

Irvin Yalom

Výběr z teorie skupinové terapie pro praxi

Poznámky k přednášce pro SUR 2024

Martin Hajný

1. Proč I. Yalom a kdo to je?

Proč se na skupinovou terapii dívat pomocí textů a pohledu Irvina Yaloma? Jeho přístup měl vliv už v osmdesátých letech - využil ho do značné míry i Stanislav Kratochvíl ve své knize o skupinové terapii, která byla dlouhá desetiletí jedinou učebnicí o skupinách. A jeho jedinečnost? Podle mého je srozumitelný, přehledný, nabízí strukturu s lidským rozměrem, je přitom vědecký a je integrující. Nabízí dobrý základ pro další specializace. A přitom všem neopouští psychoanalyticky orientovaná východiska, která však připomínají víc dnešní moderní vztahovou analýzu než klasické pojetí let, kdy Yalom své hlavní texty o skupinové terapii psal.

(Kratochvíl, Skupinová psychoterapie v praxi, Galén, 2009. I.D. Yalom, The theory and practice of group psychotherapy. 1970, Fifth edition 2004)

Kdo je Irvin Yalom? A jaké to je jeho "pojetí"? Narodil se 1931 jako syn ruských imigrantů židovského původu. Vystudoval medicínu, stal se psychiatrem a psychoterapeutem, působil v John Hopkins Hospital, pak na Stanfordu a jeho nemocnici. Dnes je mimo jiné emeritním profesorem Stanford University.

Ovlivnily ho myšlenky tehdy alternativního proud psychoanalýzy: Harry Stack Sullivan(1892-1949), Karen Horney (1885-1952), Erich Fromm (1900-80), and Otto Rank(1884-1939). A hlavně Rollo May – vyučující, později terapeut a přítel. 1909 – 1994, žák Adlera, zakladatel existenciální psychoterapie – Love and will – reakce na hnutí 60. let, volnou lásku...

Co třeba ten Rollo May formuloval?

Sex - snížení pudové tenze

- Eros** - kreativní ukájení touhy, experimentování
- Philia** - bratrská láska
- Agape** - popření Já, služba druhým
- Autentická láska** - integrace všech čtyřech předcházejících typů

Yalom bývá spojován s existenciální psychologií. Jedna z prvních knih, co napsal byla Existencial Psychotherapy /1980/ Asi spíš než existenciální v našem pojetí mi ale přijde že ho vždy velmi zajímala spíš **existenciální témata** jako vztah ke smrti, boj o smysluplnost v životě, izolace člověka ve vztazích - ke kterým ale přistupuje terapeuticky (ne úzce filosoficky) s využitím psychodynamického základu. Někteří evropští autoři vyčítají americké existenciální škole, že si vybírá pragmaticky z filosofického kontextu... A Yalom to nepřímou potvrzuje. Jednak svou aplikací do psychoterapie tak i svými "Throw-ins" Viz odkaz na jeho historku s kořením náhodně přehozeným do jídla. Stejně tak přihodil několik položek do studie terapeutických faktorů - a také ho zaujal výsledek.

Sám píše několikrát, že sám se diví samostatné škole existenciální psychoterapie - doporučuje klinickou a jinou psychoterapii do základů. Existenciální rozměr vidí jako integrovaný: *příběh o kamarádce která dělala fantastické jídlo...jemu nikdy podle receptu nepovedlo, až viděl, že její pomocnice do něj vždy tajně přisypávala náhodné hrstky koření.*

Využívá PSA ale i KBT a další - ve snaze o konečný dobrý cíl - pochopení ale především pomoc pacientovi.

Teorie a praxe skupinové psychoterapie byla jeho první kniha 1970 (u nás první vydání Konfrontace 1999, druhé revidované vydání 2007 v Portálu). My jsme se tu jako k první dostali ke slovenskému vydání Láska a její kat, 1992, původní vydání bylo v roce 1989. a dlouhá řada dalších včetně beletristického zpracování...

(Skupinová psychoterapie - Teorie a praxe, Portál, - 2. vydání)

2. účinné faktory - čím a jak léčíme?

Několik příkladů ilustrujících jedenáct faktorů, které identifikoval jako účinné. Soudržnost a interpersonální učení pak zvláště podrobně.

Dodávání naděje

Vidím, že je něco možné, že tomu někdo věří a že může dělat změny.

Příklad dlouhé latence, mlčení Kristýny - když skupina opakovaně rezignovala, podlehla jejími řečem o tom, že je takhle spokojená, když nemusí mluvit. Něco mi nedalo to tak nechat - cyklicky - chvílemi jsem toho měl dost. Byl to ten případ, kdy klient je tak

těžký, (ne svou nutně svou patologií ale komunikačním vzorcem) že jsem to vždy po nějaké době zkoušel znovu. Ale dlouho to bylo marné - dodatečně mi došlo že to bylo asi proto že ona cítila dobře, že to je na základě odpovědnosti... Měla ale neuvěřitelný úsměv - vynoření z hladiny smutného prázdna. A to mi vždy dodalo chuť zkoušet se na něco zeptat a z uzavřených odpovědí skládat mozaiku. Až po dlouhé době (zázrak se nekonal) jsem se začal dozvídat, co bylo za mlčením. Strašný strach že jí vyženu ze skupiny, vnímala ji jako poslední šanci. Byla přesvědčená že ji tam máme jen ze slušnosti a soucitu. Teprve hromadící se zkušenosti z drobných úsilí o kontakt ji začalo udivovat - proč to dělá...? Až ji napadlo, že jediné rozumné vysvětlení je, že asi já mám naději - tedy že ač pro to není žádný rozumný důvod - I ona snad má naději...to bylo zlom, pozvolný zlom.

Universalita

Nejsem v tom sám. *Příklad s tajemstvím, o kterém jsem nikomu neřekl. Přesvědčení, že kdyby druzí věděli, jaký skutečně jsem, odmítli by mne. Zahanbení, odmítnutí.*

Příklad: Skupina mladých žen s bulimií - snažili jsme se cíleně oslovit stud, který je provázel každým dnem. Zkusili jsme si hrát se - zatím nepojmenovanými - symboly takových tajemství, která nikomu neřekly - a tajemství, která řekly. Kreslili mapu země, kde byla bílá místa... A když nakonec došlo s odstupem času k prolomení některých tabu - hlavní překvapení byla jejich úleva, že vlastně sdílely stejný ochromující strach (až se toto ukáže a ostatní zjistí jaká opravdu jsem, zavrhnou mne, s odporem se mi vyhnou)

Poskytování informací

- edukace (svépomocné skupiny, skupiny lidí se specifickým onemocněním, ideologie pomoci), přímé rady - hlavní je že jsou projevem zájmu... V citovaných výzkumech byly hodnoceny různé druhy "rad" - **Které byly podle vás hodnoceny jako nejvíc a nejméně přínosné?**

(Nejméně: jednoduché a jednoznačné rady - přímé doporučení.

Nejvíce: operacionalizované instrukce v krocích směřujících k cíli anebo paleta možností)

Příklad s motivačním kruhem - lidi ve skupině v doléčovacím programu měli procházet kruhem a zastavovat se na místech klíčových bodů - Kruh změny (DiClemente A Prochaska) - Prekontemplace - kontemplace - příprava - akce - udržení změny - relaps -

Altruismus - dostávání a dávání

Lidé ve skupině přijímají zájem, podporu, povzbuzení někdy víc od ostatních členů (nejsou za to placeni) a stejně tak mohou být užiteční druhým. Víra, že já mám co dát druhým je propojena s tím,

že ostatní mohou dát něco mně. Navíc je ve hře otázka smyslu - a ten můžeme snáze získat když přesáhneme sebe (Viktor Frankl) - uděláme něco pro druhé, pro vyšší cíle přesahující jednoduché potřeby.

Korektivní rekapitulace primární rodiny

Jde o opětovnou aktivaci starších vztahových vzorců - především z původní rodiny - nepřeborné množství variací. Rozeznání, interpretace, znovuprožití, možnost změny, provázání s minulostí...

Ve výcvicích se lze setkat s pojmy jako "skupinová rodiče", terapeutická matka...

KRPR - má tedy širší koncepci než některé definice přenosu.

K diskusi: Má interpretační přístup založený na tomto faktoru nějaká rizika?

Rozvoj sociálních dovedností

Zde spíše vědomé úsilí o změnu chování na základě opakující se situace ve skupině, zpětné vazby nebo příkladu - jde o součást hlubšího faktoru - interpersonálního učení. V některých specializovaných skupinách jde nicméně o významný vědomě zvolený faktor operacionalizovaný do kroků, fází, technik.

Napodobující chování

Vzory nachází klient jak v terapeutovi, tak i druhých - zčásti vědomě může nechat ovlivnit, "zkoušet" si jednoduché prvky, nebo složitější způsob uvažování nebo reagování. Jde o to, zda se napodobované podaří integrovat (nejen inkorporovat) do uspořádání pacienta. Jde o součást procesu koheze a dalších faktorů.

Existenciální faktory

V rámci studie, která zkoumala účinné faktory, byla tato položka doplněna dodatečně - jakoby respondentům připadala významnější než výzkumníkům. Šlo o momenty, ve kterých se skupina či člen jednoznačně potýkali se základními danostmi existence - s vlastní smrtelností, osamělostí, nesvobodou a nesmyslností. A připomněli se vlastní odpovědnost za vypořádání s nimi.

/Sdílené osudy nám přibližují častěji a z větší blízkosti závažné lidské momenty - osamělost zanedbaného dítěte, předčasná smrt rodiče, sourozence, odpovědnost dítěte které se musí brzy starat o druhé atd... - skupinové dění nám oživuje větší počet existenciálních podnětů než je běžné - ne vždy si to uvědomujeme, ale předpokládám že to je někdy diskrétní ale důležitý faktor prohlubující náš pohled na život a naše problémy/

Katarze

Často ceněný faktor účastníky, Yalom předpokládá že je to nezbytná součást procesu - silné emoční momenty přinášejí živost, autenticitu, volají po sdílení, péči a podpoře - ale nestačí ke změně. Jako palivo, které dává všemu sílu, energii, oživuje. Dobře se pamatuje.

V rámci terapeutických komunit se konaly tzv. Interakční skupiny - zde se tím ale myslelo, že se členové mají konfrontovat, vybavit a uvolnit vše co jim na sobě vadí, bylo jen několik málo pravidel - aby se alespoň dokázali slyšet... Teprve když se tyto zážitky dostaly do individuálních terapií, dalších druhů programů a s časovým odstupem, začaly doopravdy pomáhat nebo nabízet změnu. Samy sobě sloužily k tomu, že si to někteří agresivnější klienti užili to co uměli...a jiní se toho báli a vždy odcházeli s úlevou že to přežili.

Hodnocení faktorů klienty

Nejvýše obvykle hodnotí:

- katarzi, sebepoznání a interpersonální učení
- Nejméně významné pro ně bývají: rekapitulace primární rodiny (znovuodehrání rodinné situace, identifikaci)

Yalom zmiňuje, že se studie nejvíc shodují na tom, že jádrem skupinového procesu je: "Citově bohatá sebereflexivní interpersonální interakce v prostředí důvěry."

3. Interpersonální učení a skupinová soudržnost

(význam vztahů pro vývoj: internalizace, přenos (parataxická distorze), protipřenos, náhled, korektivní emoční zkušenost. Skupina jako sociální mikrosvět.)

Na pomoc si bere Y. tři oblasti -

a) Význam mezilidských vztahů pro utváření osobnosti, další vztahy

Lidská bytost je vztahová. Bowlby tvrdí že vztahové chování není jen o přežití ale je hluboce I geneticky zakódováno - oddělení matky a novorozence - hledání ztraceného objektu. Etnografické výzkumy. Bolest člověka opouštěného mezi lidmi (William James o ďábelském trestu) Vycházejí z toho moderní dynamické směry (Karin Horneyová, Fromm, Sullivan)

Vyvíjející se dítě ve svém hledání bezpečí rozvíjí a zdůrazňuje ty rysy a aspekty self, které vyvolávají ocenění, a potlačuje a popírá ty, které se setkávají s nesouhlasem.

Proto si jedinec vytváří koncept self (self-dynamiku), který je vystavěn z těchto prožitých ocenění od významných druhých lidí. (Sullivan)

O self lze říci, že je vytvořeno z reflektovaných ocenění. Když budou převážně negativní, jako v případě nechtěného dítěte, které nikdo nemiluje, nebo v případě dítěte, které se dostalo do rukou opatrovníků, kteří o něj nemají skutečný zájem; když, jak říkám, bude jeho self-dynamika utvořena ze zážitků, které jsou převážně ponižující, pak si bude udržovat nenávistné a znevažující postoje k ostatním lidem a stejný vztah bude mít takový člověk i sám k sobě. ⁸⁾

b) Parataxická distorze

Yalomovi víc vyhovuje tento pojem než tradičnější “přenos”. Parataxická distorze se objevuje v situaci, *když se jeden člověk ke druhému vztahuje nikoli na základě reálných vlastností toho druhého, ale na základě personifikace, existující převážně v jeho vlastní fantazii*. I když je parataxická distorze podobná mechanismu přenosu, liší se ve dvou podstatných aspektech. Jednak má širší platnost: týká se nejen zkresleného pohledu na terapeuta, ale i všech vztahů (včetně zkreslených vztahů mezi členy skupiny).

Parataxickou distorzi může mírnit proces, kterému Yalom říká, „vzájemné potvrzení či ocenění“ (Consensual validation) – zvláště důležité ve skupinové terapii.

V průběhu času dochází mnohdy k proměně od snahy ulevit od bolesti k rozvoji svých vztahů – naučit se budovat vztahy, užívat v nich radost, naplňovat potřeby.

Terapeut se musí naučit “přeložit například depresi do interpersonálních pojmů”

Když skupina dobře pracuje, ukazuje se, že i lidé odtažití, uzavření, maladaptivní nebo “nepotřebující vztahy” po nějaké době ve skupinách mění tento postoj. Začne je vtahovat, zajímat, provokovat v jeho nové skupinové podobě, která je možná přehlednější, bezpečnější nebo pravdivější.

c) Korektivní emoční zkušenost

S definicí tohoto jevu přišel v roce 1946 psychoanalytik Franz Alexander.

Podmínky za jakých se může projevit: 1. členové skupinu ji musí cítit dostatečně bezpečnou a 2. musí se dostatečně angažovat a existovat otevřenost, která umožní testování reality

Yalom cituje pacienty v dodatečných dotazech, co pro ně byly rozhodující momenty:

- někdo vyjádřil silný negativní afekt - a to bylo pro něj nezvyklé - nenásledovala katastrofa - pak uvědomil, že síla byla neadekvátní k současné situaci či objektu - porozuměl proč byl moc silný nebo naopak byla moc silná obrana proti němu - mohl svobodněji s afektem a situacemi pak zacházet.

- pac vyjádřil silný pozitivní afekt - neobvyklý u něj - nepřišla katastrofa (výsměch, pohlčení..) - umožnilo vztahovat se, komunikovat a otevřeně prožívat I jindy a s jinými lidmi.

Stále se opakuje totéž důležité: ve skupině musí být přítomny I silné a hluboké afekty (abreakce)...ale také reflexe, interpretace jak individuální tak skupinového procesu.

d) Skupina jako sociální mikrosvět

Volně interakční skupina s několika málo smysluplným proskupinovými pravidly se stane prostorem, kde se po dostatečně dlouhé době začnou členové „stávat sami sebou“ - včetně vzorců vztahů které mají jinde. Nemusí tedy popisovat historii své patologie - začnou ji tam žít. Ačkoliv terminologie terapeutů (PSA, adleriáni - sourozenecké vztahy, Kleiniáni atd...) budou pojmenovávat vzorce a tendence osobností různě - stejně zůstává tento proces a jev funkční a využitelný!

Úkolem skupinové terapeuta je od počátku si všimat, jestli se objevují maladaptivní vztahové vzorce členů a využít pro terapii. Obvykle to na začátku bývají ti nejvýraznější.

Příklad - velká dáma

Zatímco popis obsahu jejích obtíží v manželství byl matoucí, plný ano ale, marnosti a demoralizace skupiny nakonec. Její chování ve skupině toho říkalo víc /pozdní příchody, dramatické vítání, necitlivost k druhým když mluvili, pocit že skupina vítální jen když tam je ona...pak dárky, snaha kontrolovat vše, hlavně pak mimo skupinu. Sexuální vztahy s členy a snaha získat přes výhradní ocenění terapeuta. Narcismus - potřebu kontrolovat - dominovat mužům a nakonec bludný kruh - odtažení skupiny od ní, odmítání, devalvace, izolace.

Příklad - Eva

Eva předpokládala, že muži se k ní budou chovat určitým způsobem a pak se nevědomě chovala tak, aby se její předpoklad splnil. Feministická klientka, trvající na genderové rovnosti. Osamělá mezi muži kteří se jí báli anebo ji napadali za její vytrvalé převádění všeho do genderové problematiky. Obrany proti devalvaci -

zkreslený obraz světa mužů a žen. Sebenaplňující proroctví. Vytvořila si kopii.

Sociální mikrosvět: dynamická interakce

Příklady ze skupin:

Jana – v průběhu dětství a dospívání řada ztrát v rodině – aniž by o nich mluvila, skupině nakonec dozvěděla z toho, jak Jana reagovala na různé formy symbolických ztrát ve skupině – pozdní příchody, hrozící odchody ze skupiny, nedorozumění, úvahy o tom, jestli skupina má smysl... paralelní podskupiny. Od počátku oceňovala bezpečí skupiny ale postupně to byla právě tato narušení bezpečí, která jí pomohla zapojit se do práce.

Richard - váhavý

Někdy až reakce skupiny na projevovaný vzorec mikrosvěta může vypovídat Teprve mateřská péče členky skupiny která místo tlaku a moralizování vzala nekonečně váhavého a odkládajícího muže a společně s ním sepsala poslední dokument k žádosti kterou nechal zas na poslední chvíli, pomohla a zároveň tuto rovinu jeho i své problematiky.

Rozeznávání vzorců v mikrosvětě

- silná (až nečekaně) emoční reakce terapeuta i členů skupiny (vzít ho za ruku a dotáhnout ho tam..., probrat jí a postavit před zrcadlo a donutit uznat - jak je krásná..atd., ohradit se a “vysvětlit mu to”) - **Námítka** – nakolik to je zpráva o klientovi a nakolik o terapeutovi?
- opakující se podnět i reakce
- analýza odlišných reakcí (8 vnitřních světů) na jeden opakující se podnět (

Je mikrosvět reálný?

Slýcháme námítky: Tohle není normální skupina! Uměle vytvořená... takhle bychom se nechovali. Všichni tu mám problémy... nebo: Každý se tu snaží být hodný – takhle to venku není...

Co znamená “reálný” ? Protože někdy je svět skupiny pravdivější – opouštíme sexuální hry, ve kterých se používáme k jiným cílům – spouštíme masky, za které se schováváme (majetek, prestiž, styl..) A poznáváme sebe a druhé někdy do větší hloubky než své blízké

venku... **Pokud je realitou povrchnost, společenské hry, nezájem o sebe – pak je rozvinutá skupina opravdu asi neskutečná..**

Shrnutí interpersonálního učení:

Psychologická symptomatologie pramení z porušených mezilidských vztahů.

I. Úkolem psychoterapie je naučit pacienta vytvářet uspokojivé a nezkreslené interpersonální vztahy.

II. Psychoterapeutická skupina, pokud její vývoj není narušen tvrdými strukturálními zásahy, směřuje ke vzniku sociálního mikrosvěta - zmenšené podoby vnitřního světa každého z jejích členů.

III. Členové skupiny si prostřednictvím zpětné vazby a vlastního pozorování začnou uvědomovat významné rysy svých vztahů a chování: objeví své možnosti i omezení, maladaptivní chování, které vyvolává u ostatních nechtěné reakce

IV. V terapeutické skupině se pravidelně objevuje tato interpersonální sekvence:

a) objevuje se patologie: pacient se začíná chovat podle svého,

b) prostřednictvím zpětné vazby a sebezpozorování pacienti:

1. dokážou být lepšími pozorovateli vlastního chování,

2. zjišťují, že jejich chování má vliv na

- pocity ostatních,

- postoje, které k nim druzí mají,

- postoje, které mají sami vůči sobě.

V. Pacient, který si tento proces plně uvědomí, začne si také připouštět osobní odpovědnost: každý je autorem svého vlastního interpersonálního světa.

VI. Ti, kteří přijmou osobní odpovědnost za utváření svého interpersonálního světa, se mohou začít zabývat přirozeným důsledkem svého objevu: *pokud si sami vytvořili svůj vztahový svět, mohou ho také sami změnit.*

VII. Hloubka a význam takového porozumění jsou přímo úměrné síle afektu spojené s

tímto procesem. Čím skutečnější a emočně výraznější zážitek, tím výraznější je výsledek. Čím je zážitek odtažitější a intelektuálnější, tím je učení méně efektivní.

VIII. Prostřednictvím tohoto procesu skupinové terapie se pacient postupně mění tak, že riskuje nové způsoby jak být s ostatními. Pravděpodobnost toho, že se něco změní, je funkcí následujících faktorů:

- a) pacientova motivace ke změně, vážnost jeho obtíží a nespokojenosti se současným způsobem chování;
- b) míra pacientova zapojení do skupiny - to znamená: jak blízko pustí pacient skupinu ke svému problému;
- c) rigidita struktury pacientovy osobnosti a povaha jeho interpersonálních vztahů.

IX. Jakmile je dosaženo změny, byť velmi malé, pacient zjistí, že ona obávaná katastrofa, která dosud změně bránila, byla iracionální. *Jeho chování nevedlo k takovým věcem, jako jsou smrt, zničení, opuštění nebo výsměch.*

X. Sociální mikrosvět má dvě stránky – funguje oboustranně - nejen, že se běžné chování pacienta ve světě projevuje ve skupině, ale chování naučené ve skupině se také dostává do vnějšího sociálního prostředí. Změny se projeví v pacientových vztazích i vně skupiny.

XI. Postupně se rozvine adaptivní spirála - nejdříve uvnitř skupiny, později i mimo ni. Jakmile se upraví narušení pacientových vztahů, vzroste i jeho schopnost vytvářet uspokojivé vztahy. Zmenšuje se sociální úzkost a sebedůvěra roste. Ubývá potřeby skrývat se. Ostatní na jeho chování reagují pozitivně, přijímají ho, což dále zvyšuje jeho sebevědomí. Nakonec dosáhne adaptivní spirála takové autonomie a účinnosti, že profesionální terapie již není nezbytná.

Každý z kroků tohoto mechanismu vyžaduje od terapeuta odlišnou a specifickou pomoc.

Přenos

Přenos je specifickou formou zkresleného vnímání vztahu. Podle Yaloma může překvapivě být důležitější propracování přenosových vztahů k ostatním členům skupiny než k terapeutovi. Tyto tzv. horizontální přenosy bývají méně předmětem kontroly a obav a mohou se tak snáze rozvíjet.

Náhled

Objevím něco o sobě. Mohu s odstupem víc do hloubky nebo v širším kontextu zjistit co jsem nevěděl, nespojoval jsem si, nerozuměl jsem tomu, nevěděl že to má následky apod.

4 druhy náhledu:

1. Zjistí, jak působí na druhé (napjatý, optimistický, vřelý, odtažitý)
2. Porozumí svým vzorcům chování ve vztazích (vyžadují obdiv, svádějí, soutěží, upřednostňují blízkost žen..)
3. Motivační náhled - Pochopí **proč** to tak dělají (čekají katastrofu, kdyby byli v tom jiní - obávají pohlcení a ztráty kontroly v blízkost, svého hněvu..)
4. Genetický náhled - jak se to stalo, že jsou takoví - jazyk toho výkladu odpovídá obvykle metodě a škole terapeuta.

Diskuse nad náhledy

Který je důležitější a vede ke změně? Je v tom nějaká zákonitost - míra hloubky, vliv raného dětství?

Skupinová soudržnost (koheze)

Podle Y. odpovídá tomu, čemu v individuální terapii říkáme psychoterapeutický vztah (resp. Známa směsice: terapeutická aliance + přenos, protipřenos + vztah dvou lidí..)

Jak poznáme zda se ve skupině projevuje? ...

Můžeme na ni usuzovat ze vzájemné přitažlivosti vůči druhým členům a skupině jako celku. Dále podle docházky. Oceňovat druhé, skupiny ale i být oceňován. Pocit sounáležitosti - patřím sem. S - podmínka pro další faktory.

- cítím se být přijat se vším i tím špatným - sebezpřijetí. S - koreluje s vytrvalostí v docházce, aktivitou ve skupině a lepšími výsledky terapie.

Jak S. Pomáhá? V tom si Y. pomáhá Rogersem - spolu s ním věří v sebeaktualizační tendenci (nebo jako Horneyová - potřeba se poznávat a „realizovat se“). Terapeut pak spíš odklízí překážky v tom, aby se tato potřeba mohla realizovat než že by jí tam vkládal. S. - vytváří dobré podmínky k růstu a sebezpoznání. Soudržnost je možná i významnější než terapeutický vztah - ostatní členové nejsou placení a ani se od nich neočekává profesionální pozitivní přijetí.

Které jsou podle vás společně oblasti obtíží lidí s duševními problémy?

Podle Yaloma - vytváření a udržování smysluplných mezilidských vztahů + udržování pocitu vlastní hodnoty

„self se vytváří z reflektovaných ocenění významných druhých (Sullivan) a tak je-li skupina pro člena významná - zesiluje se tím dopad jejich vztahu k němu.

Čím je skupina významnější (vliv koheze) tím člen bere víc vážně disonanci mezi tím jak vnímá sebe a jak jeho ostatní.
CO PAK NASTANE?....

....

V případě kritického hodnocení či nezájmu může se tomu bránit - devalvací skupiny

- racionalizací
- znehodnocením skupiny, terapie
- sebe znehodnocením
- odchodem, útokem atd..

Anebo snahou se změnit

V PT skupině častěji skupina hodnotí člena výše než on sám sebe. To řeší tím, že se dál odkrývá - a to i problematické stránky - tím ale dál získává (je-li to součást norem)

Koheze - není jen „pohoda“. Zahrnuje i možnost vyjádřit zlost, nenávisť, nesouhlas, který je nutno také vyjádřit a přesto dál hledat způsoby jak spolu vztah udržet, rozumět si..

4. Terapeut - role a základní úkoly

1. Vytvoření a udržení skupiny
2. Budování kultury skupiny
3. Aktivace a objasňování procesu a práce na „teď a tady“

ad 1. Vytváří skupinu jako fyzicky a pak i dynamicky. Jeho je vstupní myšlenka, nastavení zaměření skupiny, design, setting.

Role - terapeut je jako vrátný a hostitel. Je obvykle odpovědný za předčasné odchody členů skupina na počátku. Sleduje od počátku pro a protiskupinové procesy, podporuje projevy a prvky soudržnosti - síly odpovědné za hlavní terapeutickou sílu skupiny.

Příklady: Po emočním vstupu klientky, která od první minuty potřebuje nutně sdílet, jak jí odpoledne zklamal a naštvál její manžel a nebere v potaz nového člena skupiny, terapeut místo pozornosti k obsahu, zeptá klientky (bez ironie), co se podle ní

děje v tomto klientovi právě teď. (Akcentuje proces místo obsahu, potvrzuje interakčnosti a téma (role oběti ve vztahu k mužům a pasivní agresi klientky) převádí do podoby teď a tady.

Ad 2. Kultura a normy skupiny

Jak vznikají normy? Terapeut je významným autorem - jeho míra spontaneity či rezervovanosti, otevřenost, míra aktivity, důslednost zásahu vůči rušivým prvkům (pozdní příchody, monopolizace skupiny, společenská konverzace o povrchních věcech. Vznikají poměrně brzy a není lehké je měnit.

Které jsou třeba dobré normy?

Spontaneita a svoboda vyjadřovat co cítím - především ve vztahu k druhým zde.

Interakce - viz graf - od hvězdice k síti.

Touha po sebepoznání

Vyvážení sdílení příběhu, komentování procesu, poskytování rad ale i živé interakce teď a tady..

Problémové normy? (Stupínky, tabuizace negativních pocitů, nebo naopak vřelé podpory, genderové stereotypy, závislost na terapeutické aktivitě, závěrečné objetí na konci skupiny - „musí se skončit dobře..“)

Role terapeuta ve vztahu k budování norem

Technický expert - používá od počátku řadu technik, intervencí, drobných nasměrování. Sděluje skupinová pravidla, žádá reakce druhých na určité téma, podivuje se že se obracejí všichni na něj, odměňuje ty, kteří se chovají pro-skupinovým způsobem, stejně jako když jsou otevření, emoční, odvážní, odpovědní, mají zájem o druhé.

Krom vědomého ovlivňování a technik a intervencí, dělá to i neverbálně a jistě i nevědomě. Dochází k podmiňování určitého chování a učení.

Co se může stát, Je-li tato funkce příliš užívaná? (může vést k nadměrné opatrnosti členů skupiny - všichni se kontrolují, analyzují již dopředu své výroky nebo raději mlčí, případně říkají že je nenapadá nic nového nebo to není důležité..

Modelový účastník - spíše než role jde o vrstvu, souběžný zdroj vliv. Může napomáhat vývoji skupiny tím, že je/představuje toho kdo danou normu následuje. **Negativní vzor, jaký si umíte představit?** (Vždy sleduje pozorností, otázkami, výkladem - patologií, uzavřený, racionální, poskytuje jen bezchybné reakce...neumí se mýlit nebo vždy má připravenou radu. Stereotypní reakce či interpretace (to je o tobě, vem si to do terapie... připomínám ti někoho ze tvé minulosti..?) Nezranitelnost. Modelový účastník může ve své nadměrné otevřenosti omezit skupinový proces - například když se z nedostatku jistoty nebo úzkosti stane spíše členem skupiny

Příklady norem skupiny

Samostatnost skupiny a každého člena

Přenáším odpovědnost a iniciativu - pokud možno od začátku - snažím označit důležité momenty skupiny tak, aby mi členové rozuměli a také se učili rozlišovat, co bylo klíčové a jak se to stalo. Když někdo jen hodnotí, ptám se proč s tím něco v tu chvíli nezkusil udělat, hledat s ním způsob, jak na to (je to tady takové růžový sliz bez jiskry akce, žádná krev... sem se já se svými věcmi nevejdu...")

Otevřenost

Měli by od počátku vědět, že to je klíčové - bez otevřenosti bude skupina skomírat. Navíc dlouho tajená historie nebo stud za představy nebo zamlčená zlost na někoho ve skupině funguje jako sedimentační jádro...nabaluje na sebe další, průtok vázne. Terapeuti ale také někdy jsou moc nároční a neuvědomí si že toto odkrytí je vlastně už dost velké... když ho nedocení mohou odradit či ne-motivovat ostatní. Když dojde k odkrytí skupina obvykle reaguje dál vertikálně (zabývá se tím jak se to stalo, kdo mu to udělal, co s tím pak dělal...) terapeut by měl v zájmu skupinové otevřenosti pracovat i **horizontálně** - tzn ptát se po skupinovém rozměru zakrývání, tajení, odhodlávání se nám to zde říct...

Otevřené odkrytí má především význam pro **vztah** ve kterém se to stane - ten je obohacen, potvrzen a dává zas další možnosti druhým.

Za otevřenost by neměl být člen trestán - to vyžaduje zásah terapeuta - stejně jako nadměrný tlak na to aby někdo něco řekl...stačí to odložit „zatím o tom Honza prostě mluvit nechce - respektujme to“.

Norma ovlivňující průběh skupiny - interakčnost

Znáte typické stereotyp v tom jak skupina sama volí uspořádání v tom kdo a o čem povídá?

Skupiny inklinují ke stupínkům - člen si s terapeutem nebo skupinou „povídá“ celou skupinu o tom co se stalo tehdy a tam.. Nebo k inventurám, každý postupně řekne, jak se měl v mezidobí.

Jak je může terapeut ovlivnit - jaká jsou rizika?

Je důležité tyto stereotypy včas označit, upozornit na jejich omezení, společně přemýšlet k čemu jsou dobré a zda jsou zatím nutné.. Podporuje „narušitele“ kteří se odváží někoho přerušit, přenést pozornost k něčemu jinému, a ještě lépe tomu, co je zde.

Členové jako zdroj pomoci

Pozornost směřují k momentům kdy pomoc přišla od někoho zde, konkrétního, určitým způsobem...jinak se může stát že v dotyčném

zůstane mlhavý pocit, že se z něčeho tak nějak vypovídá...nebo že to nějak zařídil terapeut.

Význam skupiny pro členy

Musí být důležitá i pro mne - chodím včas, když o skupině přemýšlím v mezidobí, řeknu jim to, když zahajuji sezení já (není zvykem) navážu na to co mi minule přišlo náročné, přínosné apod.. Propojuji jednotlivá témata, problematiky situace, pokroky. Podtrhnu když někdo zmíní jak na někoho či skupinu v mezidobí myslel...

Podpora

Aby se mohlo dít to náročné, ohrožující (konflikty, kritiky, velká odkrytí) musí být ve skupině dost bezpečno. To vyžaduje zpočátku i hlídat, aby předčasně nevznikaly konflikty nebo zahanbující výměny, na které skupina ještě nemá - tam je místo pro terapeuta aby zasáhl - přibrzdil, vložil kus své terapeutické práce a nenechal proběhnout výměny, které by skupinu zatlačily do obranných pozic nebo patových alergizujících výměn.

4. Terapeut a jeho práce s „teď a tady“

Dvě symbiotické vrstvy - nemohou být bez sebe

- zážitková (vzájemné vztahy, emoce, postoje, představy mezi členy - právě teď a tady), která se stává hlavním tématem skupinové práce. Zde se projevuje vynořování vztahového mikrosvěta klienta.

- objasňování procesu (Skupina musí zkoumat sama sebe. Rozumět svému interpersonálnímu učení - využít zkušenosti, vytvořit kognitivní rámec.

Úkolem terapeuta je vést skupinu k TAT i sebereflexi - komentování procesu - udržovat rovnováhu.

Proces a obsah

Proces je vztah mezi členy skupiny, mezi kterými probíhá interakce - „Jak a proč“ někdo a právě někomu něco říká...

Obsah je popis zážitků, událostí, představ, názorů - „Co se stalo“

(Nechtěl by někdo zavřít okno? Proč je to okno otevřené...? Není vám zima?)

Jiné příklady?

(Přednášející říká, že Freud zemřel 1938. Student se hlásí - a nebylo to 1939? Proč právě takto...?)

Ve skupině: „mít dnes děti je nezodpovědné..“ - Co se stane když se skupina začne zabývat obsahem a co když procesem?)

Záleží na kontextu skupinu (mají-li tam lidé děti - je to pro ně? Nebo je to zpráva o mluvčím (proč to tak vidí)? Je to intelektuální vata bránící skutečnému tématu skupiny? Je to zpráva pro pasivní terapeutickou dvojici?)

Člen skupiny začne říkat, že to stejně je jen hra - taková (výcviková skupina) není k ničemu - předstírání, rádoby pozitivní opečovávání..) - skupina začne bránit svou hodnotu - jeden proti všem. Kdy je dobré zaměřit se na obsah sdělení (devalvací a nedůvěru co děláme) a kdy o to proč právě on to říká - jak a komu hlavně?

Často terapeut proces hledá či oslovuje otázkami - jak to zatím (řešení partnerské krize jedné členky) vidíte? Jak se cítíte poslední hodinu této skupiny...? Nebo interpretuje - co jsme se z toho „jak“ to na skupině probíhalo, dozvěděli o vztahu mezi Janou a skupinou?

Komentování, interpretace procesu nejsou v běžné konverzaci časté - ve skupině naopak mají své místo. Občas dochází k tomu že začínající terapeuti používají tento způsob i v soukromém životě...

CO brání přirozeně komentování procesu v běžném životě?

(Společenské normy, strach z odvety, snaha udržet si moc - takto je možné zpochybnit autoritu rodiče nebo nadřízeného...anebo si tímto způsobem moc získávat a ponížít..)

Terapeutovy úkoly v procesu Ted'-a-tady

Účinné využití ted'-a-tady proto vyžaduje dva kroky: *skupina žije v ted'-a-tady a také se obrací sama k sobě, dělá sebereflektující smyčku a zkoumá to, jak se právě zachovala.*

a) Fáze aktivace TaT - odvádí od vnějších témat, podporuje interakci, pozorování aktuálního, podporuje normy jako interpersonální konfrontace, expresivita, projevy toho že sama skupina je zdrojem informací a objevů.

Ve snaze odvést skupinu od přirozeného směřování k historickému, vnějšímu a intelektualizací si říkám: **jaký to má vztah k hlavnímu úkolu skupiny? Jak by se to dalo začlenit do aktuálního prožívání ted' a tady...?**

(Třeba když na úvodních skupinách převažují kolečka - představování své situace a obtíží v rodině - mohu zeptat: **Když tak vidíte a slyšíte lidi kolem sebe ve skupině, a uvažujete třeba**

jak si budete vyhovovat, jestli sem patříte atd.. - na co jste zatím přišli?"

Nebo když je tématem konflikt v partnerství mohu zeptat: **S kým tady byste se spíš mohl pohádat...?** U lidí s tendencí k paralelním vztahům se lze ptát, jak se jim daří být „věrní“ **zde skupině nebo určitým normám nebo je láká něco jiného..?**

b) Druhým úkolem je tedy komentovat proces a postupně to „učit“ skupinu. Zaměřuje se tedy na to, co říká interakce o povaze vzájemných vztahů ve skupině. Jde příkladem v komentování. Samozřejmě se tyto roviny intervencí obvykle zčásti překrývají. Terapeut má jak úkol pečovat o živý proces teď a tady i jeho komentování.

Příklady

Klientka má dlouhý otevřený monolog, nicméně takto otevřeně mluví poprvé) a skupina se občas doptává a podporuje jí - trvá to ji skupinu a půl... Je to dlouhé. Mohu v zájmu teď a tady hovor zastavit a zeptat se jí na to, co jí dosud bránilo v hovoru - zda jí v tom tady někdo/něco pomohlo? Která z otázek nebo reakcí zatím nejvíc oslovila? - Podporuji tím interakci teď a tady nebo vedu ke komentáři procesu?

Klient poněkoli káté z žertu, pak sarkasticky komentuje mé moudré „terapeutizování“ mohu se začít zajímat o to, zda mu někoho připomínám, že je na to tak citlivý... (jsem expert, kterého se to nedotkne a navíc je na vině minulost. Jak jinak postupovat, když nechceme obrátit pozornost k „tehdy a tam“ ale zůstat v já-ty a nyní?

Klientka s chronickými zdravotními problémy říká, že tohle všechno je ohromně užitečné a zajímavé ale ji stejně trápí spíš to, co tady nikdo asi neumí představit, když to nezažil. Co zde může být obsah a proces?

Reflexe procesu může aktivovat řadu odporů a obran, naráží totiž na mnohé běžné normy a obavy. Dává moc ale i odebírá, evokuje staré zážitky z výchovy rodiči.

Předčasné využívání komentářů a interpretací proces může...?
(Intelektualizace, nadměrná kontrola, spekulace, nedostatek emočních reakcí mezi členy..)

I tak dlouho zůstává komentář procesu spíš právem terapeuta - klient se za to může schovávat do role pozorovatele a ne účastníka nebo takto rivalizovat,

Terapeut je pozorujícím účastníkem

- ponechává si jistou dávku odstupu aby mohl pozorovat, spojovat informace, propojovat události. Je historikem skupiny. Může vztahovat dění a změny k původním cílům jednotlivých členů.

Terapeut pomáhá využívat historii (co se dělo tehdy a tam) pro porozumění toho, jak se dotyčný vztahuje k ostatním v současnosti. (Skupina přirozeně osciluje mezi TaT a tehdy a tam...)

T. přesouvá pozornost od vnějšího na vnitřní, od tehdy k nyní a od abstraktního ke konkrétnímu - osobnímu.

T. může ptát na konkrétní členy - kdo by zde byl takový, jak ten s nímž má dotyčný problém...může vyzývat k mluvení „za sebe“, používání jmen, k očnímu kontaktu. Zpočátku tyto intervence k procesu teď a tady a později jeho komentování bývá bezpečnější užívat i pozitivní momenty (nejen výzvu k vyjádření možného konfliktu..)

Může „nezdvořile“ vstoupit do dlouhé abstraktního, historického nebo externího tématu člena, který se poprvé rozhovoří a vtáhnout ho do to skupiny jinak - tím že se ho zeptá co ho na druhých za poslední dobu zaujalo, překvapilo, naštválo atd.. a co si o tom myslí..

Fáze procesu objasňování procesu

- klient si musí uvědomit co dělá s druhými lidmi
- rozumět dopadu svého chování a tomu, jak ovlivňuje vztah druhých k němu - a jak to ovlivňuje například jeho sebevědomí
- musí se rozhodnout zda je s tím takto spokojen
- podle toho zvážit svou vůli k případné změně.

(Příklad Evy která ukazuje do umrtvení skupiny svou nemoc až si zaslouží opomíjení a tím potvrdí svou životní osamělost. Popisem procesu se z bezmoci stává postupně naštvání a pozvání k jiné práci ve které se Jana vynořuje jako vřelá a silná žena, která nevěřila že by ji takovou - sexuální a asertivní - mohli lidé přijmout a mít rádi..)

Komentováním a interpretací procesu se snaží terapeut snaží zachytit mnoho různých procesů, vzorců individuálních i skupinových

Například - rozpor mezi prací klienta na svém tématu (základním úkolu) a sekundární gratifikací

Příklad sekundární gratifikace Petr a tajemství

Místo aby Petr mluvil o svých nutkavých fantaziích, obsesivní masturbaci atd.. věnuje se pozorování a devalvací ostatních mužů ve skupině a tím si užívá vítězství a dominance nad ženami...Nebo klientka místo reflexe svých přání o tom jak ji přitahuje člen skupiny (protože jejím tématem je sexualizace všech životních situací) nemluví o tom, nereaguje na něj, ale místo toho

moralizuje přítomné ženy a tvrdě je tlačí, aby vyprávěly o svých nevěrách a partnerských obtížích)

Terapeut může užít i popis procesu vlastního prožívání, intuitivní vnímání situace - ověřit zda skupině nebo někomu něco říká... (Jak tě poslouchám, pořád se mi jakoby měníš jakoby mezi malým klukem a starým chlapem - zvláštní prolínání ...říká ti to něco?) Skupina se pozorování a interpretace procesu musí „učit“

Jak na to?...

Třeba tak že terapeut pouze popíše některé prvky, kterých si všiml (dnes muži nemluví a ženy se smějí tak až mi to vlastně nepříjde veselé..atd.) a zeptá skupiny co si o tom myslí..

Jak pomoci klientovi přijmout své komentáře (interpretace..)?
Začlenit je do celkové podpůrné reakce.

Komentovat vždy (zvláště je-li to problematický rys) jako jednu rovinu, stránku, tvář klienta - z mnoha - protože obvykle to tak i je..

Ocenit pevnou obranu protože zatím ještě na něco jiného prostě není klient připraven - a jen dávat k uvážení zda klient pozná, že už to nebude třeba

Příklad postupně kladených intervencí od terapeuta ke členu skupiny (během řady skupin)

1. Nějak často mi skáčeš do řeči
2. Máš něj zaškrncený hlas - všiml jsem si jak zatínáš pěsti
3. Často se mnou nesouhlasíš
4. Myslím, že se mnou možná trochu soupeříš
5. Když se takhle tváříš mám někdy i trochu strach
6. Všiml jsem si že docela i s ostatními trochu bojuješ
7. Když tu nebyly holky zdál ses mi uvolněnější
8. Myslím, že ti tak jde o to abys imponoval ženám, že ostatní muže vnímáš jen jak rivaly - tím můžeš ale přijít o přátelství s nimi
9. Když jsme byli chvíli sami zdál ses mi velmi přátelský a bylo to fajn - úplně jiné než na skupině nebo u večeře
10. Někdy se mi zdá že tu zůstáváš ve společných hovorech sám a bez péče druhých
11. Někdy uvažuji o tom jak to téma celoživotní osamělosti, vnímání jak je svět pustý a nepřátelský - zde na skupině objevilo také... jakoby ses k něčemu takovém dobral i tady... a co my dva?

Uvažujme o tom, zda terapeut sleduje zmíněné kroky - viz výše...? Nebo všimli jste si nějakého vývoj, předělu? Jaký je možný dopad?

(Jde obvykle o postupný a mnohdy nenápadný, implicitní vývoj od pozorování, popisu prožívání, pozorování věcí co možná souvisí, spojování, propojování vnějšího a vnitřního...a nakonec hypotézy o souvislostech, příčinách, dopadech...) Když převáží rychlé „hádání“,

vnucování interpretací, snižuje to bezpečí skupiny ale i důvěryhodnost úsudku – a i funkci celé skupiny.

Schéma tedy vypadá například:

- 1. *Takto se chováš.* Pacienti se učí vidět sami sebe očima ostatních prostřednictvím zpětné vazby a později sebezpozorováním.**
- 2. *Takto se ostatní cítí, když se tak chováš.* Pacienti poznají, jaký vliv má jejich chování na ostatní.**
- 3. *Takhle tvé chování ovlivňuje to, co si o tobě ostatní myslí.* Dozví se, že na základě jejich chování je ostatní hodnotí, mají je či nemají rádi, respektují je, vyhýbají se jim a tak dále.**
- 4. *A takhle tvé chování ovlivňuje tvůj vlastní vztah k sobě samému.* Na základě informací shromážděných v prvních třech krocích si pacienti hodnotí sami sebe. Tvoří si soudy o své hodnotě a možnosti být milováni. (Připomeňme si Sullivanův aforismus o tom, že sebezpojetí se utváří převážně z reflektovaných ocenění self.)**

V Yalomově pojetí psychoterapie se objevují postupně víc a víc prvky dalších PT směrů. Vycházel z PD a psychoanalýzy – i v jeho Skupinové teorii praxi nacházíme pojetí, které odráží jeho integrující přístup například když zdůrazňuje otázku vůle – vědomého úsilí o změnu:

1. Jen já mohu změnit svět, který jsem sám stvořil.
2. Změna není nebezpečná.
3. Abych dosáhl toho, co skutečně chci, musím se změnit.
4. Mohu se změnit. Jsem toho schopen.

Jde o vybočení jen zdánlivé – v porozumění překážek k tomu, aby pacient taková přesvědčení mohl doopravdy mít se zas dostává k původnímu interakčnímu a PD konceptu:

Například

Tím, že se problematické chování nebo vzorec přemýšlení objeví přímo ve skupinovém poli, je víc po ruce, má jasnější tvar, jsou zřejmí jeho aktéři... Skupina ho může postupně všimat, komentovat, ověřovat – už tím se z nerealistického přesvědčení, chování stane něco uchopitelného, srozumitelného (pokud k tomu přibudou jeho snahy vysvětlit motivaci

k tomu). Výzvy ke drobným změnám , riskování v bezpečné situaci skupiny pak mohou postupně narušovat prvotní nesrozumitelnost problému, zaplavující dopad jeho negativní představy o sobě anebo do té doby skálopevné přesvědčení, že se nemůže změnit.

Komentování skupinového procesu

„Skupina se brání důležitému tématu - přijmout ztrátu členky...“
Skupina hledá obětího beránka... Regresivně se spojuje do vzájemně se ochraňující pozice...“

Do detailu to propracovala Tavistocká škola. S ní je ale spojena specifická role spíše vzdáleného vedoucího skupiny, průvodce který se omezuje na komentátora. Přináší řadu významných poznatků o vývoji skupiny ale pro řadu klinických i výcvikových situací a programů není v současnosti tento způsob vhodný. Využívám spíš jako možný úhel pohledu než systematickou metodu vedení skupiny.

Rovina obsahu - „tehdy a tam“ - je vhodná kdy a pro co?

(Umožňuje nám exkurz do vývoje, rodinné a rodové historie, dává rozumový a příčinný výklad to pro jsem jaký jsem) Dává i kus abreakce, při vzpomínce se znovu vynoří i emoce. Kus studu který brání lepšímu porozumění slábne.) Ale pokud zůstane pouze u toho - pacient si dobře rozumí ale nic se nemění)

Zatímco rovina procesu a hlavně „teď a tady“ napomáhá v čem a čemu?

I v předchozím přístupu lze pacienta vyzývat k experimentování se změnou, s novým - v jeho prostředí. Mnohem účinnější a bezpečnější však bude, když se o to bude snažit právě zde s námi. Jeho neúspěchy, selhání a jejich interpretace mohou vidět ostatní, dát jiné výklady, upozornit na zkreslení a navíc jim to samotným je darem, na který sami přispěli.