

Sebezkušenost na příkladu Integrované psychoterapie

Katedra SPSP, FSS MU, kurzy SPRn4417 a SPRn4469

PhDr. Mirka Nečasová, PhD.

Určeno pouze pro interní potřebu

Sebezkušenost (Goleman, 1997: 54)

Japonská pověst o samuraji, který žádal zenového mistra o objasnění myšlenky nebe a pekla, ale zenový mistr jej odbyl. Samuraj se cítil uražený ve své důstojnosti, rozzuřil se, vytasil meč a vykřikl: „ Mohl bych tě za tvoji neomalenost zabít!“

„Tohle“ odpověděl klidně mnich, „je peklo.“

Samuraj s překvapením uzřel pravdu v tom, co mu mistr objasnil o zuřivosti, jež ho měla ve své moci. Uklidnil se, zastrčil svůj meč zpět do pochvy, uklonil se a poděkoval mnichovi za jeho vysvětlení.

„A tohle“ řekl mnich, „je nebe“.

- Jedná se o ilustraci rozdílu mezi tím, jsme-li určitým pocitem ovládnuti, a uvědoměním si, že nás určitá emoce má ve své moci. Sokratova rada „poznej sám sebe“ se týká základu emoční inteligence, kterou supervizor (ale i supervidovaný) pro svoji práci potřebuje rozvíjet: neustálého uvědomování si svých pocitů a otevřenosti vůči nim.

Sebezkušenost (Goleman, 1997: 54 – 55)

Sebezkušenost je možné charakterizovat prostřednictvím **sebeuvědomění**:

- „sebereflexivní, introspektivní pozornost zaměřená na vlastní prožívání...
- nestranná, neposuzující pozornost zaměřená na stav našeho nitra...kdy mysl pozoruje a zkoumá veškeré zážitky, včetně emocí...
- může se také projevovat jenom jako nepatrné poodstoupení od svých zážitků; jako paralelní proud vědomí, který je „nad“: vznáší se nad hlavním proudem či vedle něj a uvědomuje si, co se děje. Není jako zbytek osobnosti pohlcen a ztracen v bouři emocí.
- sebezpozorování znamená rozdíl mezi tím, být na někoho rozezlen (nechat se unést emocí), a mezi schopností si i v největším vzteku uvědomit, že je to vztek, co právě cítím (vztek, který už se dá ovládat a člověk není v zajetí té emoce)
- podobně u terapeutů tzv. „rovnoměrné rozložení pozornosti“ nebo „pozorující ego“ = schopnost sebeuvědomění, která umožňuje psychoanalytikovi sledovat vlastní reakce na to, co pacient říká“
- důležitým předpokladem pro práci terapeuta je tedy vysoká emoční inteligence, která se do určité míry dá natrénovat právě v sebezkušenosti

Sebezkušenost

- *„Psychoterapie už v začátcích své existence přišla na to, že je nutné, aby každý terapeut prošel jakousi cvičnou terapií, zpravidla tzv. **sebezkušenostní skupinou**. Smyslem tohoto výcviku je uvědomit si svá hlavní citlivá místa, dostat se do kontaktu s nejdůležitějšími vlastními emočními traumaty a najít pro ně pojmenování - aby se tak zmenšila možnost, že si terapeut bude své vnitřní problémy odreagovávat na klientech, aby se budoucí terapeut naučil v celé své další profesionální dráze sám sebe reflektovat. Tyto výcviky stále více vyhledávají i příslušníci dalších pomáhajících profesí - zejména sociální pracovníci a učitelé.“*

(Kopřiva 1997: 132)

Sebezkušenost na příkladu Integrované psychoterapie

- Autoři: Ferdinand a Jiřina Knoblochovi
- směr, který vzniká po roce 1950 jako výsledek kritického zhodnocení všech tehdy významných směrů v psychoterapii
- cílem bylo vytvořit psychoterapii, která by byla účinná, úsporná a dostupná každému. Autoři ve své teorii slučují psychologické, sociologické a biologické pojetí člověka
- IP odlišuje od jiných eklektických směrů svébytný teoretický rámec malé společenské skupiny - a přesvědčení, že jedinci nelze rozumět jinak, než jako součásti **malé společenské skupiny**

IP - hlavní pojmy

- Malá společenská skupina
- Sebepodrývající chování
- Skupinové schéma:
 - schémata rolí
 - funkce:
 - kognitivní mapa
 - hřiště sociálního tréninku
 - paralelní trh sociální směny
- Mimoterapeutické využití IP

Malá společenská skupina

- objektem psychoterapie není jen jedinec, ale i jeho **přirozená skupina**
- skupina je pro člověka tak důležitá, že ho nikdy neopouští, ale je přítomna v jeho myšlenkách, fantaziích i denních a nočních snech
- v terminologii IP hraje **skupinové schéma daného jedince** významnou roli

Sebepodrývající chování

- cílem IP je odhalit **sebepodrývající chování** jedince (supervizora, pracovníka) = nevědomé docilování opaku toho, co si jedinec přeje uskutečnit ve svých vztazích k lidem (tedy i supervidovaným, klientům, spolupracovníkům, nadřízeným apod.)
- určité chování jedince totiž vyvolává reakci okolí, kterou jedinec nevědomky sám provokuje a podporuje
- tato reakce tohoto jedince pak dále utvrzuje v jeho mylné představě a dalším chování podle této představy

Sociální směna:

- v mezilidských vztazích existuje určitá rovnováha mezi odměnami a výdaji. Jedná se o určitou směnu hodnot, jako jsou např. zboží, služby, status, láska, informace a peníze.
- motivační rovnováha - rovnováha nebo nerovnováha mezi odměnami a výdaji vede lidi k rozhodnutí vztahy navázat, pokračovat v nich nebo je ukončit
- v IP je teorie sociální směny aplikovaná na všechny vztahy, které ovlivňují život (tedy jak skutečné vztahy, tak i vztahy jen myšlené)

Význam terapeutické skupiny

- *„Jak odhalit a změnit sebepodrávající chování v individuální terapii? Známe jen jediné řešení..., a to jen dílčí. Zavést do terapie další osoby...IP se tak stává zvláštním druhem terapie rodinné a skupinové.“*
(Echanescu-Hroncová, Knobloch, 2009: 52)
- terapeutická skupina má jedinečnou schopnost odhalovat a odstraňovat sebepodrávající chování jedince:
 - skupina totiž vytváří zjednodušené modely sociálního chování v každodenním životě
 - skupina poskytuje jedinci korektivní zkušenost, pomáhá mu si uvědomit pocity i vysvětlit si svoje reakce, které mu v běžném životě působí problémy

Skupinové schéma

= úsporný model osobnosti (schéma vlastní osobnosti) včetně souboru významných vztahů jedincova života, které nosí ve své mysli

- tyto vztahy mohou pocházet jak ze současnosti, tak z minulosti (minulost je však v IP důležitá jen do té míry, do jaké ovlivňuje daného jedince v přítomnosti) a jsou rozděleny do schémat rolí, v jakých vůči jedinci jsou:
 - schéma autorit - nadřazení muži a ženy (otec, matka, nadřízený apod.)
 - schéma souřadných (např. bratři, sestry, spolupracovníci)
 - schéma podřazených - vůči kterým je jedinec v pozici autority (např. podřízení, klienti potřebující pomoc)
 - schéma intimních partnerů (životní partner, partnerka)
- kvalita těchto vztahů a zkušenosti s nimi významně ovlivňují další vztahy člověka a tím i jeho život
- lidé se totiž chovají podobně k lidem ve stejných rolích, a to jim většinou pomáhá ve společenském životě; toto chování však může být i neadaptivní, neúspěšné, sebepodrávající a může nás překvapovat nepoučitelnost jedince v této věci
- Skupinové schéma je důležitým zdrojem informací o jedinci

Př. Pracovnice v sociálních službách ve skupině reagovala pobouřeně na jakékoliv gesto vedoucího skupiny. Vyšlo najevo, že její otec byl násilník, dcera se ho bála, a proto od mužů neočekávala nic dobrého. Masku otcova schématu zavěsila nejen na každou postavu mužské autority (tedy i na nadřízeného, se kterým měla neustálé problémy), ale na všechny muže (tedy i klienty zařízení, ve kterém pracovala). Z toho pro ni vyplývaly velké stresy spojené s vyčerpáním a náběhem na syndrom vyhoření, aniž by si uvědomila, kde je příčina.

Funkce skupinového schématu

- je kognitivní mapou:
 - napovídá jedinci, co očekávat od lidí v různých rolích,
 - pokud dává věrohodné zobrazení reality, slouží jako dobrý pomocník, je-li ale předpojaté nebo nepružné, pak zkreslená očekávání člověka se mohou stát tzv. sebenaplnujícím proroctvím
- je hřištěm sociálního tréninku:
 - ve fantazii si jedinec může vyzkoušet, nacvičit a řešit interakce v sociálních vztazích s dalšími osobami (např. s příbuznými, ale i klienty, spolupracovníky apod.)
 - v představované interakci mohou tyto osoby člověku poskytnout zpětnou vazbu a směřovat ho k přiměřenému chování, ale mohou také člověka utvrdit ve falešné představě
- je paralelním trhem sociální směny:
 - poskytuje imaginární, náhradní uspokojení i výdaje od postav skupinového schématu
 - v těžkých obdobích, kdy např. člověk nedostává uznání, pochvalu apod., si takto může nedostatek odměn kompenzovat. Může však být i závažnou překážkou adaptace v životě, pokud nabízí odměny tam, kde by je jedinec měl získávat od skutečných lidí

Sebezkušenostní techniky

- sebezkušenost se v rámci IP zaměřuje na celý organismus jedince
- různé techniky: hraní rolí, volné asociace, muzikoterapii, relaxace, imaginace, psychogymnastika, také společenské hry, improvizované divadlo a tanec
- základem je skupinové schéma s důrazem na sociální směnu - využívají se i dotazníky: např. Vancouverský dotazník problémů a cílů, životní křivka spokojenosti, dotazník sebepodrávajícího (kontraproduktivního) chování aj.

Zásady IP

- sebezkušenost inspirovaná teoretickým zázemím i praktickými postupy IP je založena na principu sebeurčení
- je přísně nedirektivní v oblasti rozhodování a životního stylu a striktně se vyhýbá udílení rad,
- ale je direktivní v oblasti dodržování pravidel (jako je mlčenlivost, psaní zápisů, dochvilnost, nedohrávání situací mimo skupinu, otevřenost a aktivní účast)

Mimoterapeutické využití IP

- poskytuje sebeuvědomění a zkušenost se sebou samým:
 - lepší uvědomění sebe sama v osobních i pracovních vztazích (včetně sebepodrávajícího chování) je pomocné i využitelné nejen v psychoterapii, ale i v oblasti pracovních potíží supervidovaných i sebereflexe supervizora
- poskytuje zázemí pro zlepšení sociálního klimatu ve skupině (zaměstnanců, vzdělávací skupiny, supervizní skupiny...)
 - př. Knobloch, Knoblochová, 1999, s.190 – 194; Křišťan, 2013, s.34 – 41

Literatura

- ECHANESCU-HRONCOVÁ, I., KNOBLOCH, F. 2009. XXVII. *Integrovaná psychoterapie (Knobloch). Back to the Future*. Trenčianské Teplice: Československá psychoterapeutická konference, s. 51 – 54.
- GOLEMAN, D. 1997. *Emoční inteligence*. Praha: Columbus.
- HOŘEJŠOVÁ, P. 2016. *Integrovaná psychoterapie jako paralela SUR: porovnání dvou psychoterapeutických výcvikových programů*. Olomouc: FF UP, bakalářská práce.
- KNOBLOCH, F., KNOBLOCHOVÁ, J. 1999. *Integrovaná psychoterapie v akci*. Praha: Grada. (str. 35 – 39 sebepodrávající chování, 75 – 83 skupinové schéma, 190 – 194 mimoterapeutické využití)
- KOPŘIVA, K. 1997. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál
- KŘIŠŤAN, A. Člověk ve vztazích. In Lhotová, M. a kol. *Arteterapie ve speciálním vzdělávání*, České Budějovice: TF JU. 2013, s.34 – 41.