehnúť najlepší čas a zajtra tento čas musí byť ešte lepší ako dnes. Moje víťazstvo je potvrdením toho, že som niečo dokázal, je potvrdením mojej existencie. To, čo je hodnotou, ako sme už spomenuli, určuje samozrejme ten, kto je najmocnejší, silné osobnosti.

Sila je mocou a moc je silou. Sila sa ukazuje ako sila iba vo výkonoch, vo výsledkoch činnosti. Preto je človek strojom na výkonovú činnosť. Pracuje do úmoru, pracuje aj vtedy, keď sa to nevyžaduje a požaduje za to uznanie, ktoré je v rukách tých, ktorí majú moc (Hogenová, 2006).

Kým sa v tejto atmosfére stáva druhý? Stáva sa konkurentom, vzťah k nemu je predmetný a manipulatívny, môžem ho využiť k svojej vlastnej moci, úspechu, spolupráci. Účel v tomto prípade svätí prostriedky, agresivita, široké lakte, asertivita, schopnosť sa presadiť na trhu nielen ekonomickom, ale aj osobnostnom, ako to nazýva Fromm (1997), to je to, čo sa počíta. Príroda je niečo, čo môžem využiť, speňažiť, môžem nad ňou uplatniť svoju tvorivosť a silu, v záujme trhu. Vytráca sa bytostné prežívanie prírody, pocit domova, jednoty s ňou.

Aký mám vzťah k sebe? Potrebujem byť „in“, potrebujem byť atraktívny a výkonný, niečo dokázať – môj vzťah k sebe je predmetný. Zneužívam sám seba v duchu toho, čo sa chce, čo sa má. Čo je však na tom najhoršie, som s tým natolko zvnútornený, že to chcem napokon ja sám. To, že v živote niečo chýba, niečo bytostne chýba, sa však prejaví v chýbaní zmyslu, v zmysluprázdnosti, ktorá hľodá za maskou úspešnosti, v depresii.

Môžeme v súlade s Hogenovou (1996) tvrdiť, že poňatie Nietzscheho zodpovedá obrazu dnešného človeka a dnešnej doby. Nietzsche predpovedal dnešnú dobu, predpovedal stratu hodnôt, nihilizmus, výsledkom čoho je strata zmyslu, únik do zábavy, rauš, neustále premočňovanie. Freud pravdepodobne dobre ve-

del, že v takomto svete sa nedá žiť a preto východisko a cieľ svojej terapie videl v transformácii tejto vôle do práce a lásky.

Našou kritikou a jej zdôvodnením je to, čo sme uviedli, a to, že nám v živote niečo chýba. Domnievame sa, že neexistuje čistá vôľa, hýbajúca, slepá a nevyčerpatelná energia. Človek je vždy vo vzťahu k tomu, čo ho oslovuje a na čo podľa svojich viac alebo menej slobodných možností odpovedá. Človek nie je uzatvorený subjekt, sám o sebe, ale jeho hlavnou charakteristikou je otvorenosť, vďaka ktorej sa môže so svetom okolo seba stretávať, poznávať ho a autenticky mu odpovedať, a čas. Ak sa nechce stratiť sám sebe, prepadnúť energii, ktorá sa potom prejavuje ako slepá, musí sa o svoje bytie postarať. Starosť o svoje bytie je súčasne starosťou o druhých, pretože naše Dasein je vždy a pôvodne *Mitsein*. Ide o to byť s druhými a pre druhých a pritom nestratiť sám seba. Tieto dve veci sa napokon nevylučujú. V bytostnom stretnutí s druhým, v dotyku spoločného sa ustanovuje naše pravé JA, tvorí sa a formuje. Tam vzniká naša autenticita, tam môžeme čerpať z prameňa, ktorým sme, zažívať Celok. Takýto vzájomný vzťah však vyžaduje slobodu, ochotu druhého vypočuť, porozumieť a riziko autentického vzťahu. Dôsledkom narušenia tohto primárneho vzťahu je práve sklon k individualizmu, k vyzdvihovaniu svojich osobitých črt a narcizmus. Starosť o seba je starosťou o druhých a starosť o druhých je starosťou o seba.

Ako v prípade agresie, tak v prípade sexuality sa treba pozrieť na ich zmysel v jedinečnom kontexte jedinečného človeka. To, čo kritizujeme na psychoanalýze ako aj iných poradenských a terapeutických smeroch, je silné metodologické zakotvenie. Metóda sa od čias Descartových stala hlavným spôsobom poznávania. Výsledkom však je, že sa vytráca prirodzený život. Metóda môže prehliadnúť jemné odtiene jedinečných súvislostí, emócií a vzťahov. A nielen to, metóda svojou presvedčivosťou a objektivitou môže veciam, vzťahom, ľuďom pripisovať niečo, čím nie sú, môže redukovať životnú skúsenosť alebo naopak do nej pridávať niečo, čo sa v nej vôbec nenachádza, ale vďaka presvedčivej objektívite si myslí, že to tam zaručene musí byť. Toto metodologické obmedzenie nemá iba psychoanalýza a ostatné smery, ale aj samotná *daseinsanalýza* v podobe antropologických konštant, existenciálov. Aj tie môžu, resp. do istej miery redukujú ľudskú skúsenosť, ktorú sa *daseinsanalýza* snaží minimalizovať tým, že berie veci tým, čím sú a snaží sa ísť k veciam samým. Schopenhauer a Nietzsche spätosť so svetom ruší, hlavné ťažisko ich filozofie sa presúva do subjektu tak, ako to je u Descartesa, avšak pridávajú k nemu svoje, a to vôľu a moc, ktoré sú silnejšie ako človek sám, ktoré sú nevedomé, človeka ovládajúce.

*Mgr. Michal Slaninka
RPPS Bratislava*

ROZHOVOR

Rozhovor s Rudim Dallosom

S Rudim Dallosom som sa stretol nedávno v Prahe na workshope Attachment Narrative Therapy, ktorý viedol spolu s Arlene Vetere. Cením si ich myšlienky, teoretické pojmy a samozrejme aj atmosféru, ktorú na ňom vytvorili. A pretože jednou z mojich pracovných úloh je podporovať v našej krajine nové idey a metódy v oblasti manželského a rodinného poradenstva, som veľmi rád, že si našiel čas a odpovedal mi na tieto otázky:

Otázka: V Prahe si sa snažil predstaviť nám svoju koncepciu, ktorá kombinuje teóriu pripútania a ohnisko na toto správanie, naratívnu terapiu a jej teoretické zázemie a prax systemickej/rodinnej terapie. Tieto tri teórie považujem za relatívne nezávislé, najmä práca Johna Bowlbyho vychádza zo psychodynamickej tradície. Ako sa stalo, že dávate prednosť práve týmto trom koncepciám terapeutickému praxe, obzvlášť v oblasti rodinnej terapie?

Odpoveď: S myšlienkami a metódami systemickej práce som sa zoznámil v 1970-tych rokoch a zistil som, že je to zaujímavý a oslobodzujúci spôsob práce. Zoznámil ma s nimi britský klinický psychológ Harry Procter, ktorý sa snažil prepojiť systemické myšlienky s teóriou osobných konštruktov. (Poznámka pýtajúceho sa: pozri práce Georgea Kellyho a ďalších konštruktivistov.) Jeho ideou bolo, že presvedčenia a činy tvoria opakujúce sa slučky podobne ako slávny príklad „punktuácie“ Paula Watzlawicka. Vidíme to aj u Erona a Lunda v ich názorovo-činných slučkách činov a presvedčení, ktoré ďalej rozpracovali na rodinné narácie prepojené so správaním. Takže už od začiatku môjho angažovania sa v rodinnej terapii som sa zaujímal o konštruktivistické myšlienky a tie ma potom priviedli k práci Michaela Whitea. K môjmu záujmu o narácie sa pridružil záujem o vývinový výskum toho, ako sa deti učia jazyk a začnú vytvárať narácie. V tomto obraze mi však chýbali emócie. V knihe *An Introduction to Systemic Family Therapy* (Úvod do systemickej rodinnej terapie), ktorú sme napísali spolu s Rodom Draperom, voláme emócie „myšlienky, ktoré stále klepú na dvere“. Všetci sa zaoberáme emóciami v práci s rodinami, ale je o tom len málo teórie. Psychodynamická teória sa zaoberá aj emóciami, ale v jej konvenčnej forme sa mi nepáčil v podstate intrapsychický a patologizujúci jazyk. Dostal som sa k teórii pripútania, ktorá sa viac opiera o skutočné udalosti v ranom detstve; Bowlby na rozdiel od Freuda neodmietol ako fantázie dieťaťa to, že zažilo zneužívanie s deštruktívnymi následkami. Bowlbyho prístup tak trochu obviňuje matku, čo som mnoho rokov ignoroval. Koncom 1990-tych rokov som dospel k naratívite v teórii pripútania – tu odkazujem na Mary Ma-

inovú a v rodinnej terapii na pojem rodinného scenára Johna Byng-Halla. Boli omnoho prítlačivejšie a ponúkali chýbajúce ohnisko medzi systemicko-naratívnymi prístupmi ako aj prepojenie na emócie a pripútanie v rodinách.

Ot.: Kde vidíš klady každého jednotlivého prístupu? Aké majú „slepé škrvny“ alebo slabé miesta? V čom spočíva prednosť tejto kombinácie podľa tvojho názoru?

Odp.: Teória pripútania – má silné empirické dôkazy o interakcii rodičov a detí a o tom, aké vnútorné stavy to u dieťaťa vyvoláva alebo osobnostné štruktúry vytvára. Ale jazyk teórie pripútania môže znieť modernisticky, pozitivisticky a obviňujúco voči rodičovi. Pomáha však tým, čo by podľa mňa teória rodinnej terapie mala robiť a nerobí, teda skúma a vysvetľuje, ako vzorce interakcie tvoria spôsoby prežívania, vnútorný život členov rodiny. Niektoré pozorovania pri štúdiu výskumných situácií mi pripomínajú Batesonove pozorovania dvojitej väzby, t.j. rodiča, ktorý sa vysmieva alebo zosmiešňuje žiadosť svojho dieťaťa o utíšenie. Bowlby predtým písal o tom, že rodičia deťom klamú a skresľujú skutočnosť. To je zaujímavé, ale pre mňa je otázkou, prečo to rodičia robia? Čo sa stalo v ich vlastnom detstve, že sa takto správajú?

Systemická terapia – skúma komplexné interakcie a vzorce v rodinách a teória pripútania sa momentálne obmedzuje len na dyády, hoci napríklad Crittenden sa veľmi zaujíma o triadické procesy a o to, aké ťažké a mätúce môže byť pre dieťa, keď sa snaží pochopiť, že jeho vzťah s jedným rodičom je ovplyvnený konfliktami tohto rodiča s druhým rodičom. Systemická terapia sa začala priveľmi zaoberať vzorcami a procesmi namiesto záujmu o vnútorný svet a emócie členov rodiny.

Naratívna terapia – je veľmi zaujímavá, ale nevieme, ako narácie vznikajú a odkiaľ pochádzajú? Musí si ich dieťa osvojiť? Ako súvisí vývoj narácií s rodinnou dynamikou a emocionálnou atmosférou?

Ot.: Podľa mojich skúseností práca s témami pripútania si vyžaduje veľa času. Ako zvyčajne vytváraš terapeutickú atmosféru v procese rodinnej terapie, ktorá dokáže otvoriť tieto hlboké úrovne dotyku s individuálnymi, párovými alebo rodinnými pocitmi, presvedčeniami, postojmi, očakávaniami a túžbami...? Čo ti pomáha? Čo môže byť naopak problematické?

Ako ty (vo svojom prístupe k rodinnej terapii) zvládaš negatívne pocity, ktoré môžu komplikovať celý proces (napríklad hnev alebo zúrivosť...) alebo ako zvládaš obviňovanie a rôznorodé obranné mechanizmy (často menej zrelé, napríklad štiepenie alebo projekciu...), ktoré sú bežné, ak pracuješ s problematikou raných vývinových tém?

Odp.: Nuž, podľa mňa je to jeden z najväčších príspevkov teórie pripútania. Jej základnou myšlienkou je, že naše puto musí produkovať aj pocity zraniteľnosti, úzkosti, distresu a zároveň hnevu, odporu voči postave, ku ktorej sme si vytvorili puto (attachment figure). Takže sa vždy pozerám na to, čo je za negatívnejšími citmi, ktoré nás ohrozujú, a zameriavam sa na jemnejšie emócie a potreby, ktoré človek považuje za nenaplnené. Myslím, že teória pripútania je normatívnejšia a termíny, ktoré používa sú menej negatívne ladené než termíny, ako štiepenie, nezrelý a projekcie, ktoré pochádzajú z psychodynamickej teórie. Teória pripútania chápe emócie v súvislosti so základnou potrebou prežitia a bezpečia a zaujíma sociálno-vývinový pohľad na to, ako sa človek naučil zaobchádzať so sebou – na jeho stratégie pripútania. Odmietam ich chápať ako nezrelé a viac premýšľam o tom, ako sa vyvinuli a čím sú funkčné v súčasných systémových kontextoch. Bowlby sa veľmi zaujímal o systémové myšlienky a toto opäť podľa mňa potvrdzuje, že teória pripútania sa dobre zlučuje so systémovým uvažovaním – má podobný systémový rámec symptómov, ktoré chápe ako „funkčné“ v systémovom kontexte. Bowlby sa odlišuje od psychodynamickej teórie svojím dôrazom na „skutočné“ udalosti, ktoré sa v rodine stali a spôsobili úzkosť a neistotu u detí. Prepojenie systémovej teórie a súčasnej teórie pripútania (najmä Crittendenova DMM) spočíva v uznaní faktu, že systémové vzorce udržiavajú súčasné vzorce pripútania – neprevažuje v nej minulosť.

Ot.: S akými pacientmi/klientmi/rodinami pracuješ? Ako ťa obyčajne nájdu? Aké „narácie“ prinášajú do tvojej terapeutickej miestnosti? Aké sú ich nádeje? Vidíš nejaké kontraindikácie rodinnej terapie? V čom?

Odp.: Pracoval som v rozličných kontextoch – s deťmi na všeobecnom oddelení duševného zdravia pre deti a mládež, s mladými delikventmi, v špecializovanej službe pre mládež a teraz na rodinnom súde v sporných prípadoch adopcie. Myslím, že narácie vo všetkých kontextoch, v ktorých som pracoval, sú silne ovplyvnené medicínskym modelom a nálepkami: moje dieťa má ADHD, môj bývalý manžel je asperger a nemá vzťah k deťom apod. A veľa obviňujúcich narácií o nezodpovednosti, ktoré chápú skutky iných ľudí ako úmyselne zlé: „nemajú úctu voči mojim pocitom“. V kontexte rodinnej mediácie sa často stretávam s odbornými posudkami o mladých ľuďoch ako rodičoch, v ktorých najmä sociálne pracovníčky vyhodnocujú rodičovské schopnosti (riziká a možnosti), ktoré vedú k zdraviu, alebo k poškodeniam u detí. Vyvoláva to veľa morálnych a, bohužiaľ, často aj moralizujúcich postojov. Myslím, že teória pripútania sa tu trochu využíva na rozhodovanie, ako napríklad „nemá vytvorené puto k svojmu dieťaťu, nie je schopná vytvoriť puto, je neistá a klame“ atď. Vidím, že toto je riziková oblasť teórie pripútania, že ju možno využiť veľmi lineárnym spôsobom. Ako príklad môžem uviesť prípad mladej ženy, s ktorou teraz pracujem a ktorá

potrebovala podporu svojich rodičov, aby dostala späť svoje dieťa zo sociálneho zariadenia, kde ho chceli dať na adopciu. Príčinou bolo hlavne to, že sa rozhodli, že jej partner je pre ňu a pre dieťa (ktoré nebolo jeho) nebezpečný. Mala od neho ešte dve ďalšie deti a jej rodičia ho nenávideli. Ona to podporila tvrdením, že už ho aj ona nenávidí a že ho nechce. Ale posledné dieťa od neho sa práve narodilo a z hľadiska pripútania (alebo dokonca zo všeobecne ľudského hľadiska) nie je čudo, že príchod dieťaťa chcela osláviť s týmto mužom. Tak sa s ním začala tajne stretávať a tým si narobila problémy. Sociálne pracovníčky jej dieťa berú a rodičia ju odmietajú. Zaujímavé je, že sociálna pracovníčka, ktorá to zistila, to ihneď oznámila jej rodičom, ktorí sa rozzúrili a rozhodli sa ju zavrhnúť, pretože ich oklamala a podviedla. Kombinácia teórie pripútania a systémovo-strategického myslenia by nás mohla priviesť k predpokladu, že táto žena bude stále pripútaná k tomuto mužovi, najmä pri príchode dieťaťa na svet, keďže je aj jeho. Uvedomujúc si to, by sme mohli konať strategickejšie a nehovoriť to hneď rodičom, kým sme to neprebrali s mladou ženou a nenašli nejaký spôsob, ako im to povedať. Lineárne použitie teórie pripútania namiesto toho bolo, že matka si nevytvorila dostatočné puto k dieťaťu (od ktorého je oddelená a navštevuje ho iba pod dohľadom) a teda už nie je možné toto puto obnoviť. Takýto príliš lineárny prístup samozrejme ohrozuje jej ostatné dve deti, pretože ich nevedela uživiť sama, jej rodičia ju odvrhli, a tak sa bude čoraz viac obracať na tohto muža a jeho rodinu, ktorá ho v detstve veľmi zneužívala... teória pripútania je veľmi užitočná teória, ale ako každá teória, čerpá z toho, že je votkaná do strategicko-systémového stanoviska. Premýšľajme o tom, čo robíme, povedzme, že komunikujeme, kedy, s kým a prečo a snažme sa skúsme anticipovať, čo sa stane. Nachádzam tu samozrejme ešte potrebu brať do úvahy pocity odborníkov, z ktorých mnohí nie sú schopní reflexie toho, ako ich vlastná potreba pripútania (často nevyriešená) farbí ich názory, myšlienky a pocity. Všetkým nám odporúčam rozmyšľať o našich vlastných zážitkoch s pripútaním ako veľmi dôležitým faktorom reflektívnej praxe.

Ot.: A napokon, nie si len profesionálny terapeut, ale aj pedagóg a autor slávnych kníh. Venuješ sa aj organizačnej činnosti v oblasti rodinnej terapie. Ako vidíš budúcnosť rodinnej terapie, jej súčasné trendy, výzvy... v čo dúfaš?

Odp.: Myslím, že moju odpoveď dokážeš odhadnúť. To, čo spolu s Arlene robíme, je veľmi vzrušujúce. Naozaj si myslím, že zapracovanie emócií a pripútania do rodinnej terapie je dôležitá vývinová línia. Nie sme sami: Sue Johnsonová, John Byng-Hall, Dan Hughes a aj Glenda Fredmanová – všetci sa venujeme terapii s emóciami je to úžasné.

Nadchýna ma aj výskum a myslím, že sa musíme viac zaoberať vnútorným svetom rodiny. Ja sa napríklad rozprávam s jednotlivými členmi rodiny zvlášť a aj spolu a skladám dokopy, čo mi povedia, čo ich spája z hľadiska spoločných tém pripútania, ako aj to, čo povedia každý osobitne a spolu. Samozrejme, musíme budovať aj databázu dôkazov, ale podľa mňa sem nutne patria aj údaje o procese RT a o tom, čo je pre ľudí nápomocné, ako to podnecuje zmenu, nielen hodnotiaci RCT výskum.

Myslím, že sme tiež svedkami lepšej integrácie s inými terapiami a pohybom medzi individuálnou a systémovou terapiou a dokonca úvahami o tom, aké formy RT fungujú najlepšie v danom čase v rôznych rodinách

Mgr. Vladimír Hambálek



Nechcime, aby sa ten koho milujeme podobal nášmu ideálu, ale naopak, prispôsobme ideál tomu, koho milujeme.

A. Maurois



Dvaja šťastní milenci nepoznajú smrť a zánik, rodia sa a umierajú v živote bez prestania, ako sama príroda zostávajú veční.

Pablo Neruda

PREKLAD

Arlene Vetere, Rudi Dallos: Systemická terapia a príbehy pripútania

Z angl. originálu *Systemic therapy and attachment narratives*, J. Family Therapy (2008) 30; 374-385 preložili PhDr. Ivan Valkovič a Mgr. Vladimír Hambálek

Úvod

Niekoľko rokov sme pracovali na spoločnom systemickom projekte, ktorý prepájal tri veľké oblasti: teóriu pripútania, teórie rodinných systémov a teórie naratívneho vývinu (Vetere a Dowling, 2005; Dallos, 2006; Vetere a Dallos, 2007). Výsledky tohto projektu sme preformulovali do prístupu k terapeutickému praxi zvanej „pripútacia naratívna terapia“ (PNT). PNT ponúka pracovný rámec štyroch štádií procesov párovej a rodinnej terapie: vytvorenie bezpečnej bázy (Byng-Hall, 1995, 2008); skúmanie príbehov a pripútania v systemickom rámci; de-eskalácia neužitočných vzorcov a zvažovanie alternatív; práca smerujúca do budúcnosti a udržiavanie terapeutickému bázy.

Príbeh sa mení na teóriu pripútania

Bowlby (1980, 1988) od začiatku zdôrazňoval, že pripútanie pôsobí cez naše „pracovné modely“ – systém významov či presvedčení/očakávaní o/od druhých a od seba. Tieto reprezentácie pripútania čiže vnútorné pracovné modely teda vedú naše činy, myšlienky a pocity, pomáhajú nám predpovedať správanie vo vzťahoch. Dôverne sa zaoberajú ochranou a bezpečím vo vzťahoch – určujú to, ako si udržiavame blízkosť a lásku iných ľudí. Dôležité je, že naša schopnosť reflektovať prežívanie a schopnosť rozprávať koherentné príbehy o našom živote sa tvaruje našimi skúsenosťami s pripútaním v rodine (Main et al., 1985; Crittenden, 1998). V súlade s týmto vývojom nastal pohyb smerom k diagnostikovaniu foriem väzieb pomocou *obsahu* aj formy alebo *štruktúry* príbehov, ktoré ľudia rozprávajú o svojom živote. Napríklad bezpečné pripútanie sa prejavuje pozitívnym pohľadom na ľudí ako starostlivých a na seba ako toho, kto si zaslúži starostlivosť. Okrem toho sme schopní rozvinúť si koherentné a reflektívne príbehy našich zážitkov, ktoré nám pomáhajú vypracovať si stratégie zvládania konfliktov, zmien a nárokov, ktoré v budúcnosti vzniknú. Máme slobodu a sme schopní využívať svoje myšlienky aj pocity na to, aby sme našli zmysel udalostí, očakávali ich a nachádzali primerané riešenia. Naopak v príbehoch vyhýbavého pripútania sa človek naučil, že jeho pocitom sa nebude venovať pozornosť a prestáva byť

schopný adekvátne využiť emocionálny materiál k tomu, aby zvládol svoj život a vzťahy. Pri ambivalentnom štýle sa zase mohol naučiť, že slová a činy rodičov sú nevypočítateľné a nemožno im dôverovať; dieťa si preto môže nadobudnúť neschopnosť používať kognície – myšlienky o tom, kedy alebo prečo sa veci stávajú a dospeje k nadmernému spoliehaniu sa na okamžité pocity. Napokon bude v prípade, kedy je hlavný vychovávateľ vyľakaný a/alebo ohrozujúci, násilnícky a mätúci, ako to často vidíme v rodinách s výskytom domáceho násillia, pre dieťa ťažké vypracovať si konzistentný a predpovedateľný vzorec reagovania a naučí sa nedôverovať slovám ani pocitom (Liotti, 2004). Dôležitým momentom je, že tieto reakčné vzorce sa objavia v čase ohrozenia a neistoty pripútania.

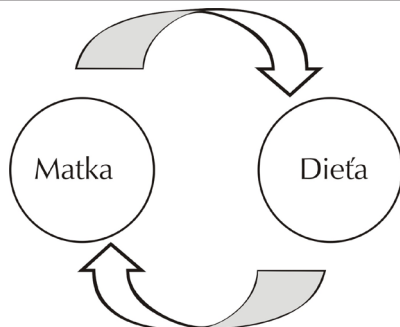
Vo všetkých formách neistého pripútania bude mať človek ťažkosti pre reflektovanie svojich zážitkov a skúseností a zážitkov a skúseností iných ľudí a bude preňho náročné vcítiť sa do kože iných a dať im najavo, že sme napojení na to, ako sa cítia a čo si myslia. Keďže sa v týchto formách pripútania ukracujeme o určité množstvo informácií o zážitkoch s inými ľuďmi, sme menej schopní sa s nimi rozprávať alebo sa zapájať do vnútorného dialógu, ktorý nám pomáha nachádzať zmysel stratégií zvládania a pokračovať v ich rozvoji.

Štýly pripútania ako komunikačné vzorce

Štýly pripútania môžeme opísať ako „otvorené“ či „zatvorené“ komunikačné vzorce v rodine, alebo ako sústavu rodinných komunikačných pravidiel (Minuchin, 1974) o tom, o čom sa môže hovoriť, s kým, akým spôsobom atď. Napríklad v prípade bezpečných vzorcov pripútania sa pravdepodobne bude uznávať, reflektovať a vyjednávať o pozitívnych aj o negatívnych pocitoch – bude to mix sémantických a emocionálnych reakcií. V neistejších putách však môže komunikácia obsahovať skreslenia v tom, že nesmieme otvorene alebo jasne hovoriť o tom, čo cítime a čo potrebujeme. Napríklad v prípade zamietavého rodinného vzorca sa môže komunikácia pocitov stretávať so snahou o potláčanie pocitov a s tendenciou „mať zovreté ústa“ prípadne s vyhýbaním a/alebo odmietaním. Naopak pri príliš angažovanom štýle môže dochádzať k symmetrickej eskalácii pocitov, ktorú charakterizujú vzájomné obvinenia – emocionálna reaktivita, ktorá je taká zahlcujúca, že reflexia je veľmi ťažká.

Teoretický priesečník medzi pripútaním a rodinným systémom spočíva v predstave, že neistota sa môže vyvinúť z rodinných interakčných a komunikačných vzorcov. Obdobia zmeny, ako napríklad štádiá životného cyklu rodiny (pozri 1. obr.), môžu ponúknuť príležitosť a priniesť výzvu. Napríklad nová matka s prevažne vyhýbavým štýlom a s podporou bezpečnejšie pripútaného partnera môže zistiť, že požiadavky jej dieťaťa na starostlivosť a pozornosť spúšťajú citovo prepojenejšiu a bezpečnejšiu stratégiu alebo prípadne vedú k deteriorácii.

Matka – môže sa cítiť zahltená emocionálnymi požiadavkami dieťaťa, jej odmietavá stratégia môže spôsobiť zmätok: môže odmietnuť dieťa, cítiť sa zle, neadekvátne... ďalej sa odťahovať... zanedbávať, týrať... viesť ku konsolidácii jej odmietavého vzorca alebo dokonca ku kríze k ešte extrémnejšie dezorganizovanému vzorcu...



Matka – môže sa cítiť zahltená emocionálnymi požiadavkami svojho dieťaťa, ale ak ju napríklad podporuje jej partner, rodičia, priatelia, môže byť schopná prežívať nový spôsob vzťahu, dávania a dostávania náklonnosti, čo vedie k reorganizácii odmietavého vzorca pripútania na bezpečnejšie...

1. obr.: Životný cyklus rodiny a reorganizácia vzorcov pripútania

Implikácie pre terapiu

Uvádzame tu niektoré dôležité implikácie, ktoré vyplývajú z nášho amalgámu myšlienok pre systemickú terapiu.

Pomenovávanie pocitov. Neisté vzorce rodinných príslušníkov môžu viesť k ignorovaniu alebo zjednodušovaniu pocitov a dôležitým krokom, je pomôcť im rozpoznať ich, rozpracovať a komunikovať tieto pocity medzi sebou. Tento dôležitý krok možno využiť napríklad pri práci s traumou a násilím, kde sa často ukazuje, že ústredné je byť schopný identifikovať alternatívne, jemnejšie, zraniteľnejšie pocity u seba a u toho druhého.

Vcítiť sa do kože druhého človeka. Toto presahuje podporu empatického reagovania; hovorí to niečo o našej schopnosti tolerovať a znášať negatívne emócie vyjadrené ľuďmi, ktorých milujeme. Nehovoríme o týraní, ale o tom, že ak je napríklad člen rodiny rozčúlený, namiesto toho, aby sa iný člen rodiny rýchlo

vzdialil, je schopný priblížiť sa k jeho rozčúleniu a počúvať, ponúkať podporu a primeranú útechu. Dobré počúvanie hladí a upokojuje a pomáha človeku cítiť sa hlboko porozumený. To obsahuje nielen schopnosť prežívať pocity druhého človeka spolu s ním, ale aj sa cítiť dostatočne bezpečne na to, aby sme mu toto porozumenie ukázali a komunikovali. Napríklad v rodinách s vyhýbavým štýlom môže byť prítomný predpoklad, že ak budeme rezonovať so smútkom toho druhého a ukážeme mu ho, ak nebudeme veci zahladzovať, všetko sa môže rozpadnúť

Útecha a upokojenie sa. Stretávame mnoho ľudí, ktorým v detstve nikto nepomohol, aby sa naučili upokojuvať sa a utešiť a ktorí sa ani nenaučili dôverovať iným ľuďom, keď im poskytujú útechu (Hazan a Shaver, 1987). Môžu napríklad unikať k psychoaktívnym látkam pre emocionálne upokojenie, alebo sa spoliehajú na citovo i telesne riskantné, či nebezpečné činnosti, ktoré ako keby im mali dokázať, že sú na žive.

Spracovávanie informácií. Pripútanie sa reprezentuje mnohorakým spôsobom: ako stelesnené (pre-verbálne) zážitky, vizuálne obrazy, epizódy alebo príbehy, sémantické generalizácie a reflektívne procesy. Keď sa bojíme, ak čelíme skutočnej alebo vnímanej strate, opusteniu a odmietnutiu, možno sme sa naučili odrezať niektoré z týchto rozličných foriem prežívania alebo niektoré zase nadmerne zdôrazňovať na úkor iných. Pri vyhýbavých vzorcoch môžeme byť neschopní využiť vizuálne alebo stelesnené informácie od iných ľudí a buď emocionálnu reakciu odložiť, alebo sa príliš zaoberať reguláciou vlastného nabadenia a horšie čítať vzťahové znaky od iných ľudí. Vytvorenie pocitu bezpečia môže ľuďom pomôcť zlepšiť prístup k existujúcim informáciám a následne podstúpiť určité riziko vo vzťahu. Napríklad schopnosť vidieť prejavy iných ľudí, ich postoje, pocity, potreby a zranenia otvorí viacero rozličných možností: a to pomáha vytvoriť „správy o odlišnosti“.

Transformácie v systémoch reprezentácií. Pomoc ľuďom vypracovať si bezpečnejšie a uspokojivejšie intímne interakcie znamená, že repertoár ich reakcií sa rozšíri a ich životný štýl sa posunie tak, aby mohol obsiahnuť viac možností. Napríklad partnerovi, ktorý znižuje význam emócií a citovo sa v konflikte odťahuje, pomôžeme podstúpiť emocionálne riziko a angažovať sa. Podobne je potrebné partnerom, ktorí sa v takýchto momentoch stávajú príliš nabudenými, možno presvedčajú jeden druhého a obviňujú sa navzájom, pomôcť, aby sa stíšili, aby mohli reagovať, keď sa ich odtiahnutý partner rozhodne k nim priblížiť.

Terapia ako lešenie: podpora emocionálneho a kognitívneho vývinu

Terapiu možno chápať ako pomoc ľuďom začať robiť malé krôčiky alebo vzťahové riziká (Mason, 2005) vo svojej zóne bezpečia a naratívnej schopnosti

(Vygotsky, 1962; Bateson, 1972). Terapia môže povzbudiť bezpečnejšiu emocionálnu bázu párom a rodinným príslušníkom, s dôrazom na vytvorenie dôverného, nehodnotiaceho a akceptujúceho prostredia, v ktorom ľudia môžu začať osvetľovať svoje emocionálne zážitky, s podporou a potvrdením terapeuta ich skúmať a začať spracovávať svoje pocity. V tomto kontexte možno neužitočné rozčúlenie pochopiť a spracovať, vytvoriť emocionálne bezpečie a kritické či obviňujúce vzorce interakcie možno de-eskalovať. Ľudí povzbudzujeme, aby si všímali pocity iných ľudí a reagovali na ne, aby ponúkali slová a slovné spojenia na identifikáciu pocitov. Môžeme ponúkať slová a slovné spojenia na to, aby sme sa rozprávali o tom, ako sa iní ľudia cítia alebo o tom, ako by sa mohli navzájom utešiť a podporiť ich v tejto snahe. Pomáhame pri integrovaní pocitov a udalostí, spájame rozličné reprezentačné systémy sémantickej pamäti, epizodickej pamäti, senzorickej pamäti a procedurálnej pamäti.

Formulácia PNT a hypotézy z nej vyplývajúce

Sme si vedomí toho, že rodiny nie je ľahké, želané, ba dokonca ani možné zatriediť do škatuliek podľa štýlu pripútania, ktoré sa – čo je zaujímavé – podobajú ranej štrukturálnej rodinnej terapii uvoľnených alebo prepletených rodinných vzťahových vzorcov (Minuchin, 1974; Minuchin et al., 1978; Hillburn-Cobb, 1998). Tvrdíme však, že ak venujeme pozornosť štýlom pripútania, môžeme tým užitočne prispôsobiť prácu s rozličnými rodinami alebo svoje stanovisko k rozličným členom rodiny.

Zamietavé vzorce

Niektor, kto sa v stave ohrozenia puta v intímnom vzťahu citovo odťahuje a znižuje význam pocitov, môže potrebovať pomoc, aby sa „rozohrial“, aby podstúpil emocionálne riziko. Podľa nášho názoru, medzi systemické prístupy a techniky, ktoré oslovujú odmietavý štýl pripútania povzbudzovaním prejavovania pocitov, patria:

- Hranie rol a znázorňovanie
- Empatické opytovanie a koučovanie
- Internalizovaný vnútorný rozhovor a iné Gestalt techniky, ako napríklad prázdna stolička
- Záujem a utešovanie
- Identifikácia konfliktných oblastí, manažmentu konfliktu a de-eskalácie nebezpečných vzorcov interakcie

Príliš angažované vzorce

Podobne ľuďom, ktorí mávajú príliš veľký strach a príliš sa angažujú v intímnych momentoch, príliš sa nabudia, majú zníženú schopnosť reflektovať svoje činy, premýšľať následky a „myslia priamo“, potrebujú pomôcť, aby sa utíšili a začali premýšľať reflexne. Podľa nášho názoru medzi systemické prístupy a techniky, ktoré oslovujú ambivalentný a príliš angažovaný štýl pripútania povzbudzovaním prejavovania kognícií, patria:

- Genogramy a životné čiary
- Sledovanie cirkularít
- Mapovanie vzťahov
- Škálovacie otázky
- Cirkulárne otázky
- Identifikácia presvedčení, interpunkcií a spoločných rodinných presvedčení

Radi by sme poznamenali, že rozhovory reflexných tímov sa môžu upraviť tak, aby povzbudzovali rozvoj emocionálnejšie reakcie alebo rozvoj reflektivity v interakciách rodinných príslušníkov.

Pripútacia naratívna terapia

Náš prístup formulujeme v štyroch prepojených fázach. Vytvorenie bezpečnej bázy vidíme ako podstatný, dôležitý prvý krok, ktorý v sebe obsahuje ústredné ingrediencie terapeutickej práce. V skutočnosti je pre mnohé rodiny vytvorenie tohto vzťahu dôvery a bezpečia najnáročnejšou a z hľadiska zručností najťažšou časťou terapie.

Vytvorenie bezpečnej bázy

John Byng-Hall (1995) písal prvý o význame terapie ako bezpečného prístavu a bezpečnej bázy, v ktorej sa môže vytvoriť dôvera, pričom podstupovanie emocionálneho rizika (Mason, 2005) môže viesť k pozitívnejším a bezpečnejším interakciám. Pri vytváraní bezpečnej bázy sa správame srdečne ku všetkým členom rodiny, so záujmom počúvame ich starosti, hľadáme zdroje odolnosti a bezpečia, mapujeme kontext pre prácu a, ak je to potrebné, rozprávame sa o rozprávaní sa. Reflektujeme proces a naše vzťahy v miestnosti, snažíme sa byť príkladom otvorenej a priamej komunikácie a často využívame reflexie svojich vlastných zážitkov. Pracovný rámec externalizácie môžeme využiť, ak nám to pomôže vyhnúť sa vnímaniu obviňovania, alebo ak pomáha rodinným príslušníkom zjemniť kritické stanovisko smerom ku kooperatívnejšej orientácii pri

práci. Často sa ukazuje, že rozpoznanie neužitočných vzorcov interakcie pomáha k tomu, aby sa rodinní príslušníci neobviňovali, keďže ako problém vidia vzorec a nie jeden druhého. Dôsledne skúmame problémy, ktoré ľudí trápia, ich emocionálne reakcie a potreby, presvedčenia, vysvetlenia, spúšťače a streasy, zdroje a pramene podpory, pričom sa snažíme posilňovať to, čo ide dobre. Ak je to možné, snažíme sa rozširovať a osvetľovať emocionálne prežívanie a povzbudzovať ľudí, aby ho s nami skúmali, aby sme mohli povedať, že hlboko rozumieme ich starostiam. Toto je obvykle prvá príležitosť na spracovanie alebo opätovné spracovanie emocionálneho prežívania, čo pomáha de-eskalovať neužitočné vzorce, keď sú rodinní príslušníci svedkami zámerov, prianí, nádejí a strachov ostatných, ktoré sa v bezpečí odhaľujú. Netlačíme na zmenu ako takú, radšej povzbudzujeme rozširovanie zážitkov a prežívania.

Skúmanie príbehov a skúseností s pripútaním v systemickom rámci

Práve tak, ako sa deti vedia hrať a skúmať, keď majú pocit bezpečia pri svojich rodičoch, rodiny sú schopné skúmať svoje vysvetlenia, príbehy a pocity zo seba navzájom. Spočiatku venujeme najviac pozornosti súčasným väzbám a pozývame rodinných príslušníkov k tomu, aby prešli od opisu, či katalogizácie problémov a obviňovania k podrobnejším príbehom zranenia, potrieb, ublíženia a lásky, ktorú chcú cítiť medzi sebou, aj keď to je v danom momente ťažké. Môžeme im pomáhať, aby uviedli tieto príbehy do kontextu s transgeneračnými tradíciami pripútania a menšinovými požiadavkami a očakávaniami. Terapia sa môže pohnúť k liečeniu v rámci starších vzorcov pripútania alebo v rámci rozšírenej rodinnej siete. Môže sa dotýkať napríklad emocionálnych odrezaní alebo ranej traumy pripútania a jej vplyvu na vzťahy v prítomnosti. Podporujeme vnímanie spolupatričnosti a empatiu, zameriavame sa na dobré počúvanie a jeho potenciál pri schopnosti upokojiť a utíšiť. Podporujeme uvedomovanie si seba a iných v interakcii, a pritom sledujeme vplyv „problému“ na členov rodiny a naopak. Spoliehame sa na praktiky „klebetenia“, voľného rozprávania a používame cirkulárne otázky, keď je riziko, že ľudia sa budú cítiť terapiou zahltení.

Zvažovanie alternatív a podnikanie krokov

Strednú časť terapie opisujeme ako proces práce vo vnútri a medzi – pohybujeme sa medzi intra- a inter-personálnymi príbehmi a emocionálnymi zážitkami. Uvažujeme o alternatívnych príbehoch a emocionálnych reakciách. Stavíme na potlačených a popretých príbehoch o zraneniach a nenaplnených potrebách, ktoré sa objavili pri skúmaní vyššie uvedeného a pozývame rodinu, aby začala podstupovať vzťahové a väzbové riziká. Využívajú sa pritom činy a hranie rol, spontánne i organizované, pričom ľudí povzbudzujeme, aby podstupovali riziká – aby sa menej odťahovali a zjemnili a boli menej kritickí a viac cit-

liví. Potrebná je tu neustála podpora a validizácia od terapeuta, nakoľko ľudia sa majú otvoriť iným, uspokojivejším a hlboko pripútaným možnostiam vo svojich vzťahoch. To nie je učenie zručností riešenia konfliktov ako takých. Je to viac vytváranie prostredia, v ktorom sa ľudia môžu znovu spojiť a podstúpiť riziko, ktoré nebolo možné doma. Rodinní príslušníci sa môžu zapojiť do „terapeutických experimentov“ aj mimo terapeutickú miestnosť. V neustálom procese spätnej väzby medzi terapeutickými sedeniami v rodinnom živote sa skúmajú a podporujú výnimky z problémov a jedinečné výsledky (White, 1995).

Terapia sa tu často dostáva do slepej uličky (impass), pretože skoršie, nevyložené rodinné skúsenosti blokujú cestu k zmene (Johnson a Best, 2003). Môže to byť niečo, čo sa stalo medzi párom alebo rodičom a dieťaťom, pričom bol jeden zranený alebo sa cítil sklamaný a ponížený tým druhým, a predsa to ten druhý nevie. Zranená osoba sa mohla v tom čase zaprisahať, že už nebude nikomu dôverovať. Tieto interakcie sa môžu stať „ostrovčekmi“ prežívania, ktoré informujú momenty intimity a emocionálneho rizika takým spôsobom, ktorý zastaví rozvoj budúcej intimity a dôvery. Podľa našich skúseností týmto momentom treba porozumieť a spracovať ich – všetkým zainteresovaným je potrebné pomôcť k tomu, aby dokázali počúvať, počuť a hľadať cestičky k zážitkom, ktoré budú oslovovať bolesť a zároveň ponúkať liečivé možnosti.

Upozorňujeme však, že týmto spôsobom nepracujeme, keď sú ľudia vo vzťahoch a kontextoch, kde sa vyskytuje násilie. Pozri Cooper a Vetere (2005), kde sa nachádza opis toho, ako venujeme pozornosť predovšetkým bezpečiu, až potom zvažujeme terapeutickú prácu, ktorá potenciálne činí ľudí zraniteľných.

Budúcnosť a udržiavanie terapeutickú bázy

Toto štádium je celé o konsolidovaní vytúžených zmien, podpore uspokojivejších výmen a pokračovaní podpory toho, čo ide dobre. Robíme plány, ako sa vyrovnáť s prekážkami a neúspechmi a zvažujeme budúce možnosti. Ukazuje sa, že keď ľudia prežívajú silnejší pocit bezpečia, ktorý dokážu cítiť v blízkych vzťahoch, tak sa viac venujú otázkam praktického riešenia problémov. V tomto štádiu sa viac zameriavame na zjednotenie a na to, ako si ľudia tvoria spoločný príbeh, alebo históriu toho, ako vyliečili svoj vzťah. Schopnosť prerozprávať a vytvoriť jasný a koherentný príbeh o zážitkoch a skúsenostiach spočíva v kapacite využiť potenciál v rámci nášho systému reprezentácií, a nie v obmedzovaní našich možností, v tom zmysle, že by sme sa spoliehali len na jeden alebo dva reprezentačné systémy na úkor plnšie prežívaných zážitkov v našich intímnych vzťahoch.

Na ukončenie terapie sa mnohými spôsobmi pripravujeme už od začiatku a budujeme základ pre to, aby ľudia zvládli svoj život bez terapeutickej podpory tým, že si vytvoria a posilnia svoje vzájomné väzby. Vyskytujú sa však momenty, kedy je užitočnejšie zvažovať pokračovanie kontaktu pomocou po-terapeutických prístupov a katamnestickej stretnutí. Rozprávame o ukončovaní a pocitoch z odlúčenia a v tomto štádiu práce sa snažíme nájsť také spôsoby ukončenia, ktoré vyhovujú ľuďom s ktorými pracujeme – napríklad predĺženie času medzi sedeniami. Nadovšetko sa snažíme nepatologizovať závislosť. V niektorých rodinách to môže byť po prvý krát, že sú členovia rodiny schopní niekomu dôverovať – nám a terapeutickému tímu. Nechceme opakovať pocit, že ich podobne, ako to zrejme urobili iní, opustíme a zabudneme na nich akonáhle vyjdú po poslednom formálnom sedení s nami z dverí.

Prax PNT

Ako návod na prácu s rodinami a väzbami sme vypracovali viacero „exploračných formátov“. Dva z nich uvádzame tu a ďalšie uverejníme v pripravovanej knihe *Systemic Therapy and Attachment Narratives: Specific Applications* (Systemická terapia a príbehy pripútania; konkrétne aplikácie). Stručne uvádzame dva formáty:

1. *Korekčné a replikačné scenáre* – v ktorých pozývame členov rodiny, aby z hľadiska trojgeneračnej perspektívy premýšľali o tom, čo vo vzťahu k deťom možno skúšali urobiť podobne alebo odlišne než ich rodičia s nimi. Oba smery nás môžu priviesť k pozitívnemu významu a potvrdeniu ich zámeru zariadiť veci deťom lepšie. Z tohto miesta pozitívneho významu bude ľahšie explorať, čo teraz nefunguje a aké emócie sa viažu na ich scenáre.
2. *Explorácia vzorcov útechy* – tu zameriavame pozornosť na emocionálne potreby a jemnejšie pocity v rodinách, ich zraniteľnosť a bolesti. Môžeme skúmať ako starí rodičia utešovali (alebo neutešovali), zážitky rodičov a ako sa zase oni zachovali voči svojim deťom, keď sa poranili telesne, keď boli chorí, alebo nešťastní, napríklad pomocou transgeneračných otázok.

Záver

Pokúsili sme sa prezentovať prehľad toho, ako sme v práci s rodinou spojili myšlienky z teórie pripútania, systemického a naratívneho prístupu. Neobhajujeme to ako nový model, ale ako prístup, obsahujúci určitú kombináciu myšlienok, ktoré sú užitočné z rozličných prístupov. Zaujímavé je, že sa to podobá vlastnému poňatiu Bowlbyho, ktorý sa snažil integrovať to najlepšie z teórie a

výskumu tej doby. Istým spôsobom tento integratívny rámec obsahuje aj to, čo je v teórii pripútania a v našom PNT ústredné: konkrétne, že veríme, že keď sa rodinní príslušníci stanú otvorenejšími a budú sa spoliehať na všetky informácie, ktoré sú im vo vzťahoch s inými ľuďmi potenciálne dostupné, budú mať materiál na to, aby si rozvinuli integratívne a reflektívne stanovisko vo svojom živote. Aby sme použili konštruktívnu metaforu, to, že máme k dispozícii všetok materiál, neznamená, že postavíme palác. Potrebujeme aj plány, možnosti a rozhovory s ostatnými o tom, ako to urobiť. PNT pomáha rodinám, aby boli schopné zozbierať potrebný materiál a dokázali diskutovať o plánoch. S nami to začnú a potom sami pokračujú.

Odkazy

- Bateson, G. (1972) *Steps to an Ecology of Mind*. New York; Ballantine Books.
- Bowlby, J. (1980) *Attachment and Loss, Vol. 3. Loss*. New York; Basic Books.
- Bowlby, J. (1988) *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. London; Tavistock.
- Byng-Hall, J. (1995) Creating a secure base: some implications of attachment theory for family theory. *Family Process*, 34: 45-58.
- Cooper, J. and Vetere, A. (2005) *Domestic Violence and Family Safety: Working Systematically with Family Violence*. Chichester; Wiley.
- Crittenden, P. (1998) Truth, error, omission, distortion, and description: an application of attachment theory to the assessment and treatment of psychological disorder. In S. M. Clancy Dollinger and L. F. DiLalla (eds.), *Assessment and Intervention Issues Across the Life Span*. London; Lawrence Erlbaum.
- Dallos, R. (2006) Attachment narrative therapy: integrating ideas from narrative and attachment theory in systemic family therapy with eating disorders. *Journal of Family Therapy*, 26: 57-66.
- Hazan, C. and Shaver, P. (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52: 511-524.
- Hillburn-Cobb, C. (1998) Adolescent-parent attachments and family problem-solving styles. *Family Process*, 35: 57-82.
- Johnson, M. and Best, M. (2003) A systemic approach to restructuring adult attachment: the EFT model of couples therapy. In: P. Erdman and T. Caffrey (eds.) *Attachment and Family Systems*. New York; Brunner-Routledge.
- Liotti, G. (2004) Trauma, dissociation and disorganised attachments: three strands of a single braid. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice and Training*. 41: 472-486.

Main, M., Kaplan, N. and Cassidy, J. (1985) Security in infancy, childhood and adulthood: a move to the level of representation. In: I. Bretherton and E. Waters (eds.) Growing Points of Attachment Theory and Research. Monographs of the Society for Research in Child Development, 50: Serial No. 209.

Mason, B. (2005) Relational risk taking and the therapeutic relationship. Journal of Family Therapy, 27: 183-305.

Minuchin, S. (1974) Families and Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Minuchin, S., Rosman, B. and Baker, L. (1978) Psychosomatic Families: Anorexia Nervosa in Context. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Vetere, A. and Dowling, E. (eds.) (2005) Narrative Therapies with Children and Their Families: A Practitioner's Guide to Concepts and Approaches. London; Routledge.

Vygotsky, L. (1962) Thought and Language. Cambridge, MA: MIT Press.

White, M. (1995) Re-authoring Lives: Interviews and Essays. Adelaide, Australia; Dulwich Centre Publications.



Milovať a udržať je najlepšie, milovať a stratiť je druhá najlepšia možnosť.

Alfred de Musset



Veľká láska nepredpokladá nič viac než milovať človeka takého, aký je.

C.P- Boiste



V každom dobrom človeku sídli Boh, aj keď nevieme aký.

Seneca

PREČÍTALI SME

Mira Kirshenbaum: Nevěra

Computer Press 2009, 200 strán

Podľa označenia na obálke je kniha bestsellerom. Znamená to, že sa dobre predáva. Mohlo by to tiež znamenať, že sa dobre číta. Mne sa čítala skutočne dobre.

Na jej úspechu má nesporne podiel skutočnosť, o čom a pre koho je kniha napísaná. Kniha je napísaná pre „dobrých“ ľudí, ktorí uviazli v zajatí neľahkej situácie nevery. To slovíčko „dobrí“ znamená, že autorka sa venuje prípadom nevery, ktoré sa stávajú normálnym ľuďom a majú pochopiteľné motívy a príčiny. Takých je iste veľká väčšina. Týmto láskavým prívlastkom tiež vysiela čitateľom signál, že im ponúka chápanie a trezlivé spravidcovstvo na ceste z „chaosu dvoch vzťahov“.

K širokému čitateľskému úspechu zaiste prispel aj autorkin štýl. Dôsledne používa hovorový (a svieži) jazyk. V celej knihe som nenašiel jediný odborný termín. Veľké množstvo ilustrácií z konkrétnych prípadov umocňuje zážitok spojenia so životom. Žiadna slovná vata.

Z bludiska problémov vyvádza Mira Kirshenbaum čitateľa metodickým a prehľadným spôsobom. Pomáha mu zvládnuť postupne šesť úrovní:

- Vyrovnanie sa s pocitmi viny
- Porozumenie motívom nevery
- Výber toho pravého
- Zváženie hľadiska detí
- Uskutočnenie rozhodnutia
- Urovanie minulosti – budovanie budúcnosti

Najviac pozornosti venuje tretej úrovni – vyhodnoteniu, ktorá „láska je ta pravá“. (Realisticky podotýka, že v niektorých prípadoch to nemusí byť ani vzťah s partnerom, ani milencom.) To predpokladá zohľadnenie štyroch stránok: aký je ten druhý, aký je vzťah s ním, ako sa s ním cítime a ako sú zlučiteľné naše životné štýly.

Autorka pomáha užitočnými otázkami, ktoré má človek premyslieť, aby sa dobre rozhodol; usmernením ako postupovať pri rôznych úlohách; praktickými pripomienkami, na čo človek v danej situácii nemá zabudnúť... Autorka niekedy dáva prekvapivo jednoduché, pritom vôbec nie plytké odpovede i na zložité otázky. Ako niekto, kto vie, čo je podstatné.

Juraj Žilinčík

Boris Cyrulnik: Báječné nešťastie

Poches Odile Jacob, Francúzsko, 2008, 218 strán

Jedna z troch kníh toho istého autora o tom istom probléme – traumách z detstva, ktoré sa mi dostali pred mesiacom do ruky od môjho francúzskeho priateľa. Keďže som zistila, že autor u nás nie je veľmi známy, chcem sa podeliť o svoje nadšenie z jeho diela a priblížiť jeho náhľad na problematiku.

Cyrulnik, žijúci francúzsky psychiater spracúva problematiku tráum z detstva na základe množstva materiálov – príbehy známych osobností, anamnézy svojich pacientov, výsledky veľkého množstva štúdií. Na rozdiel od iných autorov venuje hlavnú pozornosť nie negatívnym dopadom tráum, ale faktorom, ktoré napomáhajú tomu, aby si traumatizované dieťa odnieslo čo najmenšiu ujmu do ďalšieho života.

V tejto knihe sa snaží opísať pozitívne aspekty prežitých tráum, čo vyjadril paradoxným spojením slov v názve knihy. Vychádzal pritom z ich prirodzeného spojenia v živote, kedy sa človek nadchýna niekým, kto dokázal zvíťaziť nad traumami z detstva. Nad ľuďmi, ktorí transformovali svoje nešťastie na skúšku, ktorú úspešne zvládli.

Dve kľúčové slová určujú spôsob nazerania na takýchto ľudí – tzv. odrazivosť (v originále resilience) a oxymorón.

Odrazivosť je ponímaná ako schopnosť pozitívne sa rozvíjať sociálne prijateľným spôsobom napriek stresu alebo ťažkosti, ktorá inak spôsobuje negatívne dôsledky. Je teda viac ako odolnosť.

Oxymorón je spojenie dvoch protirečivostí (ako napríklad názov tejto knihy). Tu umožňuje vyjadriť vnútro tých, ktorí prežili traumy – jedna časť trpí, ale druhá, zdravá, sa snaží nájsť všetko, čo môže priniesť trochu šťastia a zmysel žiť. Jeho emblémom môže byť perla – zrnko piesku, ktoré zraňovalo ustricu, ju primälo k tomu, aby ho obalila a tak vytvorila vzácnu perlu.

Autor spomína jednu povojnovú štúdiu, ktorá sledovala 123 kojencov, čo stratili matku. Upozorňuje, že popísaných bolo 42 detí, u ktorých vznikli závažné poruchy, nič sa však nepísalo o ďalších 81 deťoch. Odborníci sa venovali jednej tretine skupiny, dve tretiny detí sa nestali predmetom ich záujmu, pretože nevyžadovali odbornú pomoc.

Iná štúdia sledovala viac ako 200 študentov prestížnej Harvardskej univerzity počas 50 rokov. Ukázala, že aj deti z najprivilegovanejších vrstiev majú život ťažký – skoro tretina sledovaných mala počas života závažné psychické problémy.

Ďalšia longitudinálna štúdia sledovala malú skupinku traumatizovaných detí, ale tiež počas 50 rokov. Ukázala, že traja, ktorí v živote zlyhali, nemali najväčšie traumy, ale boli najviac izolovaní a mali najmenej podpory.

Čo pomáha?

Dôležité je dať dieťaťu možnosť hovoriť o prežitej traume a tak spracovať prežitú emóciu, pričom kresba je jedným z výrazových prostriedkov. (Autor napríklad uvádza, že z literátov, citovaných v učebniciach francúzskej literatúry, polovica stratila v detstve jedného alebo oboch rodičov.) Upozorňuje, že dieťa sa stáva delikventom vtedy, keď jeho energia nenájde prostriedok na iné vyjadrenie.

Píše ďalej, že ak chceme zranenému dieťaťu pomôcť, dôležité je nie dávať mu čo najviac, ale veľa od neho vyžadovať, urobiť ho aktívnym. Humor pomáha urobiť si odstup od bolesti a spôsobuje, že nešťastie sa stáva znesiteľným. Ak niekto dokáže ľudí rozosmiať svojím prežitým nešťastím, stáva sa pánom svojej minulosti a nie jej obeťou.

Z obranných psychických mechanizmov zastáva účinnú rolu sublimácia, umožňujúca prejavíť sa sociálne prijateľným spôsobom. Dieťa potrebuje svoju „pastiersku hviezdu“ – niečo, čo ho vedie životom, osobu, ktorá je preň iniciátorom, vzor, s ktorým sa môže identifikovať. Uvádza príklad chlapca, dieťaťa rodičov alkoholikov, umiestneného v zariadení, ktorému sa venoval tamojší záhradník – rozprával mu o kvetoch. Z chlapca sa stal vďaka tomu univerzitný profesor.

Kvalitu zvládnutia traumy určujú vzťahy – tie, ktoré malo dieťa vytvorené pred traumou a potom tie, ktoré vytvorilo bezprostredne po traume. Keď dieťa má v momente tragédie okolo seba stabilnú štruktúru, niekoľko sociálnych rituálov, úlohu, ktorú plní, lepšie zvláda úder ako tí, ktorí sa v situácii ocitnú ako svedkovia. Ďalej píše, že takmer všetky deti, ktoré sa dostali z ťažkostí, si zavčas vytvorili svoju teóriu života, spájajúcu sen a intelektualizáciu. Dokázali si zodpovedať dve základné otázky: „Prečo musím takto trpieť?“ a „Čo budem robiť, aby som bol aj tak šťastný?“ Prvá ich viedla k intelektualizácii, druhá k snívaniu.

Pre zaujímavosť – dotýka sa aj problematiky exulantov. Podľa neho exil je niečo podobné ako sirotinec (Francúzi používajú tento termín na označenie detských domovov). Uvádza dve sociálne stratégie, ktoré sa javia ako nevýhodné (autor používa slovo toxické) – izolácia a asimilácia exilantov. Druhý uvedený spôsob vedie niekedy k prekvapujúcim výbuchom násilia v sociálnej skupine, ktorá sa javila ako adaptovaná.

Čo sa týka intenzity traumy upozorňuje, že silná trauma často spôsobí poruchu vedomia alebo popretie, ktoré ochráni obeť. Chronická traumatizácia vyvolá v dieťati ťažkosti, ktoré sú menej viditeľné, ale dlhotrvajúcejšie. Prežitá trauma mení prežívanie – človek sa naučí vychutnávať život, tešiť sa z každej chvíľky. Človek si vytvára novú životnú filozofiu. Stáva sa pripravený siahnúť po každej podanej ruke.

Autor píše, že touto knihou chcel povedať, že odrazivosť (reziliencia) existuje. Píše ďalej, že vlastne každý z nás sa s ňou stretne vo svojom vlastnom živote. Prirovnáva dušu ľudí, ktorí prežili traumou k starej poškodenej ikone – napriek všetkému to, čo z nej zostalo, je krásne.

Vladislav Šolc: Archetyp otce a jiné hlubinné psychologické studie

Praha, Triton, 2009

Autorom je v Chicagu pracujúci slovenský psychológ, kde aj absolvoval psychoterapeutický výcvik na Inštitúte C. G. Junga a kde vedie svoju bohatú prax a prednáškovú činnosť. Kniha obsahuje súbor článkov, ktoré pôvodne publikoval v rôznych časopisoch, napríklad v Psychológii dnes a prednášok.

Ústrednou témou je archetyp otca, ktorého hlbinne psychologické poňatie sa premieta aj do obsahov ďalších kapitol. Prináša hlboký vhľad do nevedomých intervencií archetypu otca tiež v živote spoločnosti a uvádza, že zastretie otcovského princípu komplexom maskulinity môže viesť k ďalekosiahlym problémom.

Mám intenzívny pocit, akoby kniha mohla prispieť k hľadaniu okolo novej identity a nových rolí otca, muža, chlapa. Kniha je zaujímavá na každej strane, či už čítame o hlbinných motívoch tanca, alebo vplyvu hudby, či o tom, čo sa deje s libidom v tranze. Autor uplatňuje tak metódy a teórie analytickej psychológie ako skúsený výskumník, ale rovnako zručne pracuje ako esejista s metaforou. Prekvapivo analyzuje aj archetypy prítomnosti, napríklad prezidentské voľby sú podľa neho súbojom archetypálnych dominánt, okrem toho, že sú súbojom myšlienok. Rovnako venuje pozornosť americkému oblúbenému, aj u nás známemu seriálu Simpsonovci, kde je Homer Simpson symbolom amerického tieňa a postavy sú modernou podobou šaškov a klaunov.

Autor je presvedčený, že *človek na cestách za poznaním duše by bez schopnosti nahliadnuť svoje nevedomie sám neurobil ani krok*. Autor vedie čitateľa na ceste k sebapoznávaniu, a zároveň ukazuje podstatný rozdiel medzi psychológiou dotazníkov a výskumov a psychológiou ako skutočnou sprievodkyňou ľudského života, a to nie len jednotlivca, ale aj spoločnosti.

Kniha je skutočným ponorom do sveta ľudskej psychiky, unáša našu myseľ k tajomným svetom transcendentna, posúva hranice, napríklad aj na kolektívne nevedomia celých národov v súčasnosti. Ako autor vraví, jeho dielo ponúka pohľad na život za... teda za každodennú skúsenosť a ukazuje, že v ľudskej psyché je obsiahnutý svojim spôsobom celý vesmír.

J. Kusá



Muži sú veľmi rozdielni, ale ako manželia sú jeden ako druhý

H. Rowlandová

Margot Sunderlandová: Rodičovstvo je veda

Ikar, Bratislava, 2007

Moc rodičovstva spočíva v tom, že vaše dieťa ani v dospelosti nestratí schopnosť vnímať svet s pokorou a úžasom.

Ako autorka hovorí v predslove, iba vtedy keď sa budeme riadiť tým, čo nám vie veda povedať o rodičovstve, môžeme časom vybudovať lepšiu spoločnosť, v ktorej budú ľudia súcitnejší, ochotní rozmýšľať a rešpektovať rozdiely. Musíte uznať, že takémuto zámeru, postulovanému ako cieľ knihy, sa nedá odolať.

Kniha je inšpirovaná uvedomením si autorky, aký veľký vplyv majú každodenné interakcie rodičov s deťmi na ich vyvíjajúci sa mozog a osobnosť. Niežeby sme to teoreticky nevedeli, ale určite sa spoliehame, spolu so všetkými rodičmi, že naše chyby a nedokonalosti netreba brať tak vážne. Vychádza z výsledkov výskumov profesora Jaaka Pankseppa, ktorý už tridsať rokov skúma emočný mozog.

Kniha sa zaraďuje do stále rastúcej skupiny, ktorá integruje jednotlivé zložky výchovných a vývinových dopadov na dieťa do pojmov duševné zdravie a zdravie človeka vôbec. Sám autor spomenutého výskumu vo svojom predslove vraví, že kvalita starostlivosti o deti má celoživotný vplyv na duševné zdravie. Ak okolie ctí a rešpektuje city dieťaťa, vrátane výbuchov hnevu, jeho život bude šťastnejší ako život dieťaťa, ktorého city sú od začiatku popierané, kritizované. Prívelký stres aj láskyplná starostlivosť zanechávajú trvalé stopy na citových obvodoch vyvíjajúceho sa mozgu. Najnovšie výskumy objasnili, ako nervové štruktúry a biochemické reakcie v mozgu rozvíjajú emocionálnu u našich príbuzných tvorov. Vďaka nim môžeme lepšie pochopiť povahu sociálno-emocionálnych impulzov v mozgu našich detí. Autorka zhromaždila a spracovala množstvo informácií a skvelo vystihla ako môžu rodičom pomôcť robiť správne rozhodnutia pri výchove detí.

Najskôr som o knihe čítala pozitívnu recenziu, potom som ju hľadala po predajniach a až nakoniec som si všimla, že je na trhu už dva roky. Som rada, že som na ňu narazila. Každý, kto pracuje s rodinou, deťmi a ich vzťahmi, sa občas ocitne pred otáznikom, čo je vo výchove správne a prečo. Práve tým, že zdôrazňujeme individuálny prístup k deťom vo výchove, často nám chýbajú základné orientačné body a argumenty. Táto kniha môže skutočne slúžiť ako kompas. Obsahuje najnovšie poznatky nielen psychológie, sociológie, medicíny, ale aj prírodných vied ako biológie, chémie a ich presahov. Ukazuje ako každodenné rodičovstvo prispieva k vzniku rôznych problémov detí.

Rodičia nie sú kúzelníci. Nemôžu deťom zaručiť šťastný život, ani ich ochrániť pred stratou, či odmietnutím. Ale môžu výrazne ovplyvniť systémy v mozgu dieťaťa, ktoré majú kľúčový význam pre schopnosť prežiť život naplno. Kniha je pre nás, vychovaných na psychogénnych faktoroch a ich priority, odlišná návratom k mozgu a jeho funkciám, sledovaní jeho vývinu, ktorému je venovaná prvá kapitola.

Mozog dieťaťa, Rodičovská výchova a mozog, Spojenie rodič-dieťa to sú názvy prvých dôležitých častí knihy. Mozog dieťaťa nie je hotový, jeho vývin nie je ukončený. Najmenej je vyvinutá mozgová kôra, pretože obsahuje síce dve miliardy buniek, ale nie sú medzi nimi vybudované spojenia. Práve cez tieto spojenia, ktoré zodpovedajú za emočnú a sociálnu inteligenciu dieťaťa, uplatňujú rodičia svoj vplyv. Prvé roky dieťaťa sú pre vývin emočného mozgu najdôležitejšie, 90% rastu ľudského mozgu sa odohráva v prvých piatich rokoch.

Pri citlivej rodičovskej výchove sa v jeho mozgu vytvárajú spojenia, ktoré mu umožňujú zvládať stres, nadväzovať zmysluplné vzťahy, ovládať hnev, vyrastie z neho láskavý a súcitný človek s potrebnou motiváciou ísť za svojimi snami, prežije pocity úplnej vyrovnanosti a pokoja a bude vedieť milovať intímne a oddane.

Na každej stránke knihy je pri psychických a emocionálnych procesoch popísaný a nakreslený aj príbeh mozgu. Považujem to za dôležité, pretože spojenia ako stres, hnev, strach, vina, odlúčenie vnímame už značne zautomatizovane a tu máme šancu si zážitky dieťaťa uvedomiť v súvislostiach podnetov psychických, fyzických, biochemických a prijať chemické reakcie ako silné a neodškriepiteľné argumenty.

Nešťastné, rozrušené dieťa potrebuje aby ste mu prejavili súcit, utíšili ho a poskytlí mu fyzické pohodlie, tak sa v jeho tele a mozgu obnoví potrebná rovnováha. Radujte sa s ním. Ak dieťaťu nepomôžete zvládať stres z radosti, neskôr v živote ich môžu vystrašiť iné stavy telesného vzrušenia. Ak dieťaťu pomôžete zvládať silné city, množstvo buniek v jeho racionálnom mozgu začne vytvárať spojenia.

Nájdeme tu všetko o plači, utešovaní, upokojovaní, môžeme si prejsť svoje postoje k odchodom, odlúčeniu, ceste detí k samostatnosti. Škôlka – áno, či nie, opatrovatelka ako alternatíva, potreba a proces pripútania sú kapitoly, ktoré nás utvrdzujú v tom, že dieťa sa môže odnaučiť plakať a rodičia sa nemusia naučiť poskytovať mu útechu, lenže moderná veda nám jasne ukazuje, akú veľkú cenu za to platíme.

Všetko o spánku vystrieda kapitola o radosti – radosť je stav tela a duše, nie je možná bez citovej väzby na iných ľudí, pretože gény potrebujú reagovať so sociálnou skúsenosťou. Či budeme radostní, alebo nie, sa taktiež zakladá v prvých rokoch života, dokonca v prvých mesiacoch. Dieťa nie je len vegetatívna bytosť. Motivácia, vnútorný popud vstať a niečo urobiť, tzv. systém vyhľadávania, sídliači tiež v strednom mozgu sa aktivuje tiež v detstve, tí, ktorí trávajú čas svojho života pred televíziou, v pasivite ho nemajú dostatočne rozvinutý. Dobrá správa je, že je ako sval, možno ho trénovať, len treba začať.

Význam hry – pomáha prežiť dobrý život, výrazne pomáha aj v dospelosti, nalaďuje radostne, dáva radosť zo života. Ako rodičia by sme ju mali podporovať, nie udusiť v zárodku, zahriaknuť, zaujímavé činnosti stimulujú systém vyhľadávania.

Na str. 111 začína kapitola *nevhodné správanie*. Hneď skraja sa dozvedáme, že deti sa správajú zle zo šiestich dôvodov. Sú to – únava a hlad, nezrelý emočný mozog a nenaplnené psychické potreby, ktoré sú samy o sebe zaujímavo postavené na základe koncepcie E. Berna, dieťa nevie zvládnuť silné pocity, potrebuje pomoc,

na príčine môže byť tiež rodičovský stres a nakoniec naša komunikácia s dieťaťom môže aktivovať nesprávnu časť mozgu dieťaťa.

Po tejto analýze nasleduje kapitola o rôznych druhoch výbuchov zlosti u detí a zachádzaní s nimi, o ťažkých chvíľach v zvládaní detí, v ktorej nájdeme všetky bežné situácie – pri jedle, vo vlaku, upratovanie hračiek, bitky o hračky aj s diskusiou o modeloch zvládania takýchto situácií.

Doteraz sa kniha venovala deťom do päť rokov, až nasledujúce kapitoly sú aj o výchove väčších detí – všetko o disciplíne, ako nevychovať tyrana, násilie v dospelosti sú témy, ktorým je venovaná pozornosť. Hranice a správanie je dôležitá časť knihy, pojednávajúca o konzekventnej výchove bez používania násilia a tvrdosti. Deti potrebujú hranice, keď im nepoviem, čo je prijateľné a čo nie, nebudú to vedieť a keď ich nenaučíme disciplíne, vážne im ublížime. Naučiť sa reagovať na zlé správanie s menšou dávkou pozornosti a dobrému správaniu venovať veľkú pozornosť, je aj časovo náročné, ani nie sme na to zvyknutí a tak posilňujeme zlé správanie.

Rovnako prekvapí, že namiesto time-out, teda odvrátenia sa od dieťaťa, prípadne jeho izolovania autorka navrhuje time-in, teda venovanie sa pocitom, prečo k tomu došlo. Tak sa aj dieťa učí venovať svojim pocitom pozornosť a zaobchádzať s nimi.

Pekná je kapitola chémie lásky, kde sa dozvedáme všetko o láske a výchove k láske, o maznaní, starostlivosti, chemikáliach lásky, opioidoch v našom mozgu. Skúškou lásky sú ťažké chvíle vo výchove, provokácie detí, ale aj zlyhania rodičov, ich nedostatky, ochorenia a ak sa to nepodarí, dieťa sa stáva nahnevaným a nešťastným a samozrejme sa zlé chová.

Ako liečiť zlomené srdcia detí je veľmi užitočná kapitola o detskej bolesti a uväznení v hneve, keď sa im prestanú vyplavovať opioidy a začne nebezpečne narastať acetylcholín, ktorý spôsobuje, že deti sú podráždené, nahnevané. Hnev má teda chemickú príčinu v mozgu, a tieto deti potrebujú pomoc, nie tresty. Včasná láskyplná útecha a podpora môže predísť rokom trápenia, alebo aj úplne zdeformovanému životu.

Súrodenecká rivalita a praktické rady na jej zvládnutie, sociálne inteligentné dieťa, rozvíjanie sociálnych zručností dieťaťa všetky tieto praktické kapitoly sú veľmi konkrétne a praktické. Sociálna inteligencia a jej súvislosti s vývinom mozgu dieťaťa je vyústením tejto časti knihy. Uvedomiť si komplexnosť sociálneho správania, súvislosti s vytvorenými spojeniami na emočnej úrovni mozgu a ich integrácia s ďalšími okruhmi je výsadou prístupu cez mozgovú centrá, preto aj nasledujúca kapitola je nazvaná výchova a mozgové centrá, kde sa dozvieme, aká činnosť spája dieťa s jeho centrami socializácie, empatie, odhadu vhodného správania a kedy sa treba znepokojovať.

Na záver sa dozvedáme, že je potrebné venovať pozornosť spojeniam medzi hemisférami, ktoré sa deje v svorovom telese a má zásadný význam pre rozvíjanie sociálnej inteligencie. Nedostatočne fungujúce svorové teleso môže byť príčinou

nedostatku záujmu o druhých ľudí, súcitu, pretože sa emocionálne informácie neprenášajú z jednej polovice na druhú. Samozrejme sa stretáme aj so šikanovaním dieťaťa a na záver je reč o tom, ako byť dobrým rodičom tým, že sa budeme starať aj o seba.

Načrtla som niektoré zaujímavé pasáže, aby som na knihu upozornila, lebo má skvelú humanistickú koncepciu rodičovstva a výchovy a najnovšie vedecké poznatky a príklady výchovných postupov. Na záver povzdych lútosť nad tým, že v čase, keď sme my vychovávali svoje deti, panovali takmer opačné názory a iba naše prirodzené inštinkty nám pomáhali búriť sa proti pravidlám z pedagogickej literatúry, (napr. ješť pravidelne, nechajte ho plakať) a generácie pred nami neboli k deťom nijako láskavejšie, dieťa hlavne nemalo otravovať, ako to aj dnes občas vidíme, vychovávať sa malo samo a potom pomáhať rodičom, – nemôžeme sa čudovať akýmkoľvek problémom v našej spoločnosti.

PhDr. Jolana Kusá



Nič nemá na svete takú cenu, aby sme sa kvôli tomu mohli odvrátiť od toho, čo milujeme.

Albert Camus



Vybral som si. Nie je už mojim cieľom hľadať, čo by sa mi páčilo, ale páčiť sa tomu, koho som si vybral.

Alain



Každá bytosť musí milovať. A táto nutnosť nám prikazuje, aby sme obdivovali všetky podoby lásky.

P. Eluard

REDAKCIA

Editori: PhDr. Jolana Kusá
PhDr. Ivan Valkovič

Redakčná rada: PhDr. Zuzana Mardiacová, PhDr. Oľga Nemcová,
Mgr. Vladimír Hambálek, Mgr. Ľubica Tománková,
PhDr. Katarína Hatráková

EMPATIA NA INTERNETE

<http://www.psychologia.sk/empatia>

E-mail: Jolana.Kusa@upsvar.sk
Ivan.Valkovic@upsvar.sk

Adresa: **Špitálska ul.č. 8**
812 67 Bratislava
Tel.: 02/2045 5826, 2045 5945, 2045 5946
Fax: 02/2045 5556

Reg. č.: 1474/96/6

ISSN: 1335 8624