

(Tomáš Rodný s Janou Božukovou o existenciální analýze a logoterapii)

Už 14 let žiješ a pracuješ v Rakousku. Třetím rokem vedeš v Praze první výcvikovou skupinu v existenciální analýze. Jaké pro tebe je zavádět do Česka tento psychoterapeutický směr?

Jaké to pro mě je? To první, co se vynoří, je velká zodpovědnost a velké naplnění. Zodpovědnost proto, že tím, v jaké kvalitě se mi podaří logoterapii a existenciální analýzu ukázat a prezentovat, tím, jestli se mi podaří oslovit účastníky výcviku tak, aby se tento směr stal i „jejich“ směrem - tím se podílím na budoucnosti tohoto psychoterapeutického směru v Česku. Naplnění přichází z prožitku toho, že pomáhám rozvíjet něco tak významného. Když zůstanu věrná slovníku logoterapie prožívám to jako velmi smysluplné.

A k tomu všemu to má pro mne i něco navíc, něco velmi osobního. S těžkým srdcem jsem před čtrnácti lety odcházela. To, že mohu být v zemi, ve které jsem se narodila, znovu činná, ve mně probouzí hluboké pocity radosti a spřízněnosti. Je to moje vnitřní přiznání se k tomu, že jsem ráda Češka.

Můžeš ve stručnosti přiblížit, co výcvik v existenciální analýze obnáší, čím jeho účastníci procházejí - na co je kladen největší důraz, jaká je jeho struktura?

Výcvik, který v Praze organizujeme, probíhá podle učebních osnov (curricula) Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu (Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse) se sídlem ve Vídni, a tím odpovídá požadavkům rakouského psychoterapeutického zákona a požadavkům Evropské psychoterapeutické asociace (EAP). Obsahově i strukturou jde o dobře propracované a na mnohých výcvikových skupinách v Rakousku, Německu a Švýcarsku ověřené vzdělání.

Výcvik má v prvních třech letech dvě tematická těžiště - zprostředkování existenciálně-analytické antropologie a zprostředkování klinických obrazů jednotlivých psychických poruch, jejich diagnostiky, psychogeneze, psychopatologie a jejich terapie. Seznamování se

s těmito tématy je úzce propojeno se sebezkušeností ve skupině a na poznání, porozumění a integraci výcvikových obsahů na základě vlastní zkušenosti se klade ve výcviku velký důraz.

Tato seminární část je přípravou pro vlastní psychoterapeutickou práci s klientem pod supervizí (s povinností 600 hodin práce s klientem, supervidovaných 150 hodinami). Ještě bych chtěla zdůraznit, že k tomu, aby účastník výcviku dosáhl diplomu, musí vykázat 550 hodin praxe ve zdravotnickém, případně psychosociálním zařízení a nejméně 50 hodin vlastní individuální sebezkušenosti.

Logoterapie a existenciální analýza se zejména díky knihám Viktora Frankla, které v Česku v posledních letech vyšly, stala velmi populární. V čem spatřuješ její "kouzlo", čím oslovuje tolik lidí (asi nejen u nás)?

Kouzlo, o kterém hovoříš, souvisí jistě hodně se samotnou postavou Viktora Frankla. Svým životním příběhem a tím, jaký postoj k němu zaujal, se stal symbolem pro vzpouru člověka proti absurditě utrpení a pro velikost lidského ducha. Frankl se celým svým dílem koncentroval na dobro a měl неотřesitelnou víru v možnost uskutečňování smyslu v každé, i té nejkrajnější situaci.

Ale logoterapie a existenciální analýza oslovují silně i svým pohledem na člověka: člověk není pouze ten, kdo reaguje, není jen výsledkem svých potřeb

a snažení, ale je především člověkem rozhodujícím a jednajícím na základě své zodpovědnosti a svého svědomí. Člověk se pohybuje nejen v dimenzi tělesné a v dimenzi psychické, ale díky své třetí dimenzi - dimenzi noetické, dimenzi ducha - má schopnost zaujmout postoj a tím také schopnost zacházet podle své svobodné vůle se světem. A takový obraz o člověku v sobě skrývá velký příslib svobody!

Pomáhá ti nějak tvá psychoterapeutická orientace i v každodenním životě?

Moje psychoterapeutická orientace vyrostla na půdě mého životního prožívání a pohledu na svět. Takže spíše bych řekla, že mi můj životní postoj pomohl najít mou psychoterapeutickou

orientaci.

V čem mi mé vzdělání v psychoterapii určitě pomáhá, je to, že se na svět dívám a zacházím s ním o mnoho vědoměji, ve velké otevřenosti pro to, co je a co se ukáže. A tímto vědomým zacházením se životem a zaujímáním postoje k němu získal můj vztah ke světu na velké hloubce a klidné spokojenosti.

Jak se podle tebe člověk stane dobrým terapeutem?

Dobře, že se ptáš „podle tebe“, protože si nemyslím že mohu dát objektivně platnou a vyčerpávající odpověď“. Tedy podle mě si v každém případě již musí „něco“ donést, něco, co je v něm zakotveno. To „něco“ je především v hloubi duše procítěná úcta k člověku a zájem o člověka a také schopnost být člověku blízko, bez pocitu vlastního ohrožení. To zakotvené „něco“ znamená mít člověka rád. K tomu pak musí přidat do hloubky sahající sebepoznání a sebeporozumění s následným sebezřetím. Co se mi zdá obzvláště důležité, je vztah k vlastní emocionalitě a doslovná „péče“ o vlastní emocionální stránku. A to tak, že se věnuji umění, přírodě a přátelům, že si udělám čas pro sebe a svého boha, že znovu procítím smutek z prožitého utrpení. A tuto bázi, na které stojím jako osoba, spojím s kvalitním výcvikem, ze kterého pak vyrůstá má kompetentní profesionalita.

Co bys poradila lidem, kteří často (a nebo třeba jen občas) pochybují o smyslu ve svém životě?

Prožitek smyslu a jeho frustrace může ležet ve dvou rovinách, na kterých smysl chápeme - v rovině ontologické a v rovině existenciální. Možná, že ten, kdo se ptá po smyslu, neví, necítí anebo nevěří, že je částí něčeho celého, něčeho, v čem se nachází a co je tu nezávisle na něm. Tato otázka po ontologickém smyslu se snad klade každému člověku a odpověď“ na ni musíme hledat ve filozofii a náboženství.

Častěji se v naší psychoterapeutické praxi setkáváme s problematikou existenciálního smyslu. Existenciální smysl je definovaný jako ta nejhodnotnější možnost dané situace. A tento smysl a jeho uskutečnění závisí na mně jestli z toho, co je mi dáno, něco udělám. Jestliže se mi to nedaří, jestliže jsem něčím blokováný a nedokážu situaci dát tu nejhodnotnější odpověď“,

začínám pochybovat o smysluplnosti ve svém životě. Zde se nacházíme na vysloveně psychologické a psychoterapeutické půdě a musíme se začít ptát, kde mohou tyto blokády a deficity ležet. Co brání, abych vnímal a přijal realitu, co brání, abych žil svoje pocity, co brání, abych mohl mít život rád, anebo co brání, aby mé „vlastní“ přišlo k životu?

A nakonec to nejdůležitější při hledání smyslu: Dokážu vnímat, že jsem ten, od něhož život očekává odpověď", že jsem životem tázaný, a jestliže chci zůstat s životem v dialogickém vztahu, je potřeba se naučit vnímat otázky situace a nevyhýbat se odpovědi.

Myslíš si, že v dnešní době narůstá počet lidí, jimž. se z života vytrácí smysl?

Podle vícera statistických průzkumů se skutečně ukazuje, že asi 20 procent obyvatelstva trpí ztrátou smyslu, a vypadá to, že tato tendence stoupá. Podle mého názoru to souvisí s tím, že přibývá především lidí, z jejichž života se vytrácí vědomí a prožitek toho, že to jsou oni, kteří mohou rozhodovat, kteří mohou volit, kteří mohou zaujímat postoj. Při ztrátě uvědomění si této množnosti pak narůstá pocit závislosti, pocit toho, že v mém životě rozhodují druzí a že mé „vlastní“, to, co já chci, nemá v mém životě prostor. To je pak živná půda pro stavy existenciální frustrace, pro stavy, kdy začínáme pochybovat o smyslu toho všeho a zpochybňovat smysluplnost vlastního života.

V teorii existenciální analýzy hraje důležitou roli koncept hodnot. Co když terapeut zastává diametrálně odlišné hodnoty než jeho klient?

V psychoterapii nikdy nesmí jít o to, abychom pacientovi „nutili“ naše hodnoty. To je právě v existenciální analýze obzvlášť důležité, protože si uvědomujeme, jaký význam mají hodnoty při utváření životního konceptu každého člověka. Když například pro pacienta manželství anebo vztah jako takový mnoho neznamena, terapeut ale zastává nerozlučitelnost manželství, opustil by profesionální terén, kdyby se pokoušel přesvědčit pacienta o svých hodnotách. Jako psychoterapeuty nás více zajímá, proč jsou pro pacienta tyto hodnoty důležité a jestli k nim může říct skutečně hano“; Existenciální analýza má za cíl pomoci člověku k tomu, aby svůj život žil s vnitřním souhlasem. Pacient potřebuje tedy vlastní souhlas k tomu, co žije, a ne souhlas terapeuta.

Jak jsi se ty sama k existenciální analýze dostala, co tě na ní zaujalo?

Příběh toho, že jsem v existenciální analýze našla něco mně vnitřně tak blízkého a souhlasného, je pěkným příběhem životních náhod. V době, kdy jsem se v Rakousku rozhlížela po tom, který psychoterapeutický výcvik si vyberu, dostala jedna moje známá jako svatební dar od jednoho svého kolegy jeho knihu, která mu právě vyšla. Bezradná, co si s ní má počít, mi ji strčila do ruky se slovy: „Na, přečti si ji, tobě asi řekne víc.“ A měla pravdu; tato kniha mi řekla opravdu mnoho. Našla jsem v ní zformulované do slov a vět to, co jsem cítila, prožívala, zakusila a zkusila. Byla to kniha o mém pohledu na člověka a jeho místo ve světě.

Ten kolega, který knihu daroval, byl dr. Alfried Längle a kniha se jmenuje Smysluplně žít (Sinnvoll leben), s podtitulem Užítá existenciální analýza. Tím bylo o mé psychoterapeutické orientaci rozhodnuto a já pokládám za své velké životní štěstí, že jsem se nakonec mohla

s autorem knihy, která pro mne znamenala začátek mé nové životní náplně, nejen seznámit, ale stát se nejprve jeho žákyní a později jeho spolupracovnicí. Na mé úctě k němu, ale také na mém oslovení existenciální analýzou, se dodnes nic nezměnilo.

Existenciální analýza se vyvíjí. Můžeš krátce popsat hlavní rysy současné existenciální analýzy, jak ji rozpracoval právě Alfried Längle? V čem došlo k posunu oproti Franklově logoterapii?

K nejvýraznějšímu rozvoji logoterapie a existenciální analýzy došlo v osmdesátých letech ve Vídni. Zkušenosti s logoterapií v psychoterapeutické práci ukázaly, že s konceptem smyslu se v terapii s klientem, jehož problematika přesahuje problematiku ztráty smyslu, nevystačí. Nejvýznamnějším krokem v rozvoji existenciální analýzy je tzv. emocionální obrat. Zatímco Frankl pracoval převážně kognitivně, v novější existenciální analýze jsou považovány emoce za středobod terapeutické práce. Tento nový koncept našel svůj výraz v rozvinutí metody tzv. osobní existenciální analýzy (Personale Existenzanalyse) a v teorii základních osobních motivací. Autorem je Alfried Längle, zakladatel a prezident rakouské Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu (GLE).

Metodou osobní existenciální analýzy (PEA) - při zvýraznění práce s emocionalitou klienta - můžeme psychoterapeuticky pracovat s problémy, traumaty, blokádami a psychodynamickými konflikty klienta. V teorii základních osobních motivací se setkáváme s podmínkami, jimiž se člověk musí zabývat, jestliže chce dosáhnout naplněného života. Zcela stručně: jde o čtyři

základní motivy člověka: moci být (ontologická dimenze), mít rád život (axiologická dimenze), smět být sám sebou a uskutečňovat smysl.

Novější existenciální analýza se také otevřela práci s biografickou minulostí klienta, což můžeme vidět jako výrazný odklon od původní logoterapie Viktora Frankla, která byla zaměřena na budoucnost a v biografické práci viděla odvedení pozornosti od přítomné situace.

Tomáš Rodný, © PSYCHOLOGIE DNES

Převzato se svolením šéfredaktora z časopisu PSYCHOLOGIE DNES 3/99