

Rozehřátí a přechod — hlavní předpoklady účinnosti každé terapeutické techniky

Mirko Frýba (Bern 1982, & dodatky Olomouc 1992)

Sebelepší technika psychoterapie musí selhat, nepozná-li pacient při jejím provádění, že se s ním děje něco neobvyklého. Pacientovo prožívání musí být pro něj nepochopitelné — to znamená, že se jeho aktuální prožívání vymyká uchopení skrze jeho ustálené jednotky vědění, vzpírá se všemu myslitelnému, pobuřuje předsudky, na které se dosud bezstarostně spoléhal. Jen tak se stává možnou terapeutická změna, na jejímž základě zdravější člověk pak dokáže jinak jednat. Již před půl stoletím používal Jacob Levi Moreno tyto čtyři výše uvedené psychoterapeutické kroky jako fáze psychodramatu. Zdůrazňoval obzvláště důležitost rozehřátí, *warm-up*, které my v němčině parafrázujeme jako rozmražení, *entfrieren*. Zatímco se rozehřátí týká spíše energetického aspektu iniciace terapeutického procesu, všímavě a s jasným věděním provedený přechod do alternativní oblasti prožívání nám umožňuje mít pod kontrolou kognitivní rámec a strategii terapie, jakož i zachovávání chráněného terapeutického prostoru. Princip všímavě a s jasným věděním provedeného přechodu rozpracoval před dvěma a půl tisíciletími Gotama Buddha v souvislosti abhidhammického paradigmatu *gočara-sati-sampadžañña*, což doslovně přeloženo znamená „všímavé poznávání oblastí“.

Čtyři psychoterapeutické kroky — přechodu do rozehřátí v chráněném prostoru, přechodu na tak zvané magické pracoviště „chráněného prostoru na druhou“, přechodu do transcendentálního psychoprostoru katarze a přechodu zpět do prostoru všímavě zvládaného všedního dne — nelze pacientovi udělat. Jediné, co může terapeut udělat, je nastavit pro tyto kroky příznivé podmínky a odstranit překážky, které je blokují. Tomuto nastavování a odstraňování (*vatta-pativatta*) podmínek pro psychoterapeutickou změnu věnovala Beatrice Vogt Frýba svou knihu *Können und Vertrauen* (Zürich 1991). Nastavování a odstraňování podmínek pro psychoterapeutickou změnu není otázkou vědění a ani nacvičené terapeutické dovednosti k tomu nestačí — nutné jsou k tomu kompetence, které zrají jako plody satiterapeutického výcviku a zrání psychoterapeutovy osoby.

Klíčovou pozici v procesu satiterapie, která staví na abhidhammě a postupuje ve čtyřech výše uvedených krocích, které se opakují jako fáze ve všech stádiích terapeutického procesu, má samozřejmě rozehřátí. Terapeutovi, jemuž se nepodaří rozehřátí pacienta, nefunguje pořádně žádná, ani ta sebelepší technika. To se snaží někteří diletanti obejít tím, že buď vytvářejí kognitivně komplikované verbalistické techniky, anebo se snaží o stále hrubější aktivaci prožívání technikami, které znásilňují pacienty. Oba tyto typy terapeuticky kontraproduktivních technik snižují pacientovu léčivou schopnost všímavosti. Všímavost, která má především funkci vztažení ke skutečnosti, nemůže zaznamenávat skutečné jevy, když pacient zabředá do slovních konstrukcí. Právě tak je všímavost vylučována při nadměrné intenzitě prožívání, která ohromuje pacienta a vede k jeho dezorientaci. Proto je nutné, aby v první fázi terapeutického procesu — a to platí pro všechny etapy a všechna stádia satiterapie — rozehřívání vedlo ke spontaneitě, jejíž produkty jsou všímavě zaznamenávány (viz fáze a stádia psychoterapie in Mirko Frýba: *Principy satiterapie*, Olomouc 1992, strana 23).

Záměrem této kapitoly z učebního textu *Propedeutika psychoterapie* (FFUP Olomouc 1992), původně napsané pro psychiatry ve výcviku FMH na Kinderpsychiatrische Poliklinik der Universität Bern (1982) není zprostředkovat vědění o tom jak provádět rozehřátí a přechody — tyto dovednosti lze jedinečně prakticky nacvičovat. Účelem je jen krátce poukázat na důležitost rozehřátí a všímavých přechodů jakožto předpokladů účinnosti a dát příklady jejich překážek. Hlavní překážkou rozehřátí pro psychoterapeutický proces je nejasné provedení přechodu do terapeutického prostoru. Druhou nejčastěji se vyskytující překážkou je příliš mnoho mluvení, se kterým se setkáváme hlavně u psychoterapeutů začátečníků, kteří pod záminkou psychoterapie hovorem pacientovi zabraňují v prožívání a znovuprožívání emocionálně katexovaných jevů jeho jak patologického tak i kompetentního zacházení se skutečností. Třetí překážkou je chaotická aktivace prožívání bez všímavosti.