

## **Zranitelnost, autenticita a inter-subjektivní kontakt: Filozofické základy integrativní psychoterapie**

*Richard G. Erskine, PhD  
Institut pro integrované psychoterapie*

Zranitelnost, autenticita a inter-subjektivní kontakt jsou tři slova, která odrážejí několik filozofických principů v integrativní psychoterapii. V psaní o integrované psychoterapii jsem často prokázal a odkazoval na různé filozofické předpoklady. V několika publikacích jsem popsal a ilustroval různé způsoby usnadnění integrace našich klientů. V takové integraci, chování jedince, se stává záležitostí povědomí a není stimulována donucením nebo strachem. V knize *Integrované psychoterapie v akci* (1988/2011), *Beyond empatie* (1999), a *Umění a věda vztahu* (2004), jsem si uvědomil a jasně artikuloval základní filozofické principy terapeutické praxe.

Principy a předpoklady uvedené v tomto článku jsou základem pro naše terapeutické zásahy, když jsme se zapojili do psychoterapie - psychoterapie, která drží vztah mezi terapeutem a klientem jako centrální k procesu hojení a osobní růstu. Zásady nejsou uvedeny v žádném konkrétním pořadí. S největší pravděpodobností tento seznam není úplný a mohou existovat jiné důležité zásady, které chcete přidat. Následující jsou filozofické předpoklady, které ovlivňují mé terapeutické postoje a interakce s klienty.

Všichni lidé jsou stejně hodnotní. To se jeví jako takové jednoduché prohlášení, ale koncept je hluboký. Mnoho našich klientů vyrostlo v domácnostech a školských systémech, kde byli léčeni, jako by neměli žádnou hodnotu jako lidské bytosti. Oni, stejně jako my, se snaží chránit sebe od bytí, zanedbávání, ponižení nebo fyzického týrání. Je naší povinností najít způsob, jak ocenit každého klienta, i když nerozumíme jeho chování, nebo to, co ho motivuje. Jedná se o respektování jeho zranitelnosti, jakož i jeho pokusy o to být nezranitelný, zatímco my si máme udržet terapeutický vztah, který podporuje pocit bezpečí.

Princip rovnosti, zacházení s našimi klienty s laskavostí, vytvoření jistoty, přijmout je jak se prezentují spíše než hledat jejich případné postranní problémy. Když jsme s nimi skutečně v mezilidském kontaktu, vytvořili jsme bezpečné prostředí, ve kterém mohou být naši klienti zranitelní s námi a my s nimi. Jedná se o oživení pocitu zranitelnosti.

Zranitelnost může být hojení, pokud je možnost vyjadřovat své fyzické a vztahové potřeby a být oceněn, zatímco jsou zbývající okolnosti bezpečné. Zranitelnost může být v každém mezilidské setkání s absencí obrany. Obrazně, zranitelnost je jako nahé dítě - dítě bez jakýchkoli obran - hledá kontakt a potřebuje plnění, otevřenost, o které je pečováno a náchylné k možným poškozením.

Vzpomínám si na jeden konkrétní případ, kdy ocenění zkušenosti jiného je tak důležité. Manžel klientky přišel do mé kanceláře obvinít mě ze zničení manželství. Zuřil, prokřel mě a vyhrožoval, že mě ublíží na zdraví, protože se jeho žena změnila v důsledku naší terapie. Neměl jsem příležitost mluvit. Místo toho jsem seděl, zhluboka se nadechl, pozorně vyslechl jeho hněv, vzal jeho obavy vážně, sledoval jeho skrytou zranitelnost a oceňil různé relační potřeby vložené v jeho vzteku. Vnímám jeho potřeby, chtěl jsem aby definoval sám sebe, chtěl mít jistotu ve svém manželství. On zmínil svůj hlas, když jsem mluvil o jeho potřebách jako obvyklých a přínosných. Řekl jsem mu o svém strachu, vzteku. Byli jsme spolu zranitelní. Skončil tím, že souhlasí, aby se zúčastnili sezení páru další den.

Veškeré lidská zkušenost je organizována fyziologicky, afektivně a nebo kognitivně. Naše biologické imperativy vyžadují, že sdílíme tyto významy s ostatními. Lidé vždy komunikují příběh o svém životě buď vědomě či nevědomě. Nevědomá komunikace našich klientů je zakotvena v jejich fyzickém napětí, zakořeněna v jejich emocionálních reakcích, zakódovaná ve způsobu, jakým se chovají v současných i minulých situacích. Proto je našim terapeutickým úkolem je sledovat, ptát se, poslouchat, pokud se pokusí sdělovat svůj životní příběh a hledat možnosti hojení. To vyžaduje, abychom upustili z vlastní perspektivy a zažili klienta jeho vlastním způsobem života.

Cítil jsem u ženy středního věku intenzivní tělesné napětí, které jako by se zvyšuje s každým sezením. Uvědomil jsem si, že její tělo nevědomky komunikuje důležitý příběh o svých životních zkušenostech. Zastavil jsem dotazování a místo toho jsem se věnoval svalovému napětí, držení těla a tichu. Po několika sezeních, které jsem použil jen k popisu jejich projevů začala mluvit o sexuálním zneužívání v její rodině a nedostatku příležitostí mluvit tom s někým. Její příběh byl ztělesněn v jejím fyzickém napětí a komunikoval přes její mlčení.

Naše autenticita je v našem vědomí, že "nic nevím o interním zpracování tohoto klienta, a proto se musím neustále informovat o jeho zkušenosti". Autenticita je také pokud mluvíme upřímně ze srdce - když uděláme skutečný kontakt srdce-k-srdce. Hojení psychologického zmatku nastane přes trvalý terapeutický vztah - vztah, který zahrnuje dvě osoby, v plném mezilidském kontaktu - zranitelný a autentický.

I když mluvíme srdce k srdci, terapeutický vztah není totéž jako přátelství. Jako psychoterapeutové přinášíme závazky, dovednosti a etiku do každého terapeutického setkání. Naše dotazy a odpovědi jsou vždy určeny podle potřeb a dobrému životu klienta. Snažíme se zajistit vztah, který umožňuje každému klientovi plně vyjádřit svůj životní příběh s respektem a zúčastněnou jinou osobou.

Všechno lidské chování má smysl v nějakém kontextu. Je naším úkolem pomoci klientům uvědomit si a ocenit různé významy jejich chování a fantazie. To zahrnuje terapeutické zapojení normalizace jejich chování a pomoci jim pochopit kontext, v němž bylo odvozeno jejich chování, víra, nebo fantazie. Všechno problémové chování a přerušení interního a externího kontaktu slouží nějaké psychologické funkci, jako je reparace, predikce, identita, kontinuita, stabilita, či zlepšení. Předtím, než se zaměřím na změny chování v terapii je nezbytné znát a ocenit fenomenologické zkušenosti našich

klientů a různé psychologické funkce.

Jeden mladý klient se opakovaně páčil cigaretami. Jeho rodina se ho snažila zastavit, ale on pokračoval dál. Zaměřil jsem se při naší terapii na funkce jeho sebepoškozování a zjistili jsme, že cílem při spalování bylo "cítit skutečné" místo desenzibilace a odloučení.

Vnitřní a vnější kontakt má zásadní význam pro lidský život. Mnoho našich klientů přišlo o schopnost udržení vnitřního nebo mezilidských kontaktů. V psychoterapii vždy pozveme klienta do plného kontaktu - kontakt s jeho interními tělesnými procesy, pocity, vzpomínkami a myšlenkami. A také ho pozvat do externího kontaktu - interpersonálně komunikovat s vědomím a intimitou.

Přerušování mezilidských kontaktů může představovat významné fyzické pocity, ovlivnění paměti, nebo úvažování. Zveme naše klienty, aby se důsledně zabývali inter-subjektivním kontaktem. Často jsem je zapojil do relačního vyšetřování, kde jsem se zeptal klienta, jak on prožívá náš vztah. Ptám se na pocity s mým hlasem, na chování nebo gesta, nebo sezení v tichu. Takový relační dotaz buď vede k dalšímu fenomenologickému dotazu, nebo sdílení své osobní zkušenosti našeho vztahu.

Inter-subjektivní kontakt zahrnuje, že zranitelný proces každého člověka autenticky vyjádří své vlastní jedinečné pocity, fantazie, myšlenky a relační potřeby a zároveň umožňuje další pocity, myšlenky, touhy a perspektivy. S takovým inter-subjektivním kontaktem má nový smysl porozumění a uznání a člověk se vyvíjí v důsledku setkání.

Všichni lidé hledají vztahy a jsou na sobě vzájemně závislí v průběhu celého života. Mnoho z problémů, které naši klienti popisují, jsou založeny na opakovaném narušení jejich relačních systémů a jejich výsledkem je neschopnost závislá na významu druhých. Prostřednictvím psychoterapie zajišťujeme pravost inter-subjektivní kontaktu, který může napadnout staré víry našich klientů a dysfunkční vzorce chování. Nabízíme nový inter-subjektivní vztah, který poskytuje emocionální zabezpečení, ověřování a spolehlivost.

Léčivá síla inter-subjektivní kontaktu je znázorněna v případech Elizabeth a Kay. Obě vstoupili do terapie v depresi a osamělé. V době, kdy léčba skončila, Elizabeth změnila svůj vzhled, ona už chorobně nehledala svou matku a dosáhla intimity se svým manželem (Erskine, 2010). Kay vstoupila do terapie rozčleněná na mnoho lidí v jejím životě. Měla hluboký pocit, že je zanedbávána. Konzistentní naladění na její úroveň rozvoje, potřeby a reparativní odpovědi na její traumata produkoval transformaci v její osobnosti. Po ukončení terapie Kay začala dobrovolně v nemocnici, kde milovala práci s dětmi (Erskine, 2008).

Lidé mají vrozenou touhu k růstu. Staří Řekové používají termín physis, popisuje vitalitu a psychickou energii, která je investována v oblasti zdraví, kreativity a rozšíření našich osobních horizontů. Physis je zdrojem naší vnitřní touhy prozkoumat různé způsoby, jak dělat a co, mít inspiraci a rozvíjet náš plný potenciál.

Jako psychoterapeut mám závazek zapojit každého klienta ve vzájemném vztahu, který oživuje tuto vrozenou touhu k růstu.

Takový terapeutický vztah:

- zlepšuje pochopení každého klienta s jeho historií a vnitřními zkušenostmi
- dodá každému klientovi pocit, že jeho chování má důležitou psychologickou funkci
- podporuje kapacity pro plné vnitřní a vnější kontakty
- poskytuje příležitost pro každého klienta zažít být vnímán jako jedinečný a cenný
- zkoumá kreativní možnosti a výstupy
- otevírá možnos potěšení ve vztazích.

Připomíná mi to mladou ženu, neviděl jsem více než rok. Použila většinu času k mluvení o filmech, společenských akcích, životech herců a zpěváků. Bez ohledu na to, jak šikovně jsem se ptal. Přemýšlel jsem, co je v podvědomí, když mluvila o filmech a životech slavných lidí. Vyprávěla o svém raném rodinném životě v nějaké zakódované podobě, nebo žije život prostřednictvím těchto příběhů?

Po letní dovolené přijela a ve svém prvním sezení se cítila mnohem živější. Vypadala atraktivnější. Nadšeně mi řekla, že v létě se rozhodla změnit svůj život. Opustila předchozího partnera, dostala novou práci, a koupila si nové oblečení. Zeptal jsem se jí, co ji přimělo k velké změně. Odpověděla "Pochopila jsem, že je čas vyrůst a změnit způsob, jak žít svůj život. "

I když jsem poslouchal její příběh se zájmem a přítomností, skutečná změna v jejím životě se vynořila z její vrozené touhy růst. Náš vztah poskytl základ pro růst, ale byla to její psychická energie - Physis - která vrhala ji rozvíjet svůj potenciál.

Lidé trpí relačním narušením ne "psychopatologií".

Integrativní psychoterapie klade důraz na non-patologickou perspektivu pochopení chování lidí. Fyziologické a emocionální příznaky, zakořeněné systémy víry, posedlosti a nutkavé chování, agresivita nebo sociální stažení jsou všechno příklady

tvůrčích pokusů o uspokojení relační potřeby a vyřešení narušení v mezilidských vztazích.

Tasha byla třicetiletá žena, která byla v předchozí léčbě, kde ji její terapeut diagnostikoval jako "hraniční" a opakovaně řekl, že nikdy nebude "úplně při smyslech." V průběhu počátečních stádií naší terapie se neustále odkazovala na sebe jako "blázna", "nevyléčitelná". S každým sebedopceňujícím komentářem jsem se zaměřil na to, jak její tělesné reakce, emoce a chování byly pokusem o vysvětlení, jaké bylo její časné dětství, rodinné prostředí, které bylo afektivně matoucí a traumatizující.

Důležitým prvkem při hojení emocionální úzkosti, intrapsychického konfliktu, a relačních narušení představuje autentickou komunikaci klientovi, že jeho psychologické rozpoložení je kreativní s šancí vyřešit relační trhliny. Chráníme pocit zranitelnosti a otevřeme příležitost k uzdravení, kdy vnímáme obrany našich klientů, s tím, že jejich chování je normální reakce na předchozí přerušení ve vztazích. Plně uznáváme a oceňujeme emocionální zranitelnosti jiné osoby, relační potřeby, a zoufalé pokusy o self-reparace, samoregulace, nebo self-zlepšení, vytváříme možnost plně inter-subjektivní kontaktu - kontaktu, který léčí staré psychologické rány.

Inter-subjektivní proces psychoterapie je důležitější než obsah psychoterapie. Inter-subjektivita se vztahuje k syntéze dvou lidí sdílejících dohromady zážitky. Každý člověk přináší nějaké mezilidské setkání s vlastní fenomenologickou zkušeností. Inter-subjektivní proces zahrnuje subjektivní zkušenosti každého člověka, jeho pohled, systém víry, interní relační modely, implicitní a explicitní vzpomínky a relační potřeby. Efektivní psychoterapie se objeví ve vytvoření nové perspektivy a porozumění - unikátní syntézy. Nový psychologická syntéza nastane, když je autentický kontakt mezi dvěma lidmi. Každý z nich je ovlivněn druhým. Proces terapie je otevřený. Proto žádní dva psychoterapeuti nikdy nedělají úplně stejnou psychoterapii - každý z nás je originální v tom, jací jsme ve styku s našimi klienty.

Důležité aspekty psychoterapie jsou zakotveny v rozlišení každého mezilidského vztahu, není to v tom, co vědomě děláme jako psychoterapeuti, ale v kvalitě, jak jsme ve vztahu s jinou osobou. Postoje a chování terapeuta, kvalita mezilidských vztahů a zapojení, jsou důležitější než konkrétní teorie nebo metody. Efektivní hojení psychologických úzkostí a relační nedbalosti dochází prostřednictvím terapeutického vztahu, ve kterém psychoterapeut podporuje zranitelnost, pravost a inter-subjektivní kontakt.