

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE ZA III. ROČNÍK – Pražská psychoterapeutická fakulta

DASEINSANALÝZA – „CESTA KE SVOBODĚ“

Zpracovala: Martina Klugerová

Datum zpracování: 21/08/2009

Klíčová slova: svoboda, bytí, čas, autenticita, otevřenost, fenomén, existenciál, horizont, přirozenost, hranice

OBSAH

ÚVOD	3
I. FILOSOFICKÝ ZÁKLAD DASEINSANALÝZY	4
1.1 Edmund HUSSERL (1859 – 1938)	4
1.1.1 ŽIVOTOPISNÁ DATA A DÍLO	4
1.2 Martin HEIDEGGER (1889 – 1976)	6
1.2.1 ŽIVOTOPISNÁ DATA	6
1.2.2 OBECNÉ POZNÁMKY K DÍLU	7
1.2.3. POZNÁMKY K DÍLU „Bytí a čas“	8
1.2.4. DALŠÍ TÉMATA	9
II. DASEINSANALÝZA	10
2.1 HISTORIE DASEINSANALÝZY A JEJÍ ZAKLADATELÉ	10
2.1.1 HISTORICKÝ VÝVOJ V KOSTCE	10
2.1.2 Ludwig BINSWANGER (1881 – 1966)	11
2.1.3 Medard BOSS (1903 – 1990)	12
2.2 DASEINSANALÝZA V ČECHÁCH A VE SVĚTĚ	14
2.2.1 Oldřich ČÁLEK (1946)	14
2.2.2 Jiří RŮŽIČKA (1946)	15
2.2.3 DASEINSANALÝZA VE SVĚTĚ	15
2.3 DASEINSANALYTICKÁ TEORIE	17
2.3.1 DASEIN	17
2.3.2 HERMENEUTICKÁ METODA	17
2.3.3 FENOMENOLOGICKÁ METODA	17
2.3.4 ANTROPOLOGICKÉ POROZUMĚNÍ	18
2.3.5 EXISTENCIÁLY	18
2.3.6 FENOMÉNY	27

2.4	DASEINSANALYTICKÁ PSYCHOTERAPEUTICKÁ PRAXE	30
2.4.1	DASEINSANALYTICKÁ PRAXE	30
2.4.2	VZTAHY	32
2.4.3	PSYCHOTERAPEUTICKÝ VZTAH	34
2.4.4	INTERPRETACE A VÝKLAD SNŮ	37
2.4.5	INDIVIDUÁLNÍ TERAPIE (terapeut a klient).....	38
2.4.6	KOMUNITNÍ A SKUPINOVÁ TERAPIE	39
ZÁVĚR	40
LITERATURA	41

ÚVOD

Cílem této práce je přiblížit daseinsanalýzu laikům. Daseinsanalýza patří mezi současné psychoterapeutické směry, a lze ji přiřadit k existenciální a humanistické psychoterapii. Už její název zní laikům nesrozumitelně a přitom opak je pravdou. Je to jeden z mála směrů, který nechává tzv. psychologické konstrukty a techniky stranou a jde mu o opravdové setkání s člověkem. Vychází z předpokladu, že terapie je setkání, kdy potkáváme druhého a porozumění jeho vnímání světa, nás v terapii vede. Terapeut v daseinsanalýze není vševědoucím odborníkem, ale profesionálním průvodcem, který je v terapii autenticky přítomen a vytváří bezpečné prostředí k tomu, aby klient mohl být sám sebou. Co to je být sám sebou? Co to je autenticky přítomen? Tyto otázky by práce měla zodpovědět, neboť se jedná o jedny z klíčových slov daseinsanalýzy.

Nejprve se ovšem ještě vrátíme k pojmům existenciální a humanistická psychoterapie. Druhá jmenovaná vznikla v USA jako tzv. „třetí směr“, který se postavil proti redukcionismu a determinismu psychoanalýzy a behaviorální terapie. Kládí důraz na svobodu, na potenciál jedince, jeho sebeaktualizaci a na lidské setkání. Existenciální psychoterapie jsou filozoficky laděné, vznikly spíše v evropském prostředí a nastolují otázky podstaty člověka, jeho bytí a smyslu. Otevírají témata smrti, svobody, odpovědnosti, osamění.

A jak je uvedeno v úvodu, právě k těmto směrům patří daseinsanalýza. Jejím výchozím teoretickým zázemím je filosofie Martina Heideggera a fenomenologie Edmunda Husserla. V první kapitole nazvané „Filozofický základ daseinsanalýzy“ se budeme věnovat, jak těmto dvěma osobnostem, tak filozofickému zázemí a objasnění základních pojmů, na kterých daseinsanalýza, staví.

V druhé kapitole přejdeme k vlastní daseinsanalýze. Kapitola se zabývá historií daseinsanalýzy, jejími vedoucími osobnostmi v mezinárodním i národním měřítku. Budeme se zabývat výkladem daseinsanalytické teorie, antropologickým porozuměním, dále pojednáme o existenciálech i fenoménech. V jejich rámci zmíníme psychopatologická ladění dle daseinsanalýzy. Ve zkratce představíme daseinsanalytickou praxi, včetně vysvětlení psychoterapeutického vztahu. Dotkneme se práce se sny a přiblížíme si daseinsanalytickou psychoterapii individuální i skupinovou.

I. FILOSOFICKÝ ZÁKLAD DASEINSANALÝZY

Výchozím teoretickým zázemím daseinsanalýzy, je fenomenologie Edmunda Husserla a filosofie Martina Heideggera.

Nejprve se budeme ve zkratce zabývat životem a dílem Edmunda Husserla, německého filosofa moravského původu a zakladatele moderní fenomenologie.

1.1 Edmund HUSSERL (1859 – 1938)

1.1.1 ŽIVOTOPISNÁ DATA A DÍLO

Narodil se v Prostějově na Moravě, učil v Halle, Göttingenu a od roku 1916 až do své emeritace, v r. 1928 ve Freiburgu. Ve stáří byl kvůli svému židovskému původu předmětem nepřátelství. A to i přesto, že jako mladý muž pod vlivem svého učitele Tomáše G. Masaryka přestoupil k protestantismu. Smrt v r. 1938 ho uchránila před posledním důsledkem pronásledování. Husserl byl svým vzděláním matematik, byl asistentem slavného K. Th. Weierstrasseho.

Jeho první knihu „*Filosofie aritmetiky*“ (1891) přísně odsoudil logik Gottlob Frege. Vytýkal mu „psychologismus“, tedy stírání hranice mezi logikou a matematikou na jedné straně a psychologií na straně druhé.

Husserlovo první hlavní dílo „*Logická zkoumání*“ vyšlo na přelomu 19. a 20. století a bývá často uváděno jako milník, vedle prací Plancka, Einsteina a Freuda. Nyní je jasně vypracována Husserlova ústřední myšlenka, tj. odmítnutí psychologismu v logice. Od r. 1913 Husserl vydával „*Ročenku pro filosofii a fenomenologické bádání*“ a jako první příspěvek zde vyšly „*Ideje k čisté fenomenologii a fenomenologické filosofii*“, jež lze považovat za základní dílo celé školy. Má 3 díly, první vyšel v již zmiňované ročence a další dva byly vydány až posmrtně v r. 1952. V r. 1929 byla vydána „*Formální a transcendentální logika. Pokus o kritiku logického rozumu*“. V době Hitlerovy vlády vyšlo další Husserlovo dílo „*Krise evropských věd a transcendentální fenomenologie*“, ale jen asi ze dvou třetin a ještě v emigrantském časopise *Philosophia*, v Bělehradě. Zbytek vyšel posmrtně. Mezi dvěma posledně jmenovanými díly Husserl napsal „*Karteziánské meditace*“, jež vyšly nejdříve francouzsky a v německém vydání až v r. 1950.

Uvedená Husserlova díla netvoří uzavřený systém. Proti tomu stojí především Husserlův základní postoj k filosofické práci, jež pro něho znamenala nejvyšší povolání. Usiloval o založení vědeckého poznání, jež by spočívalo na zcela přísných, „naprosto projasněných“ (Husserlův výrok) základech. Jeho nepodmíněná intelektuální poctivost ho vedla k tomu, aby sám sebe opětovně opravoval a stále nově začínal, či spíše „počátkoval“. Husserlovo myšlení prošlo změnami. To se ukázalo v celém rozsahu, když začalo vycházet souborné vydání jeho spisů pod titulem „*Husserliana*“ (od r. 1950). Celkové dílo je monument ve filosofii 20. století. Husserl po sobě zanechal 45 000 stran stenografických rukopisů.

1.1.2. FENOMENOLOGIE

Velké části filosofie 20. století, jako filosofie života a pragmatismu, znamenají odvrát od Kanta. Tak je tomu také s fenomenologií, jež byla nejvíce pěstována v první polovině 20. století. Odvrát od Kanta se také projevuje tím, že filosofové se stále více vraceli k předkantovským myslitelům – scholastikům, Spinozovi, Leibnizovi. Na Husserla, zakladatele moderní fenomenologie měl určující vliv jeho učitel Franz BRENTANO (1838 – 1917), který byl nejprve katolickým knězem a po svém odklonu od církve zůstává úzce spojen se scholastikou a s jejím učitelem Aristotelem. Druhým myslitelem, který působil dříve než BRENTANO, byl Bernard BOLZANO (1781 – 1848), filosof a matematik, rovněž odpůrce Kanta. U něho najdeme základní myšlenku, k níž se důrazně hlásil Husserl, nezávislost logiky na psychologii. Zákony logiky nejsou identické s procesy v myslícím vědomí. Jsou to naopak pravdy bez prostoru a času, věty o sobě. Fenomenologie zaměřuje svůj pohled na tyto ideální entity. Je to filosofie podstaty.

Slovo fenomenologie je odvozeno z řeckého slovesa „fainesthai“ (jevit se, ukazovat se). Příčestí „fainomenon“ tedy znamená to, co se ukazuje, jeví a ve filosofii se ho užívá odedávna jako synonymum toho, co se jeví (smyslům, poznání).

Fenomenologie znamená přísně věčný, nepředpojatý, metodicky přesný způsob myšlení. Tento filosofický směr sám Husserl (v úvodu ke svým „Idejím...“) označuje jako novou fenomenologii a to „nikoli jako vědu o faktech, nýbrž o podstatách. K poznání podstaty je třeba zvláštního postoje. Je nutno vyřadit přirozený poznávací postoj, „uzávorkovat“ celý přirozený svět, který pro nás existuje. „Epoché“ je název pro tento krok, který odezírá od celého existujícího reálného světa a vede k čistému vědomí“.

Přiblížit předcházejí odstavec, nám pomůže následující příklad. Husserl si všiml, že naše intence, zájem či pozornost k předmětu, zcela samozřejmě „přeskakuje“ od dané zkušenosti k věci samé a tím se připravuje o možnost zkoumat zkušenost jako takovou. Přitom všechno, co poznáváme a víme, získáváme právě prostřednictvím této zkušenosti. Běžný čtenář například vůbec nezpozoruje tiskovou chybu, protože svou intencí míří k obsahu, smyslu textu, takže si správné znění automaticky opraví či „domyslí“ a fenomén vytištěného textu přehlédne. Husserlovu metodu tak můžeme přirovnat k postupu korektora, který nečte kvůli obsahu a smyslu, ale pozorně sleduje, co v textu skutečně vidí. Proto Husserl pokládal za nezbytné předem vyřadit všechny předpoklady, s nimiž k obsahům své zkušenosti běžně přistupujeme – především předpoklad jejich skutečnosti. To je jádro fenomenologické „epoché“ – doslova „zdržení se úsudku“ – dostat se co nejbliže k jejich původnímu zdroji čili fenoménu.

Klasickým příkladem fenomenologické redukce je Husserlovo zkoumání času, resp. časového vědomí. Jádrem časového vědomí je vědomí přítomnosti, která ovšem nemůže být pouze „bodová“: člověk, který přednáší báseň, ji umí celou, svým posluchačům ji však předkládá jako jednotlivá slova – a oni si ji postupně skládají v celek. Má-li člověk rozumět mluvené řeči, musí si podržovat to, co už zaznělo, ale zároveň také očekává, co teď přijde. Jen tak lze pochopit fenomén překvapení – například kdyby se přednášející opakoval, vybočil z role apd. Tuto složitou strukturu přítomné zkušenosti, totiž retence uplynulého, prezentace

právě vnímaného a protence čili očekávání nazývá Husserl „časovým dvorcem“. (Psycholog W. James mluvil o „rozlehlé přítomnosti“, spacious present; příklad s recitací je u Augustina, Vyznání XI.)

Dalším příkladem je věc v originále a pojem. Kdykoli vnímáme nějaký hmotný předmět, vnímáme jen jeho přivrácenou část, o té odvrácené sice „víme“ – můžeme se podívat z druhé strany – nicméně běžně předpokládáme, že jsme věc viděli „celou“. Neviděná či transcendentní strana předmětu, kterou si můžeme případně také prohlédnout, odlišuje předmět „v originále“ od pouhé vzpomínky nebo obrazu, které tuto možnost neposkytují. Originální zkušenost si člověk běžně okamžitě pojmenovává a tím zařazuje do nějaké obecné kategorie. Přitom se může snadno také zmýlit: lesknoucí se vozovka v horkém létě běžně „vnímáme“ jako mokrou a teprve při bližším zkoumání zjistíme, že mokrá není. Běžné pojmy vznikají z praktických potřeb života a nejsou tedy příliš přesné. Postupem eidetické variace můžeme zkoumat, co pro nás znamená označení strom – i když se jedná o exotický exemplář, který jsme ještě nikdy neviděli.

Shrnutím těchto různých výsledků dospěl Husserl k pojmu „přirozeného světa“ (Lebenswelt), v němž se běžně pohybujeme, který však naší pozornosti uniká. V reflexi totiž využíváme všeho toho, co o vnímaném předmětu víme odjinud, zejména z vědy. Tak v přirozeném světě Slunce samozřejmě „vychází“ a „zapadá“, ačkoli dobře víme, že je to zdání, vyvolané rotací Země. Tento rozpor mezi světem moderní vědy a přirozeným světem, v němž žijeme, pokládal Husserl za jednu z příčin „krize moderní vědy“, protože jím věda ztrácí ze zřetele podstatné rysy lidského světa, jako jsou vztahy, účel a smysl.

Husserlova fenomenologie je pokládána za rodnou půdu existencialismu.

Teď přichází na řadu, nejvýznamnější Husserlův žák, Martin Heidegger, jehož život a dílo také ve zkratce zmíníme.

1.2 Martin HEIDEGGER (1889 – 1976)

1.2.1 ŽIVOTOPISNÁ DATA

V celém západním světě a nejen v Evropě patří Heidegger k nejlivnějším a nejdiskutovanějším myslitelům. Narodil se v Messkirchu (jižní Bádensko). Se svým rodným krajem se cítil úzce spojen. Pochází z chudých poměrů, otec byl bednář a kostelník a nemohl mu umožnit studium. Za vzdělání vděčí katolické církvi. Své studium započal ve Freiburgu jako teolog. Po dvou letech z teologie odešel a nastoupil na matematicko-přírodovědeckou fakultu a později, opět se stipendiem z katolické strany, na filosofii. Habilitační práce o scholastikovi Dunsu Scotovi ho měla kvalifikovat pro katedru křesťanské filosofie. Je v ní jasně patrný vliv Husserlovy fenomenologické metody. Husserl byl roku 1916 povolán do Freiburgu a brzy nato se Heidegger stal jeho asistentem.

V letech 1922 – 1928 učil jako mimořádný profesor v Marburgu, r. 1928 se stal Husserlovým nástupcem ve Freiburgu. Už za působení v Marburgu se šířila Heideggerova sláva jako učitele. Ve Freiburgu Heidegger prožil r. 1933 jmenování Hitlera říšským kancléřem. Cítil se stržen dobovými událostmi a vstoupil do NSDAP a byl zvolen rektorem. Ve své úvodní rektorské řeči se přihlásil k vůdcovskému principu. Skoro rok se snažil řídit

univerzitu v tomto smyslu. Potom nahlédl svůj fatální omyl a odstoupil ještě předtím, než Hitler krvavě potlačil tzv. Röhmův puč (1934).

Roku 1946 se Heidegger zhroutil a po uzdravení napsal na výzvu francouzského filosofa Jeana Beaufretea slavný Dopis o humanismu. V roce 1947 se na něho obrátil švýcarský psycholog Medard Boss a společně pak po řadu let rozvíjeli nový terapeutický směr, *daseinsanalýzu*. Roku 1951 byl Heidegger emeritován a začal opět s velkým ohlasem přednášet. Roku 1955 se seznámil s francouzským spisovatelem René Charem a společně pak pořádali řadu seminářů o básnictví a filosofii. Kromě toho hodně cestoval, psal svá pozdní díla a občas poskytoval interview; poslední z nich, pro časopis *Der Spiegel*, vyšel bezprostředně po jeho smrti roku 1976. Ještě před tím však Heidegger zorganizoval vydávání svých sebraných spisů, rozvržené do 102 svazků; od roku 1975 zatím vyšlo přes 50 svazků.

1.2.2 OBECNÉ POZNÁMKY K DÍLU

Vedle Kierkegaard (1813 – 1855: významný dánský filosof a teolog), s jehož výkladem lidské existence má Heidegger ve svých raných spisech mnoho společného, ho velmi ovlivnil jeho učitel Edmund Husserl. Nicméně Heidegger se vrací k presokratikům, Platónovi a Aristotelovi a přináší jiný pohled na ontologii, tedy základní filosofii a naprosto zásadně vyzdvihuje bytí, tj. smysl slova býtí. Vůči svým předchůdcům od Descarta a Kanta až po svého učitele Husserla, kteří se zabývali hlavně otázkami poznání, Heidegger opět zdůraznil základní význam ontologie pro filosofii vůbec. Vytvořil zde fundamentální ontologii jako základ filosofického zkoumání a ukázal nový přístup k otázce po bytí.

V Husserlem redigované „Ročence“ vyšla r. 1927 první část jeho epochálního díla „*Bytí a čas*“. Dále je nutné uvést jeho přednášky: nástupní přednášku ve Freiburgu, první vydání r. 1929 „*Co je metafyzika*“. Dále přednášku z r. 1930 „*O bytostném určení pravdy*“, „*Vyklady k Hölderlinově básnictví*“ z r. 1944. Po válce vyšly důležité Heideggerovy práce ve sbornících „*Lesní cesty*“ (r. 1950), „*Přednášky a články*“ (r. 1954), „*Totožnost a rozdílnost*“ (r. 1957) a „*Na cestě k jazyku*“ (r. 1959).

Dlouhou dobu býval Heidegger přiřazován k filosofii existence, což bylo oprávněné, pokud se takové přiřazení opíralo o jeho „*Bytí a čas*“. Toto pojetí se však stalo neudržitelným, jakmile vešel ve známost další vývoj Heideggerova myšlení a když ho sám zpětně interpretoval a hlavně, když označil Sartrův existencialismus výslovně za nedorozumění, i když plodné. Vždy mu šlo o totéž, čím se zabýval do poslední chvíle a co také dodnes působí největší obtíže: o „*bytí*“.

Je také nutné se zmínit o Heideggerově jazyce. Příklad z přednášky nazvané „*Věc*“: „Uvlastňující zrcadlovou hru jednoduché semknutosti země a nebe, božských a smrtelných nazýváme svět. Svět bytuje tak, že světuje.“ Taková věta vytržená z kontextu, sice neobsahuje jediné „*cizí*“ slovo, přesto zní cize a podivně. Myslitelé, kteří chtěli říct něco nového, mluvili novým jazykem. Heidegger dává starému slovu smysl, který je postižitelný jen v kontextu jeho myšlení. Pro začátek, na osvojení Heideggerova jazyka je výborná přednáška nazvaná „*.....básnický bydlí člověk*“, v níž Heidegger vykládá Hölderlinův výrok.

1.2.3. POZNÁMKY K DÍLU „Bytí a čas“

Západní metafyzika podle Heideggera zapoměla na otázky po bytí a věnovala se místo toho zkoumání různých jsovců. V tomto směru dále pokračují jednotlivé vědy, které si otázku po bytí vůbec nekladou a klást ani nemohou: musí bytí mlčky předpokládat. Přitom označení "být, jest" může znamenat velmi odlišné věci. Bytí nelze pokládat za nějaký atribut, protože pouze to, co jest, může mít i nějaké atributy. Heidegger rozlišil bytí neživých věcí jako prostý výskyt (výskytové jsovců, které se nás nijak netýká) nebo jako vhodnost k něčemu (příruční jsovců), a na druhé straně bytí člověka, jemuž o toto bytí podstatně jde, jemuž na něm zásadně záleží a který se o ně tedy stará. Pro tento druh bytí zavedl označení pobyty (Dasein). Český výraz pobyty uvádí Jan Patočka (1907 – 1977), žák Husserlův a významný český filosof.

Slovy Jana Patočky („*Péče o duši I: Kritika existencionalistů – Heideggerův pokus nové ontologie*“): „Heideggerovým východiskem je rozdíl mezi jsovcem a bytím. Jsovců je to, čemu přikládáme bytí, bytí tedy musíme vždy již nějak chápat, kdykoli mluvíme o něčem jsovcím. V tom smyslu bytí je tím nejbližším a tato blízkost právě brání, abychom se po něm ptali. Tuto samozřejmost je třeba prolomit, ukázat o ní, že je zdánlivá“.

Heidegger tedy zkoumá základní struktury lidského pobyty, aby mohl položit základy nauky o bytí. Tato fundamentální ontologie je hlavním obsahem „*Bytí a času*“. Bytí na světě je základní strukturou pobyty. Lidský pobyty je vždy už na určitém, nezaměnitelném a na jeho vůli nezávisícím místě, je „vržen do svého pobývání“. Pobývání na světě má způsob bytí neustálého starání, starosti, jak říká Heidegger. Způsobem jeho bytí je obstarávání. Starost člověka se týká také jiného jsovců, jímž je obklopen (věcí, prostředků či příručnosti – slovy Heideggera), avšak v principu se týká vždy vlastního způsobu bytí. Člověk má tedy v první řadě být, jeho bytí je mu uloženo.

Pobyty/Bytí-tu je tak, že se mu jeho vnímané okolí pořádá do smysluplného celku světa, kterému zejména díky řeči rozumí, ale hlavně tak, že mu na jeho bytí záleží a že se o ně musí neustále starat. Tato starost či péče o vlastní bytí je podle Heideggera smyslem jeho bytí, což se projevuje zejména v lidské časovosti: člověk žije v přítomnosti, kde vnímá a jedná, tato přítomnost je ovšem složitě podmíněna tím, co bylo (například pamětí, zkušeností, danými podmínkami), a přitom musí neustále jednat do budoucnosti, která mu přináší různé možnosti a hrozby a v níž také vidí své omezení, konečnost a smrt. Ať chce nebo nechce, musí člověk své bytí vést, rozhodovat se, jednat a nést za svá jednání odpovědnost.

Základní lidskou zkušeností je „úzkost“. V úzkosti nejde o jiné jsovců, je to úzkost o bytí na světě jako takové, přesněji: jde o možnost vlastního nebytí. Úzkost je radikální zkušenost, v níž člověku uniká jsovců celku: setkává se s vlastní smrtí. Smrt však nepřichází k pobyty zvnějšku. Náleží k němu: pobyty jest pouze jako bytí k smrti. V tomto setkání s vlastní smrtí jako s absolutní mezí pramení vlastní významnost a naléhavost pobývání. Kdybychom měli k dispozici nekonečně času, nic by nebylo naléhavé, nic důležité, nic „skutečné“. Obvykle před tímto faktem zavíráme oči. Zapomínáme, že tváří v tvář smrti musíme realizovat vždy vlastní a nezaměnitelný život. Unikáme do nevlastního a nezávazného, do „veřejné anonymity“. Zamyšlení nám však ukazuje, že smrt nás vyzývá

k převzetí vlastní existence, zjevuje nám neodvolatelnost našich rozhodnutí a volá nás k autentickému a vlastnímu životu ve svobodě a k odpovědnosti za sebe sama.

Toto pojetí smrti je pro Heideggera klíčem k otevření času, časovosti jako základu a meze, jako horizontu lidského bytí. Smyslem autentické starosti je časovost a časovost je základní dění pobytu. Pobyt „nemá svůj konec v čase, nýbrž existuje konečně“. („*Bytí a čas*“) V úzkosti, v níž se mu vymyká všechno jsoucno i vlastní pobyt, se člověk setkává s nicotou. Po „obratu“ se člověk stává z „místa pro nic“ strážcem a pastýřem bytí. Neboť skrz nic, člověk zakouší bytí: nic je „nic vzhledem ke jsoucnu“, tzn. je něčím radikálně jiným vůči všemu jsoucímu, je „závojem bytí“. Bytí, které se skrze nic zčásti zjevuje a zčásti skrývá, je základní Heideggerův pojem. Často užívané srovnání s pramenem, který se nám uzavírá, ukazuje, že pojmově a uchopit a vyslovit bytí nelze. Bytí není předmětné, nelze je poznat představujícím, na jsoucno zaměřeným myšlením, je jasné, že se jím nemůže zabývat věda. Filosofie je spíše „upomínkou tohoto bytí“. Je myšlením, které je poslušno toho, co mu bytí káže“.

Heidegger tvrdí: „Pravda je neskrytost. Je skrývajícím se a odkrývajícím se bytím. Rozum se tak stává nasloucháním. Myšlení jednoduše řečeno, je myšlení bytí“.

1.2.4. DALŠÍ TÉMATA

Dalším nosným Heideggerovým tématem je řeč, která pro něj není pouhým nástrojem dorozumívání a komunikace, ale je pro něj prostředím. „V němž, jak říká ve svém „*Dopise o humanismu*“, rozsvětluje se, přichází ke slovu bytí“. Řeč je tedy „příbytkem bytí a obydlím lidské bytosti“. Jak výše řečeno pokud je myšlení bytí, tak má velmi blízko k básně. A Heidegger se dlouhá léta zabýval Hölderlinovými básněmi a právě tento básník pro něj ztělesňuje nejlépe to, co Heidegger rozumí básnictvím.

Jiné významné Heideggerovy myšlenkové pokusy jsou věnovány vývoji moderní vědy: „*Věda a zamyšlení*“; *Čas obrazu světa*“. Z filosofických témat, podal velmi hluboké a obšírně komentované překlady jednotlivých fragmentů před Sokratovských myslitelů – Hérakleita a Parmenida. Právě u nich totiž nachází právě to porozumění bytí, které všechna pozdější metafyzika ztratila a zakryla.

O Heideggerově díle se velmi diskutuje a to nejen pro jeho krátké spojení s Hitlerovým režimem, ale hlavně v návaznosti na jeho další dílo, které je postupně vydáváno a jehož sled určil sám Heidegger. Zmiňme v r. 1989 vydané „*Příspěvky k filosofii. (O události)*“, které jsou některými odborníky označovány za „druhé hlavní dílo“ (po „*Bytí a času*“). Znovu se tu probírá ústřední téma prvního díla a Heidegger v úvodu zmiňuje, že poskytuje nová fakta, která jsou vodítkem k rozpracování. Práce na tomto díle započal r. 1936. Vymezuje se v něm i proti národnímu socialismu.

Podle Heideggera probíhal vývoj západní filosofie z větší části chybně, minul se cílem, proto se chce vrátit k „počátku“. Mohli bychom se ještě dlouho zabývat Heideggerovým dílem, ale pro krátké objasnění filosofického základu, ze kterého vychází daseinsanalýza, nám výše uvedené postačí. Navíc se budeme k němu neustále vracet.

II. DASEINSANALÝZA

2.1 HISTORIE DASEINSANALÝZY A JEJÍ ZAKLADATELÉ

Základy daseinsanalýzy jako psychotherapeutického směru položil švýcarský psychiatr Ludwig Binswanger a pak ji rozvedl psychiatr a psychotherapeut Medard Boss, také působící ve Švýcarsku. Posledně jmenovaný ji od roku 1947 rozvíjel společně s Martinem Heideggerem, s nímž ho pojilo osobní přátelství.

Nejprve se daseinsanalýza profilovala na základě kritiky psychoanalýzy, postupně se však osvobozovala od kritiky tzv. hlubinné psychologie a začala formulovat svůj vlastní přístup a být svébytná, bez potřeby polemizovat s psychoanalýzou. V této polemice se nachází kniha filozoficky vzdělaného švýcarského psychiatra a psychotherapeuta Giona Condraua „*Sigmund Freud & Martin Heidegger, Daseinsanalytická teorie neuróz a psychotherapie*“ (překlad: Oldřich Čálek), která představuje základní rozdíly mezi oběma směry, ale také již prezentuje nezávislost daseinsanalýzy a je dokladem nutnosti tohoto vymezení. Proti tomu kniha českého psychotherapeuta Oldřicha Čálka, předního představitele daseinsanalytického směru u nás, „*Skupinová daseinsanalýza*“, již nemá takovou potřebu vymezení vůči hlubinným směrům a hovoří naprosto svébytně a navíc přináší zcela novou dimenzi skupinové terapie, která jejími zakladateli byla upozadována.

Nyní přistoupíme ke krátkému historickému výkladu vývoje daseinsanalýzy a vrátíme se ke švýcarským zakladatelům. Bylo však mou povinností vyzdvihnout obě knihy, ze kterých jsem při své práci nejvíce čerpala. Patří mezi základní literaturu pro všechny, kteří se chtějí daseinsanalýzou zabývat.

2.1.1 HISTORICKÝ VÝVOJ V KOSTCE

V druhé polovině 19. století došlo ke krizi myšlení v tzv. západním světě. Byla způsobena prudkým rozvojem přírodních a technických věd. Byly otřeseny základní jistoty, které se tradovaly od pradávna, a vše se zrelativizovalo. Nejdůležitějším bodem této krize se stal člověk sám, respektive jeho pojetí. Darwinovo vysvětlení původu člověka, jež vedlo k jeho redukci na živočicha, vytvořilo předpoklad k deterministickému způsobu vysvětlení lidské duše, čímž došlo k redukci duchovní podstaty člověka.

Ve vzniklé situaci se objevila potřeba získat základní jistoty, životní hodnoty i hodnoty myšlení. Na těchto základech vznikla fenomenologická filosofie Edmunda Husserla. Takže tu máme první metodu používanou v daseinsanalýze a sice „strukturální popis toho, co se samo ze sebe ukazuje“. Důležitým smyslem fenomenologického směřování bylo plné lidství, takové, jaké je, ale vůbec nejdůležitější bylo vymanit se z přírodovědecké metodologie aplikované v humanitních vědách. S fenomenologií je úzce spjatá tendence proti tzv. psychologismu. Ten spočívá v tom, že se fenomény lidského způsobu bytí reduktivně a jednostranně vysvětlují a odvozují od psychologických mechanismů. Tímto způsobem myšlení se vyznačují např. všechny psychotherapeutické hlubinné směry. „Omezení takto pojeté psychologie spočívá v tom, že se považuje za odvozeninu biologie“ (O. Čálek,

„Skupinová daseinsanalýza“). Fenomenologii šlo především o dokázání, že fenomény nejsou výtvořiny psychických procesů a potřeb, ale stálostmi, které překračují rovinu subjektu.

Pomalou se tedy dostáváme k výkladu fenoménů, tj. výkladu smyslu toho, co se samo ukazuje a tím se zabýval Martin Heidegger. Heidegger se člověkem filozoficky zabýval proto, že jeho původním záměrem bylo zkoumat bytí jako takové. Bylo tedy třeba začít bytím člověka a to tak, že „uzávorkoval“ veškerá jeho dosavadní určení. Určil, že člověk je, že tedy trvá a je tak, že vždy již nějak rozumí svému bytí a ví, že je. Bytí lidí má vždy vztah k bytí vůbec, tzn. že je určován způsobem své existence a není definicí abstraktních mechanismů. Bytí člověkem je výkonem bytí v možnostech.

2.1.2 Ludwig BINSWANGER (1881 – 1966)

Životopisná data a dílo:

Švýcarský psychiatr a průkopník v oblasti existenciální psychologie. Jeho dědeček, Ludwig Binswanger, byl zakládajícím členem "Bellevue Sanatorium" v Kreuzlingenu, a jeho strýc Otto Binswanger, byl profesorem psychiatrie na univerzitě v Jeně. V roce 1907 obdržel Binswanger lékařský titul na univerzitě v Curychu. Od roku 1911 do roku 1956, byl Binswanger ředitelem sanatoria v Kreuzlingenu. Jako mladý muž pracoval a studoval s některými z největších psychologů tehdejší doby, s Carlem G. Jungem, Eugenem Bleulerem a Sigmundem Freudem. I přes své pozdější odtržení od psychoanalýzy Freudova ražení, zůstali Binswanger a Freud přáteli, až do Freudovy smrti v roce 1939. Vezme-li v úvahu fakt, že se Freud se všemi svými kritiky zásadním způsobem rozešel, jejich přátelství v tomto kontextu působí ojediněle. Binswanger si Freuda nesmírně vážil a ve svých dílech to také nesčetněkrát uvedl.

Ludwig Binswanger po svém odklonu od psychoanalýzy, velmi brzy poznal rozhodující význam Heideggerovy filosofie týkající se bytnosti lidského dasein pro nové vědecké založení psychiatrie. Soudil, že zákony lidského bytí, vypracované v „*Bytí a času*“ mají rozhodující význam pro medicínu celkově a zvláště pro psychiatrii. Je to i Binswanger, kdo začal používat název daseinsanalýza, i když se později od tohoto názvu odklonil.

Gion Condrau v případě Binswangerova mluví o tom, že daseinsanalýze poskytl „vědecký program“. Binswanger se totiž pokoušel překonat přírodovědecký rámec psychiatrie a zprostředkovat fenomenologický, vědecký základ. Roku 1922 vyšel jeho „*Úvod do problémů obecné psychologie*“. Následovala celá řada vědeckých prací a roku 1961 byl jmenován čestným členem Švýcarské akademie lékařských věd. Byl osobností s rozsáhlým humanitním vzděláním. Jeho hlavní dílo vyšlo v r. 1942 „*Základní formy a poznání lidského dasein*“, kde se pokusil napsat vlastní filosofii lásky.

Binswangerova výzkumná oblast měla dvě východiska: Immanuela Kanta a jeho „*Kritiku čistého rozumu*“ a psychoanalýzu Sigmunda Freuda. Při veškerém obdivu k Freudovu životnímu dílu, však neuznával filosofické zázemí psychoanalýzy, hlavně rozdělení na subjekt

a objekt. Binswanger dal psychiatrii, čerpajíc z Heideggerova bytí na světě, filosofický základ a odlišil se od přírodovědecké metody.

Nicméně, mezi Binswangerem a jeho pokračovatelem Medardem Bossem došlo k rozkolu. Bylo to v době, kdy Medard Boss pracoval s Heideggerem na rozvíjení *daseinsanalýzy*. Tento rozkol právě vychází z hlavního Binswangerova díla „*Základní formy a poznání lidského dasein*“, kde fenomén lásky nadřazuje Heideggerovu pojmu „starost“ a odmítá, aby pojem lásky byl odvozen od starosti, kterou spojuje s mocí a staví tyto pojmy jako protiklady. Medard Boss nakonec prohlásil, že přes Ludwiga Binswangeru nelze dospět k myšlení Martina Heideggera, protože Binswanger se nezabývá lidským existováním jako „porozumění m bytí“, opomíjí základní skladbu *dasein* a tím nečiní „analýzu bytí“. Přesto Binswangerovy práce otevřely v 50. a 60. letech minulého století nové perspektivy v oblasti psychopatologie, klinické psychiatrie a psychoterapie. Binswanger také jako první upozornil na význam Heideggerovy filosofie pro psychiatrický výzkum.

2.1.3 Medard BOSS (1903 – 1990)

Životopisná data a dílo:

Švýcarský psychiatr a psychoterapeut, významný představitel *daseinsanalýzy*. Boss studoval medicínu v Curychu, pod vlivem E. Bleulera se rozhodl pro psychiatrii a v roce 1925 se podrobil analýze u S. Freuda. Od roku 1928 byl asistentem prof. Bleulera a v letech 1938-1948 pravidelně spolupracoval s C. G. Jungem. Později navázal na *daseinsanalýzu* švýcarského psychiatra Ludwiga Binswangeru – pokus doplnit psychoanalytickou metodu hlubším filosofickým porozuměním pro pacienta. Roku 1947 se seznámil s M. Heideggerem a začali spolu rozvíjet *daseinsanalýzu*. Na základě Heideggerovy analýzy pobytu vytvořil Boss terapeutický postup, který nehledá skryté příčiny pacientových nesnází, nýbrž bere jeho výpovědi vážně a snaží se mu zprostředkovat porozumění jeho lidské situaci, zejména jeho starosti, konečnosti a smrtelnosti. Heidegger se pravidelně účastnil tzv. Zollikonských seminářů, které Boss ve svém domě pořádal, a našel zde inspiraci pro řadu svých myšlenek.

Boss byl hostujícím profesorem na mnoha univerzitách v Indii, v Indonésii, v USA (Harvard 1963, 1965 a 1967), v Brazílii a v Argentině. Byl předsedou Švýcarské společnosti pro *daseinsanalýzu* a nositelem řady cen.

Jestliže Binswanger dal *daseinsanalýze* vědecký program, tak Boss dodal terapeutický. Ve svých raných spisech byl Boss pod vlivem Binswangeru, ale studiem Heideggerových spisů a také jeho osobním přátelským vztahem s filosofem, dostala *daseinsanalýza* prohloubenou znalost bytí a jeho vlivu na psychoterapii.

Vědecký vývoj Medarda Bosse je dobře vidět v jeho práci „*Od psychoanalýzy k daseinsanalýze*“ a jeho odpoutání od Binswangeru se dokládá pomocí různých nových vydání jeho habilitačního spisu „*Smysl a obsah sexuálních perverzí*“, aby se plně projevilo

v knize „*Psychoanalýza a daseinsanalytika*“. Velmi kladně byly přijaty jeho knihy „*Sen a jeho výklad*“ a „*Úvod do psychosomatické medicíny*“. Za hlavní dílo se považuje „*Nárys medicíny a psychologie*“.

Boss také v jednom ze svých spisů podává svědectví o své analýze u Sigmunda Freuda (1925), kterého si nesmírně vážil. Při analýze narazil na markantní rozdíl mezi Freudovou deterministickou teorií a skutečným přístupem během terapie. Přístup, který byl hluboce lidský a dokládá to i tím, že Freud svůj honorář redukoval na minimum, když zjistil, že Boss je ve svízelné finanční situaci. Do té doby Boss zařadil svoji prvotní pochybnost o Freudově teorii.

Roku 1934 se ujímá vedení soukromého sanatoria Schloss Knonau a své působení zde ukončuje, až krátce před začátkem druhé světové války. Zároveň vedl soukromou psychoanalytickou praxi v Curychu. V období 1936 – 1946 tvoří pracovní skupinu, ve které působil i Carl G. Jung. Několik let byl prezidentem Mezinárodní federace lékařské psychoterapie a roku 1971 obdržel od Americké psychologické asociace „Cenu velkého terapeuta“.

Podle Bosse daseinsanalýza není ani psychoterapeutická škola, ani filosofická antropologie, protože obojí vychází již z nějaké předem přijaté teorie o podstatě člověka. Daseinsanalytický způsob nazírání vede k tomu, aby různé školy nově přezkoumaly vlastní základy a přes skrze tento nový pohled, uviděly společný základ a překonaly rozpory. Daseinsanalýza, pokračuje Boss, v sobě zahrnuje filosofickou, psychologickou a psychoterapeutickou vědu o člověku a vzdává se teoretických abstrakcí, výkladů, jež jsou jevům podsouvány, a naplno prodlévá u fenoménu. Stará se o otázku, jak a jako co lze vidět člověka, živočichy a věci z nich samých, stará se tedy o jejich osobitý způsob bytí. Veškeré konání vzniká z určitého způsobu bytí. Je třeba, aby existence byla v popředí před výkonností, účelností, dynamikou. Jen tak není ve skrytu. Daseinsanalýza zaměřuje svoji pozornost na základní problém smyslu bytí jako takového, který je již obsažen ve staré filosofické otázce: „Proč vůbec něco je a spíše není nic?“

Boss považuje duševní chorobu za výraz lidské konečnosti, která vyžaduje pomoc terapeuta v tom, že ukáže pacientovi cestu, jak této situaci rozumět a vyrovnat se s ní. Důležité je spolubytí s druhým, které k lidskému pobytu nutně patří. Proto Boss chápal pacienta jako partnera v analytickém rozhovoru, v němž je terapeut jen o několik kroků vpřed a snaží se mu pomoci pochopit jeho vlastní svět tak, aby si do něho dovedl zařadit i své obtíže.

Samozřejmě, že Bossovo dílo mělo a má řadu odpůrců, ale jako vše nové rozhýbalo důležitou diskusi o základních otázkách a ukázalo nový směr v psychoterapeutickém myšlení.

2.2 DASEINSANALÝZA V ČECHÁCH A VE SVĚTĚ

Do českého prostředí přinesl Bossovy myšlenky **Jiří NĚMEC** (1932 – 2001), a rozvíjel je na psychologických seminářích, jichž se také účastnil **Jan Patočka** (1907 – 1977). Posledně jmenovaný byl významným českým filosofem a především fenomenologem a heideggeriánem. Také podporoval myšlenky L. Binswagera a Medarda Bosse.

Jiří Němec byl klinický psycholog, filosof, překladatel, publicista a jeden z iniciátorů Charty 77. Svou činností ovlivnil celou generaci intelektuálů, hlavně v šedesátých letech 20. století. Vedle řady odborných článků v domácím i zahraničním tisku se Jiří Němec podstatně zasloužil o to, že k nám byli uvedeni autoři jako Medard Boss, Mircea Eliade, Friedrich Heer, Karl Rahner, Teilhard de Chardin, Viktor von Weizsäcker a další. Díky němu se mladší generace seznámila s L. Klímou, s J. Florianem, J. Demlem a mnoha mladými básníky. Podílel se na překladech knih M. Heideggera, na českém i německém vydání spisů J. Patočky.

Němcovo původní dílo tvoří množství článků, recenzí, vydavatelských doslovů a podobně, jež zčásti poprvé vyšly v samizdatu a v exilových časopisech. Z praktických důvodů musel často publikovat pod pseudonymy. Na jeho jediném rozsáhlejším díle, „*Únosu Evropy*“ (1983), se podílel také M. Hybler. Podrobná bibliografie má přes 300 položek.

Ovšem rozvíjení daseinsanalýzy a hlavně její zavedení do praxe skupinové terapie se v českých zemích intenzivně věnuje psycholog a psychoterapeut Oldřich Čálek spolu s psychoterapeutem a klinickým psychologem Jiřím Růžičkou. V souvislosti s daseinsanalýzou je také třeba zmínit L. Horáka a V. Boreckého.

Krátce se zastavíme u prvně jmenovaných osobností, které významným způsobem ovlivňují rozvoj daseinsanalýzy u nás.

2.2.1 Oldřich ČÁLEK (1946)

Vystudoval jednooborovou psychologii na FF UK v Praze. Působil jako vědecký pracovník v oblasti pedagogicko-psychologického poradenství, kde se zabýval tematikou těžce zdravotně postižených žáků. Od roku 1988 působí jako psychoterapeut. Od r. 1991 je úřadujícím místopředsedou České daseinsanalytické společnosti.

Pracuje na soukromé klinice ESET, kde uplatňuje svoji psychoterapeutickou erudici. Věnuje se i pedagogické činnosti a to na Vysokoškolském institutu aplikované psychologie a souběžně pedagogicky působí i na Pražské vysoké škole psychosociálních studií. Také na UK FF se zapojil do přednášek katedry psychologie.

Oldřich Čálek se zabýval výzkumem a expertní činností v oblasti psychologie zrakově postižených osob. V této oblasti publikoval několik vědeckých monografií a kapitoly ve sbornících. V časopisech, včetně mezinárodních, publikoval přes třicet odborných statí. Kromě zmíněné oblasti psychologie zrakově postižených se stal naším předním odborníkem v oblasti daseinsanalýzy a na téma psychoterapie publikoval řadu významných odborných článků.

Svůj původní zájem o filosofii nechává srůst s uměním praktické péče o člověka. Před rokem 1989 přispíval k uvedení daseinsanalýzy do českého prostředí tím, že překládal texty jejích představitelů. Po roce 1989 vytváří vlastní daseinsanalytické texty, jejichž vrcholem je kniha „*Skupinová daseinsanalýza*“ (2004). Tato publikace ukazuje široké vzdělání autora a i přes obtížnost tématu promlouvá srozumitelným jazykem. Navíc zcela nově pojednává o daseinsanalýze aplikované ve skupinové terapii, čímž se stává základní učebnicí pojednávající o této psychoterapeutické „metodě“.

2.2.2 Jiří RŮŽIČKA (1946)

Záběr Jiřího Růžičky je velmi široký. Má rozsáhlé znalosti ve filosofii, metodologii společenských vědách, kulturní antropologii a somatické medicíně. Kromě toho, že je klinickým psychologem a psychoterapeutem, je také vysokoškolským učitelem a rektorem Pražské vysoké školy psychosociálních studií a ředitelem Psychoterapeutické a psychosomatické kliniky Eset.

Společně s Oldřichem Čálkem se věnují rozvíjení daseinsanalýzy ve skupinové terapii a také zajišťují odborné výcviky.

Kromě mnoha odborných článků a kapitol ve sbornících, také publikoval knihy „*Péče o duši v perspektivách psychoterapie*“ (2003) a „*Psychosomatický přístup k člověku*“ (2005).

V současné době Daseinsanalytická společnost funguje jako sekce České psychoterapeutické společnosti a je napojena na daseinsanalytické společnosti v Rakousku a Švýcarsku a mezinárodní IFDA. Daseinsanalytická společnost tvořená psychoterapeuty, spolupracuje s Fenomenologicko-daseinsanalytickou společností, jež je tvořena především filozofy.

2.2.3 DASEINSANALÝZA VE SVĚTĚ

V evropském kontextu je třeba zmínit Eugena Minkowského (1885 – 1972), významného francouzského psychiatra ruského původu a blízkého přítele Ludwiga Binswagera. Heideggerovy analýzy času se pozoruhodně shodly s hlavním dílem

Minkowského „*Le Temps vécu*“ (Žitý čas). Minkowski také založil časopis „*Evolution psychiatrique*“, který později vydával Henri Ey (1900 – 1977). Ve Francii vůbec myšlenky Martina Heideggera výrazně zapůsobili, ale v této souvislosti můžeme hovořit hlavně o filosofii a zmínit jména jako Jean-Paul Sartre, Paul Ricouer, Maurice Merleau-Ponty a další. Avšak nelze u nich mluvit o výrazném vlivu na vývoj nějakého druhu psychoterapie.

Dále je třeba zmínit holandského psychiatra Jana Hendrika van den Berga a jeho italského kolegu Danila Cargnella. Oba zmínění autoři se ve svých úvahách vztahují k Heideggerovy.

V angloamerickém světě lze jmenovat, Rollo Maye, Erwina W. Strausse, Maurice Natansonu a Paula J. Sterna. Rollo May, se později přiklonil k humanistické psychologii, ale jeho dílo z roku 1958 „*Existence*“ uvedlo dílo evropských existenciálních analytiků na americký kontinent. Pod vlivem M. Bosse se v USA jako skutečný *daseinsanalytik* charakterizoval Erik A. Craig. Silně existenciálně vyprofilovaným psychiatrem a psychoterapeutem je Irvin D. Yalom, i když Gion Condrau ho zmiňuje jen okrajově. Nicméně jeho knihy „*Teorie a praxe skupinové terapie*“ a „*Existenciální psychoterapie*“ jsou velkým přínosem pro všechny, kteří se zabývají existenciálním přístupem.

2.3 DASEINSANALYTICKÁ TEORIE

Zdalo se mi důležité, vzhledem k cíli této práci, mluvit o historii včetně přiblížení významných jmen pojící se k daseinsanalýze. Lépe se pak porozumí jednotlivým souvislostem. Nyní je ovšem nutné přistoupit k výkladu samému. Co je to daseinsanalýza?

Základní poučka zní: Daseinsanalýza je fenomenologicky hermeneutická metoda. Měli bychom spíše mluvit o cestě, než o metodě, ale pro jednoduchost se můžeme přidržit pojmu metody. Přístupme tedy k vysvětlení jednotlivých pojmů.

2.3.1 DASEIN

DASEIN - termín Heideggerův, jak už jsme zmínili, znamená „bytí tu“, „pobyt“. DA znamená tady a teď a SEIN bytí. Můžeme tedy hovořit i o otevírání pobytu čili světa. Každý má vlastní svět a způsob, jak do něj vstupuje. Terapeut se tedy otevře tomu, aby zjistil, jak se klientovi otevírá jeho osobní svět (pochopit dasein). Klientovy činy a otázky promýšlíme jako odpovědi, protože v bytostných otázkách je vždy uložena odpověď. Na klienta se díváme, jakoby poprvé, bez předsudků, bez odborné zkušenosti.



2.3.2 HERMENEUTICKÁ METODA

Hermeneutická metoda znamená, že spočívá ve výkladu. Hermeneutika je nauka o metodách správného chápání a výkladu textů, zejména náboženských, právních a filosofických. V kontextu daseinsanalýzy, můžeme uvést příklad samotné existence člověka, jež se podle Heideggera charakterizuje jako rozumějící vztah ke světu a k možnostem, jež se člověku nabízejí. Důležitou složkou tohoto porozumění je řeč. „Dasein, jakožto rozumějící, rozvrhuje své bytí do možností.“ Protože přitom nejde o jednorázový akt, nýbrž o neustálý proces, mluví Heidegger o „hermeneutickém kruhu“. V heideggerovském kontextu je hermeneutika nejen o rozumění textu, ale o poznání jako takovém, protože každé poznání je závislé na porozumění a interpretaci. Navíc tento typ výkladu je prováděn s vědomím, že člověk je bytost, která již předem nějak rozumí svému bytí a bytí vůbec, výklad se tedy opírá o charakter bytosti, která je rozuměním určena jako svým nejvlastnějším rysem.



2.3.3 FENOMENOLOGICKÁ METODA

Fenomenologická metoda určuje, jak je tento výklad zaměřen. V centru pozornosti jsou fenomény lidské existence, tak jak se samy ze sebe ukazují. V případě terapie musíme k věcem samým (Husserl), věci nám mají dát samy sebe. Tyto fenomény se neredukují na něco měřitelného, můžeme jim porozumět, že je vyložíme co do jejich smyslu, významu a souvislostí s dalšími fenomény.

Příklady fenoménů: láska, smysl, odpovědnost, technika

2.3.4 ANTROPOLOGICKÉ POROZUMĚNÍ

Abychom dostali celostnímu vysvětlení, musíme zmínit i pojetí člověka. Daseinsanalytické pojetí člověka říká, že mu není vlastní přírodní způsob bytí. Je z něj odchýlen a vyznačuje se rozumějícím odstupem, vztahem vůči všemu, včetně své vlastní existence. Tento odstup je umožněný fenoménem řeči, jež je první přirozeností člověka. Znovu přichází na řadu sdělení: „Člověk žije tím, že vždy již nějak rozumí tomu, co je.“ Pro daseinsanalytické pojetí člověka je tedy klíčová shoda žití a rozumění. Což znamená, že člověka nelze chápat jako živočicha.

Existuje tedy určitá dimenze, jež se vymyká biologickým skutečnostem. A je to právě řeč (i když nejen ona), která otevřela vývojový proces jiného, extrabiologického řádu. Řeč tu však není míněna jako prostředek komunikace, ale jako otevřenost světa. S touto řečí je provázáno myšlení i bytí a člověk se na této otevřenosti světa vždy již nějak podílí. Vždy již nějak rozumí sobě a tomu, co se s ním setkává a děje a podle toho se řídí. Když mluvíme o vývoji jedince, vždy se již rodí do řeči svých rodičů a jí je utvářen.

2.3.5 EXISTENCIÁLY

Daseinsanalýza je analýza psychoterapeutického dění na základě existenciálních fenoménů lidské existence (resp. podstatných záležitostí života, antropologických konstant, existenciálů). Existenciály jsou základní rysy lidské existence, její souřadnice, odkazovací souvislosti, její dimenze. Jsou konstitutivními fenomény naší existence, tj. vždy již všudypřítomné a zakládající. Ostatní existenciální fenomény jsou někdy přítomné, jindy ne. Mezi ty ostatní patří např. nemoc, mateřství, četnost atd.

Úběžným fenoménem je „dasein“, je to výlučně lidský způsob bytí, který znamená, že na rozdíl od zvířat, člověk vždy již ví o svém bytí a ví, že o něm ví. Také vždy již nějak rozumí svému způsobu bytí a tuší, že jeho způsob je jedinečný, neopakovatelný, ale také, že je v něm izolovaný. Proces stávání sám sebou znamená na jedné straně zvyšování schopností svobodného rozhodování, nezávislého chování, ale na straně druhé také z toho plynoucí přijetí individuální osamělosti a existenciální nejistoty. Pro psychoterapii to znamená, že duševní nemoc resp. psychické obtíže jsou úzce spojeny s neschopností člověka si porozumět ve své situaci ve svém „bytí tu“, odpovědět na nároky, které na nás klade ta či ona životní oblast, svobodně se rozhodovat a přijmout fakt izolovanosti naší existence. Osamělost své existence člověk překonává ve spolubytí s druhými u něčeho „tu“ a skrze zážitek „my“. Základními rysy „pobytu“ jsou zmíněné existenciály.

Existenciálů je asi třicet. Objevitelem existenciálů je Heidegger. Až přistoupíme k pojmenování některých z nich, budou nám důvěrně známé, tak známé, že bychom na ně mohli přijít sami. Ovšem tato důvěrná známost není samozřejmost. Jedná se spíše o to, že nám nejsou bezprostředně dostupné. I sám Heidegger několikrát prohlásil, že právě to, co je nám nejbližší, čím žijeme, pro nás není bezprostředně uchopitelné, protože od toho nemáme patřičný odstup. I když jsou nám existenciály odjakživa dány, nejsou přítomné na první pohled a musel je někdo objevit a pojmenovat.

PŘÍKLADY EXISTENCIÁLŮ UPOTŘEBITELNÝCH V DASEINSANALYTICKÉ PSYCHOTERAPII:

1. SMRTELNOST - nemá jen připomínat biologickou konečnost. Člověk od určitého stupně existenciální zralosti o své smrti ví. Smrt má pro každého člověka jedinečný význam, tedy jí už nějak rozumí, je jen jeho a nikdo ho v ní nemůže zastoupit. Podle toho, jak své smrti člověk rozumí, se s ní také může vyrovnat. Cílem daseinsanalýzy je učinit smrtelnost služebnicí životní plnosti. Úzkost ze smrti zmrazuje a uzavírá vztahové možnosti. Vztah ke smrti ovlivňuje způsob života.

Slovy Martina Heideggera ještě zkusíme blíže přiblížit existenciál smrtelnosti: „Dasein je bytí-k-smrti. Ze setkání s vlastní smrtí jako s absolutní hranicí pramení autentická významovost a naléhavost dasein. Kdybychom disponovali nekonečně dlouhým časem, nebylo by nic naléhavého, nic důležitého, nic skutečného. A tak nás rozum učí poznat, že smrt nás burcuje k převzetí vlastní existence. Zjevuje neodvolatelnost našich rozhodnutí a vyzývá nás k autentickému a vlastnímu životu ve svobodě a odpovědnosti za sebe.“

A Gion Condrau ve výše uvedené knize (str. 183) uvádí: „Zcela jinak umírá člověk, jehož dasein dospělo k naplnění bytostných možností chování, člověk, který splnil úkol, jež mu uložila jeho existence, ten, kdo se celoživotně snažil splácet svůj *existenciální*¹ dluh. To je také smysl vědění o vlastní smrtelnosti, která člověka stále provází: výzva k co možná dokonalému naplnění života.“

Řadu příkladů samozřejmě nalezneme v literatuře a divadle. Vzpomeňme např. Kunderovu „*Nesmrtelnost*“ nebo Čapkovu „*Věc Makropulos*“. Velmi názornou ukázkou uvádí I. D. Yalom, ve své knize „*Existenciální psychoterapie*“. Ukázka je ze hry francouzského dramatika Jeana Giraudoux, „*Amfitryón 38*“. Rozhovor mezi nesmrtelnými bohy Jupiterem a Merkurem, kdy Jupiter popisuje jaké to je, vzít na sebe pozemskou podobu a milovat se se smrtelnou ženou: „*Máloco projeví navenek, a to prohlubuje propast mezi námi...Řekne: „Když jsem byla malá“ nebo „Až budu stará“ nebo „Nikdy v životě“.* To je pro mě rána pod pás, Merkure...Copak nám něco chybí, Merkure – hloubka pomíjivosti – náznak smrtelnosti – ten sladký smutek, že saháš po něčem, co nemůžeš uchopit?“

2. OTEVŘENOST – v běžné řeči otevřenost znamená jednak to, že je někdo přístupný rozmanitým vlivům, jednak to, že je upřímný a přímočarý ve svém projevu. Existenciál otevřenosti však poukazuje na to, že člověk vůbec něco chápe jako něco a že to má nějaký význam a nalézá se to v nějakých souvislostech. Otevřená lidská existence, vždy již stojí ve světě.

O existenciálu otevřenosti jsme se již zmínili, při výkladu významu „dasein“: Můžeme tedy hovořit i o otevírání pobytu čili světa. Každý má vlastní svět a způsob, jak do něj vstupuje. Terapeut se tedy otevře tomu, aby zjistil, jak se klientovi otevírá jeho osobní svět (pochopit dasein). Nemoc znamená nemoci vstupovat do světa. Ten svět nás vyzývá, volá a nemocný člověk to volání neunes.

Poznámka: ¹Nejedná se o gramatickou chybu, ale o specifický filosofický výraz. Přípona -enciální označuje rovinu každodenního života, např. žitá skutečnost konkrétního člověka. Přípona -ální poukazuje k všeobecné lidské možnosti bytí vůbec.

3. NALADĚNOST/NASTAVENÍ/SVĚTAVZTAH – výše zmíněná otevřenost lidské existence je vždy již nějak naladěná, nastavená. V určitém časovém úseku je výběrově přístupná jen pro některé významy a souvislosti toho, s čím se setkává. Naladěnost konkrétního člověka bývá velmi proměnlivá, v závislosti v jakém poměru je schopen uskutečňovat možnost být sám sebou vůči nárokům, které na něho klade svět. Samozřejmě, že každý disponuje základním ustáleným životním naladěním a v tomto případě můžeme mluvit o „rozvrhu světa“ dotyčného.

U zdravého člověka tato naladěnost umožňuje postřeh plných významů pokud možno všeho, s čím se setkává. A právě konečnost lidské existence tuto plnost vždy omezuje. A to odkazuje ke svobodě. Jednostranná naladěnost působí, že daný člověk není schopen vnímat významy a souvislosti věcí a vztahů. Gion Condrau uvádí čtyři psychopatologicky charakteristické naladění: depresivní, hysterické, narcistické, anankastické (nutkavé). Touto sladěností se řídí citové prožívání. Je nutné také upozornit, že rysem některých nastavení je neschopnost některé záležitosti prožívat.

Jednotlivá naladění si krátce přiblížíme, ale je nutné si uvědomit, že naladění jednotlivých lidí je mnohem rozmanitější. V praxi jde spíše o to, postihnout motivační vodítka a celkové naladění jednotlivého žijícího člověka. Nemají-li svobodný charakter, odvíjejí se od nich také duševní a tzv. psychosomatická onemocnění. Psychoterapeut nesmí vnímat jen to, s čím se již nějak setkal. Je nutné, aby byl schopen postřehovat vždy nové významy a souvislosti a rozumět jejich smyslu. Klíčová je zde neopakovatelná jedinečnost a novost každé psychoterapie, existenciálního příběhu každého člověka.

a) depresivní naladění

Depresivní člověk se uzavírá světu. Jelikož svět znamená otevřenost, stává se mu nedostupným. Depresivní člověk nezná ani aktivitu, ani odpor. Dochází ke stažení ze světa živých. Ve smutku jsou ještě viditelné vztahy, pro které je člověk otevřen. V depresi tomu tak není, tam vévodí „rozladění“. U depresivních lidí přichází na řadu také časovost a prostorovost. Další existenciály, které si popíšeme později, ale je nutné poukázat na to, že minulost, přítomnost a budoucnost se depresivnímu člověku neotevírají rovnoměrně. Přítomnost není zaplněná, depresivní člověk nemá čas „pro něco“, jeho čas uvázl a má nekonečné trvání. Tím pádem i budoucnost ztratila svůj smysl. Čas se zastavuje, obraz ovládají sebeobžaloby, pocity viny, úzkosti, pochyby, které se svým druhem a rozsahem jeví druhým lidem jako nepochopitelné. Co se týká prostorovosti, depresivní člověk zůstává ve strnulosti, apatii, chybí pohyb. Opustit důvěrně známá místa a vydat se do jiných prostorů, kde se nabízí vztahová možnost s druhými je pro depresivního člověka nesmírně obtížné.

Depresivní člověk je osoba, na kterou se lze obrátit, je tu pro partnera, děti, rodiče atd., jen tu není pro sebe. Na jedné straně se stahuje, na druhé straně se obává osamocení, protože nemůže být sám pro sebe. U depresivně naladěného člověka můžeme prozkoumat existenciál otevřenosti, časovosti, prostorovosti, spolubytí, tělesnosti a hlavně smrtelnosti. Depresivní člověk nezná žádné sebenaplnění, žádné sebeodvíjení do budoucnosti. Tak je částečně mrtvý. Toto umírání se může manifestovat v konečném efektu sebevraždou, což je ta nejzazší mez a je to znehodnocením toho, co očekáváme od bytí-ke-smrti. Je tu však naděje že deprese svou blízkostí ke smrti člověka odkazuje k jeho bytí na světě a z vnitřního

zoufalství se mu dostává síly, protože dohledný konec dává sílu a odvahu dovést své dasein k plnosti, která dodá smysl.

b) hysterické nastavení

Hysterie je jedním z prvních pojmů, se kterým se lze setkat v medicínsky psychologické literatuře. V hovorové řeči hysterie získala tak negativní konotaci, že se začal používat v odborné literatuře výraz histriónský. U hysterika je v popředí zvláštní vyladěnost, zvláštní vztah k tělesnosti a zvláštní podoba spolubytí. Tato vyladěnost se vyskytuje, jak u žen, tak u mužů. Jde o nastavenost, která přináší utrpení, jak hysterikovi, tak druhým. Právě jeho neadekvátní nastavení mu způsobuje utrpení, nedopřává mu klidu. Hysterika se vše dotýká, cítí se být nepochopen pokaždé, když nejsou uspokojeny jeho potřeby. Hysterik ve svém vztahu nesnáší odstup, vyhledává tak bezprostřední blízkost, že druzí před ní utíkají. To však pro něj znamená potvrzení vlastní méněcennosti, jeho vyloučení. K jeho nastavení patří věčný pocit, že není milován, přijímán. To vše je však jen na povrchu, hysterik v zásadě na svoji malost nevěří, ale věří, že má právo na více uznání a náklonnosti.

U hysterika neexistuje svobodná otevřenost vztahu. Tito pacienti jsou ve vztahu maximálně nejistí, na jedné straně hledají náklonnost, lásku, nasycení vlastní hodnoty a na druhé straně se bojí závislosti a tomu odpovídající snížení vlastní hodnoty. Prostřednictvím svého zvláštního chování, dramatickým a vyzývavým vystavováním svých citů, sklonem k hypochondrickému vykládání somatických symptomů (jako jsou migrény, bolesti zad), působí tak falešně, že se připravují o sekundární prospěch z nemoci a místo účasti a péče zažívají izolaci. Ovšem bez tohoto prospěchu hysterici nemohou žít. Jsou to také pacienti typu „ano, ale“. Jejich schopnost vhledu je minimální, neboť ten je spojen s přiznáním a přiznání je spojené s bolestí.

Hysterik se u sebe necítí v bezpečném prostoru. Volá tedy po opoře z vnějšího světa nebo ztrácí směr, bloudí. V následku toho dochází k nezřízenému vyhledávání kontaktů, upnutí se k idealizovaným osobám, a pokud mu nejsou dostatečně nakloněni, tak okamžitý odklon. Podobné naladění se také najdou u narcisticky naladěných a hraničních pacientů.

V terapii tzn. nutnost korigovat předsudky, zpochybnit oblíbené způsoby chování a tyto poznatky reálně uskutečňovat během terapie i mimo ni a stanovit cíl terapie. Pro terapeuta je důležité vyladění „ponechanosti“. Znamená to nepodléhat nárokům pacienta, na druhé straně je však neodmítat a pro onemocnění charakteristický rys sekundárního prospěchu maximálně využít. Jinak řečeno, dosáhnout toho, aby pacient viděl jiný prospěch z nemoci, než který dosud měl, tj. „zdravý prospěch“. A tím je terapeutova empatie, kterou hysterik nemusí dlouho vůbec cítit, protože toho prostě není schopen.

c) narcistické nastavení

Fenomenologický výklad tohoto naladění odkazuje k bytnosti člověka, který se ve svém chování již nemůže potkat sám se sebou. U narcistického vyladění se objevuje zakoušení druhých jako předmětů sloužících k uspokojení vlastních potřeb a je to považováno za nárok. Pocit vlastní hodnoty potřebují potvrdit prostřednictvím druhého. Narcisticky vyladěný člověk ohlašuje své výjimečné postavení, živené potřebou uznání a

lásky. Objevuje se tu závist a žárlivost. Druhým lidem nepřejí materiální ani duševní vlastnictví, ani pohodu, svobodu. Jsou nenasytí a očekávají oběť od druhých. Ovšem sami nejsou připraveni ji přinést. Hledají příčinu v druhých, místo u sebe. Od závisti není daleko k pocitům pomsty, potažmo k narcisticky motivované agresi. Žárlivost citelně narušuje možnost mezilidských vztahů. Ale pozor, jak u závisti, tak žárlivosti je třeba rozlišovat mezi její zdravou formou a hlubokou, destruktivní chorobou, která může ústit do agresivity. Její kořeny nejsou např. v sociální nespravedlnosti, nýbrž ve vlastní narcistické neschopnosti utvářet svébytně svůj život. Oba fenomény, jak závist, tak žárlivost mají původ v narcistické frustraci, kde hraje velkou roli menší vlastnictví lásky, náklonnosti nebo věčné hodnoty.

Co bolí, není to, čeho se nedostává, ale to, co náleží právě narcistovi, ale dostane to někdo jiný. Jde tu o uražený smysl pro čest, o pocit, že je člověk podváděn, znehodnocen. Aby byl člověk svébytný, musí se bytí a zdání shodovat. Kde tomu tak není, lze mluvit o narcisticky nastaveném světavztahu.

Nelze ovšem zaměňovat narcismus s přáním být milován pro sebe sama, být vážen a ctěn, být svébytný a rozhodný. Neboť sebevědomí a svoboda jsou fenomény, které každý potřebuje pro svoji individualitu.

Narcisté odmítají vidět to, co se skutečně ukazuje a místo toho se honí za přízrakem, kterého nelze nikdy dosáhnout. Ve styku s druhými osobami pro ně existují dva způsoby, buď jsou prostředkem k tomu, aby narcisté byli idoly, nebo dochází ke snížení vlastní hodnoty. V prvním případě, jde o velikášství, v druhém případě nastupuje pocit méněcennosti, který se dostavuje velmi silně, jakmile chybí naléhavě nezbytná podpora jejich hodnoty ze strany okolí. Narcistické zhroucení, jak bylo již řečeno, může vést k agresivitě nebo k depresi, přičemž tato deprese je nápadná tím, že zde chybí pocit viny, na rozdíl od jiných forem. Když ke zhroucení nedojde, otevírá se cesta k přepjatému chování, které je charakteristické chaotickou vyladěností a kde je blízko od neurózy k hraničním poruchám.

U narcisty je narušen vztah k prostoru a času, vztahy v oblasti spolubytí, dějinnosti a nakonec v oblasti tělesnosti a smrtelnosti. Narcisté nepřipouští žádné meze v ideálu po dokonalosti. Prostor a čas jsou zrušeny. Platí jen tady a teď. Neznají budoucnost, nechtějí čekat, neprodlévají u bližních, neznají smysl volné chvíle. Tělesnost je ohrožována hypochondrií a psychosomatickými onemocněními. Narcista je nesmrtelný ve své dokonalosti a v tom, že nemá budoucnost. Dějinnost (další existenciál, podrobně rozebrán níže) poukazuje na to, že narcistické naladění může být formováno z pokusů udržet stálou a ničím nezkalenou harmonii nebo z rozmanité emoční náklonnosti. U narcistů dochází k sebepotvrzení skrz zrcadlení svých sebeobran v druhých.

Narcisté jsou velmi obtížní klienti. Jediným vysvětlením nemoci, které mohou akceptovat je obvinění druhých. Musí znehodnotit i terapeuta. Cestou trvalé, i když často svízelně udržované vlídné a trpělivé náklonnosti ze strany terapeuta, mohou získat novou zkušenost, že jejich strach z odmítnutí může být bezdůvodný. Navíc tento světavztah v sobě chová i pozitivní rysy, které lze využít terapeuticky. Tím je míněno, že tu jde o otázku jak se stát sám sebou, jak naplnit své dasein. Tedy přeměnit patologické projevy v pocity vlastní hodnoty, vitality, svobody a vlastní svébytnosti.

d) anankastické (nutkavé) nastavení

Tento typ nastavení ke svobodě přímo odkazuje, tedy k jejímu nedostatku. Poukazuje také k omezené oblasti otevřenosti. Ve své zjevné formě nabízí rozrůzněný obraz, na jedné straně nedostatek svobody a otevřenosti, na druhé straně přehnaná ochranná funkce hodnot jako pořádek, čistota, svědomitost, přesnost, spolehlivost, spořivost, rezervovanost, ukázněnost. Tedy vlastnosti, které jsou ve společnosti ceněné, ale které se mohou měnit v puritánství, pedanterii, fanatismus atd. Terapeutickou prací také ztěžují ambivalence ve vztazích, nedůvěra, pochybování, sklon k intelektualizaci, váhání, nerozhodnost, pocity méněcennosti, nejistota, opatrnost, vyhýbavost. Ukazuje se tu pole, které je u nutkavých pacientů tak zjevné, velký nedostatek a zároveň schopnost fungovat ve společnosti. Vraťme se k ambivalentním vztahům, které jsou tak typické. Tito lidé se vyznačují nedostatkem srdečných mezilidských vztahů a na druhé straně propadají bližním tak, že ti druzí jsou až necitelně využíváni, ovládáni nebo slouží k tomu, aby se jim stěžovalo, naříkalo anebo k zrcadlení.

Nutkavé chování ukazuje na existenciální ohrožení, tedy neúměrné zabezpečovací nutkání je reakcí na vnitřní ohrožení.

Znovu však opakuji, že jednotlivá naladění byla uvedena pro přiblížení, v terapii je vždy nutné přistupovat ke každému jednotlivému člověku a snažit se o pravdivé pojmenování toho, co dotyčného člověka řídí a vede. Zůstává se u jednoduchých popisných výroků, např. (uvádí je Čálek): „U vás se ukazuje silná závislost na mínění druhých“ nebo „Lidi a svět vnímáte jako v základě nepřátelské“ nebo „Zvenčí to vypadá, jako že jste naladěný na svou vlastní méněcennost a z toho se vše odvíjí“. Vždy však jde o nabídky a mnohé vhledy učiní sám pacient. Jde tedy o vyslovení toho, v čem a čím již je a žije.

Navíc, u lidí, pokládaných za zdravé, taková označení, vycházející vstříc psychopatologickému názvosloví, nejsou na místě. Naladění nelze vystihnout pojmenováním převládajících citových zážitků, ale spíše tím, jak člověk nakládá a naplňuje své životní možnosti.

4. ČASOVOST - tento existenciál je trojrozměrný, nikoliv lineární (fyzikální čas) je to souběh minulosti, budoucnosti a současnosti. V psychoterapii jde o znovu nastolení souhry časů. Člověk není pánem času. Duševně nemocný je časem vlečen, přepaden, zaskočen, nemá nebo nevyakládá dost času na to, aby nechal vyjít najevo to, čemu nerozumí. Zdravý člověk naplňuje svůj čas tím, co mu je vlastní, ne tím, co si svobodně nezvolil.

Jednou z disproporcí je žít pouze okamžikem, kdy minulost a budoucnost ztrácejí význam. To je např. rysem narkomanie. Další příklady, viz. předešlé pojednání o naladěnosti. Tato existenciální časovost není nikdy prázdná, každý úsek lidského času je „časem něčeho“ nebo „pro něco“. Časovost postupně odvíjí smysl toho, s čím se setkáváme.

5. PROSTOROVOST – ukazuje na prostor vymezovaný významy, která pro člověka mají dané osoby, věci, situace. Největší vzdáleností se jeví nejzazší lhostejnost. Těsný prostor je dán zúžením možných významů a tedy i omezením možností, jak se vůči danému chovat a rozhodovat. Nemoc je zúžením životního prostoru a z toho plynoucí uzavření některých

životních možností (příklad již zmíněné deprese). Daseinsanalýza vidí člověka jako prostor – „místo“, otevřenou oblast, kde se vše ukazuje ve své plnosti.

Např. jsme v obchodě a velmi blízko je tam s námi i celá řada lidí, nacházíme se ve stejném prostoru. Ale tito lidé mají pro nás daleko menší význam, než někdo blízký, který se nachází v té chvíli třeba 100km od nás a na koho třeba právě myslíme.

6. SVOBODA - duševní nemoc úzce souvisí s neschopností člověka se svobodně rozhodovat. Člověk si musí neustále vybírat, volit mezi mnoha výzvami, nemůže v jednom životě naplnit všechny, poukazuje na existenciální smrtelnosti. Otázka zdraví plyne ze svobody člověka a z jeho schopnosti vybírat tak, aby to odpovídalo jeho možnosti být sám sebou. Duševně nemocný člověk má problém v odhadu svých limitací. Neví přesně, kde leží jeho hranice. Svoboda souvisí s odpovědností za to, co si člověk zvolil. O svobodě můžeme mluvit jako o cíli terapie.

7. TĚLESNOST - moderní člověk má ztížené porozumění vlastní tělesnosti díky obecně převládající dualistické představě o duši a tělu. Tělo není stroj tedy to, co lze na člověku změřit a spočítat jako fyzikální, chemické apd. Tělo nemáme, tělem jsme. Tělo nekončí na svém povrchu, ale prostírá se a dosáhne všude tam, kde je člověk nějakým způsobem přítomen (např. tzv. v duchu). Pohyb probíhající v dimenzi vztahových možností může mít svoji analogii v dimenzi tělesného pohybu potažmo z hlediska psychosomatiky, v orgánových poruchách. Např. zadržování, přijímání, vydávání, ale také nepohyblivost, strnulost, zatuhlost. Tělesná bolest se objevuje všude tam, kde je ohrožena tělesná stránka našich možností chování.

8. VINA/SVĚDOMÍ - z hlediska daseinsanalýzy je dospělý člověk vždy již provinilý, protože ve své omezenosti a konečnosti zůstává vždy dlužen něco svým vlastním možnostem a tomu co se s ním setkává. Oproti tomu dítě je nevinné, protože neví o své konečnosti, je z tohoto hlediska nesmrtelné. Nepřijetí existenciální viny je motorem duševních potíží.

A ještě navážeme na svobodu a s ní spjatá svobodná rozhodnutí. Každým svým rozhodnutím a jednáním člověk způsobí něco jednostranného, přičemž vždy něco opomine, ale něco musí obětovat. To je věc viny a svědomí. Při svobodném rozhodování jde o to, co člověku stojí za to, aby si vzal na svědomí. V podstatě se jedná o to, čemu kdo dovolí, aby to spotřebovalo jeho čas, který pak nemůže být vynaložen jinde, na něco jiného. Odpovědný člověk nechává svůj čas spotřebovat tím, co mu je vlastní. Neučiní-li tak, proviňuje se proti svému bytostnému založení, což u něho vyvolává zdánlivě bezdůvodné a nesmyslné pocity viny. Např. když člověk v mládí pod vlivem svých rodičů se rozhodne, že nenaplní své profesní zájmy a zůstane u rodičů. Pokud rodiče opravdu pomoc nepotřebují, jsou soběstační, tak každému člověku je vlastní osamostatnit se od rodičů. Tím tedy se daný člověk proviní sám na sobě, učiní volbu, která mu není vlastní a může docházet až k iracionálním pocitům viny a depresím.

9. SPOLUBYTÍ - každý člověk je ve vztahu k druhým vystaven napětí mezi dvěma polaritami, kde na jedné straně chce naplňovat vlastní potřeby a cíle a na straně druhé být s druhými a podřizovat se jejich potřebám a cílům. Bez druhých nemůžeme být, ale je nutné zůstat sám sebou. Vztah jako takový je určen tím, nakolik „vtahuje“ svého účastníka a kolik mu věnuje

pozornosti a času. Je vymezen svým trváním a tím, kdo se na něm jmenovitě podílí. Člověk musí volit a na tom je dobře vidět, nakolik má svoboda člověka a ne člověk svobodu.

Spolulidské vztahy si člověk volí podle toho, jak konkrétní lidé oslovují jeho možnosti, jak jim vycházejí vstříc, jak jim odpovídají. Kde působí svoboda, tam se ukazuje i nesvoboda, tj. neschopnost se volně rozhodnout. Specifický způsob lidského bytí, tj. lidská existence, které jde o to být sebou, k tomu potřebuje, aby se její možnosti vynakládaly naplno. Pokud si je někdo dostatečně neosvojil a neotevřel, tak těmto neosvojeným možnostem propadá. Stává se na nich závislým, nemá je ve své moci a strhávají ho do vztahů, které nechce a v nich ho udržují. Často také uzavřené životní možnosti člověku přímo zabraňují v navazování vztahů. Vyřešení takových nesvobodných vztahů a rozšiřující otevírání vztahových možností je mimo jiné věcí psychoterapie.

10. DĚJINNOST - každý člověk má minulost, která ovlivňuje jeho vztahové možnosti. Ale je tu propastný rozdíl mezi determinovaným chápáním dějinnosti v hlubinných směrech, které spojují specifickou neurózu se specifickou životní historií. U daseinsanalýzy nejde ani tak o vzpomínky samé a jejich zpracování, ale spíše o vodítka, která si z nich dotyčný člověk tehdy či později vyvodil a osvojil se. Např. (uvádí O. Čálek): „Pacient si vybavuje své dětské vzpomínky na vzájemné chování rodičů a na celkovou rodinnou atmosféru, jak ji tehdy prožíval. Nejde ani tak o konkrétní události, ale spíše o to, co z jejich prožívání jako dítě vyvodil: manželství a rodina jsou odpudivé instituce. V současné dospělosti sice již ví, že tenkrát nešlo o nic závažného, ale tato dětská vodítka u něj rozhodují i nadále a on se při vyhlídce na manželský a rodinný život v bytě po rodičích hroutí.“

11. VRŽENOST – každá lidská bytost se vyznačuje konečností a omezeností svých možností. Člověku se vše ukazuje „vzhledem k“ jeho umístění ve světě. Z celkového fenoménu nějaké věci vždy rozumí jen něčemu. To, co člověk vnímá, jak jí rozumí, není žádnou jeho projekcí, ale naopak se to řídí jeho životním hlediskem. Realita se sama ze sebe ukazuje na individuálním horizontu každého člověka. V případě tohoto jedinečného individuálního hlediska se nejedná o nic pasivně daného, člověk má možnost svobody, která mu umožňuje ho přesahovat. Je to díky motivaci být sám sebou, kdy může porozumět „věci samé“.

Např. žena může překročit svůj omezený ženský horizont svého pohledu na lidství a porozumět fenoménu v širším měřítku, když se nechá oslovit významy mužství, dětství, stáří atd. a přitom stále zůstává ženou.

Motivem seberozšiřování a překračování této vrženosti do konkrétních okolností je právě možnost být svobodně sám sebou.

12. ŘEČ – míní se zde komplexní řeč, což je řeč v její původní úplnosti a jednotě. Tzn., že má navzájem neoddělitelné složky: slovní řeč, řeč těla, pocitů a situačního kontextu. V této původní řeči může promlouvat komplexní zkušenost, která je neoddělitelná od osoby, která ji učinila. Tato původní řeč se vyznačuje tím, že každý má vždy již nějakou možnost jí bezprostředně rozumět, aniž by k tomu potřeboval mimořádnou průpravu. Tato možnost vyplývá ze spjatosti komplexní řeči s komplexní zkušeností, kterou lidé bezděčně dělají a získávají v průběhu života. Jde o to, že spjatost komplexní řeči s komplexní zkušeností tvoří předpoklad pro vzájemné dorozumění. Potom může docházet k tomu, že si lidé sdělují, jak

rozdílně či shodně čemu rozumějí a nikdo svoji jedinečnou individuální komplexní zkušenost neodděluje od své osoby a nečiní z ní tzv. objektivní všeplatný fakt.

13. SEXUALITA – lidskou sexualitu je nutno myslet jinak než jen jako animální funkci, sloužící biologické reprodukci. V první řadě je také nutné sexualitu odlišit od lásky a zamilovanosti. Lásky je starost o možnosti druhého člověka a zamilovanost spíše víra, že druhý ideálně naplňuje všechny mé možnosti. Sexualita je ladění získávání a obnovy. Sexuální naladěnost stojí proti takovým naladěním jako je úzkost, nuda, deprese, stud apd. Takto naladěný člověk je otevřený pro oslovení významů jako touha, štěstí, důvěrnost a v popředí je tělesnost. Sexualita tvoří jádro osobní intimity. Záleží na tom, zda bude člověk v této své intimitě přijat nebo nikoliv. Sebeúcta člověka se zde potvrzuje zejména v dosahu tělesnosti a spolubytí. Boss říká, že sexuální styk je setkáním na společné půdě bytí vůbec. Probuzení této naladěnosti bývá zpravidla nesvobodné: je celkem nezávislé na vůli vlastní nebo cizí. Ale výběr partnera atd. je věcí svobodné vůle. Průběh samotného aktu je nesvobodný, jedná se spíše o živelnost, vášně, oddání se prožitku, ale to vše patří danému člověku. Každopádně sexualita patří k vybočením z každodennosti.

Při psychoterapeutické práci se sexualitou, ostatně jako u jiných témat, je nutné se zabývat tím, jak dotyčná léčená osoba rozumí bytí, tj. jakým rozvrhem světa žije. Jde o to, kde má sexualitu umístěnu ve svém rozvrhu, horizontu bytí. Má-li ji za něco méně hodnotného, zlého, nečistého, pak podle toho také vypadají jeho vztahy a chování. Jestliže např. někdo nemá uspokojivý sexuální život, ale zato podává vynikající až workoholické pracovní výkony, lze mluvit o tom, že daný člověk svou možnost být sama sebou naplňuje uspokojením z pracovní výkonnosti, zatím co své eroticko-sexuální vztahové možnosti nemůže dostát a má ji uzavřenou.

I další příklad nápadné promiskuity se týká dimenze svobody a nesvobody. Bývá motivována úzkostí, nejistotou, nedůvěrou. Někdy může mít i autodestruktivní ráz a jejím smyslem je nepřijímání sebe, někdy je motivací vzdor či protest. Ovšem může jít i o prolomení nudy, potvrzení vlastní atraktivitu, uplatňování moci, překonání pocitu vlastní méněcennosti. Avšak její smysl je vždy, jak už bylo několikrát zmíněno, nutno individuálně zkoumat a neulpívat u žádných modelů a schémat.

To bylo několik příkladů existenciálů, tedy konstitutivních fenoménů. Je třeba poznamenat, že všechny existenciály jsou sice rovnocenné, žádný nemá přednost, ale některé z nich jsou zmiňovány častěji než jiné. Při výkladu jednotlivých lidských příběhů a různých fenoménů lze začít od existenciálu, na který daná látka ukazuje nejzřetelněji, přičemž se při správném postupu dospěje k dalším. Konkrétní příklady jsou uvedené při popisu jednotlivých naladěních. Avšak při práci s životním příběhem konkrétního člověka se psychoterapeut zabývá přímo a nezprostředkovaně tím, co k němu od dané osoby přichází. Existenciály zůstávají v pozadí a to i tehdy, když se terapeut táže sám sebe, oč jde. Existenciály se samy ze sebe ohlásí, snažíme-li se vstřícně porozumět tomu, co nám konkrétní člověk sděluje.

2.3.6 FENOMÉNY

Teď se ještě vrátíme k fenoménům. Na začátku této kapitoly jsme si vysvětlili, že existenciály, základní rysy existence, jsou vždy již všudypřítomné a zakládající. Pro toho, kdo se zabývá lidskou existencí jako výlučně lidským způsobem bytí, tvoří střed zájmu fundamentální fenomény. Oldřich Čálek ve své knize zmiňuje citaci práce Ingeborg Schüsslerové, *„Pobyt a bytí u Martina Heideggera: K otázce struktur pobytu po „obratu“: „SMYSLEM BYTÍ JE ČAS A SMYSLEM LIDSKÉHO BYTÍ JE VYTRVALOST“*. Jde o to, jak se fenomény lidského bytí samy ze sebe ukazují na horizontu času, zejména lidské konečnosti, vyslovené jako bytí-k-smrti.

Přistupme ještě k vysvětlení fenoménu, který je ve fenomenologii odlišný od empirického fenoménu, čili jevu, který vzniká abstrakcí a redukcí. Heideggerovský fundamentální fenomén znamená skryté jádro věci určující způsob jejího bytí, její smysl. Fenomén je „věc sama“, je smyslem, tedy tím, co zjevné věci činí srozumitelnými. Nevysvětluje je, jako to činí abstraktně zobecňující pojem, ale zařazuje do souvislostí celku bytí. Např. existuje ekonomická definice peněz, ale jaký smysl mají v lidském životě, to v ní nemůže být zahrnuto. Nebo v biologii orgán – lidské ruky, je exaktně anatomicky a fyziologicky popsán a vysvětlen co se týče své funkčnosti, ale v této definici není nic o smyslu v civilizační tradici. Jasná je situace v technice: zde se nikdo neptá na smysl nějakého zařízení, ale jen na jeho funkci.

Příklady fenoménů: láska, přání, odpovědnost, nemoc, zrání atd.

V této části práce bych chtěla přiblížit fenomén úzkosti a smyslu.

1. FENOMÉN ÚZKOSTI

O úzkosti jsme již mluvili v I. kapitole, kdy jsme mluvili o filosofickém základu daseinsanalýzy a především, kdy jsme zmiňovali dílo Martina Heideggera. Vraťme se k němu ještě jednou a vysvětleme si blíže, jak s ním pracuje daseinsanalýza.

Člověku jakožto existující bytosti je úzko z bytí ve světě, když v něm všechno ztratilo význam, když tam fakticky není nic. Úzkost osamocuje a izoluje člověka od věcí i lidí. Úzkost mu jako ladění ohlašuje, jak mu je. V úzkosti se ocitá v tísnivé cizotě, není doma. Každodenní důvěrná obeznámenost se rozpadá. V této existenciální úzkosti před ničím neprcháme, ale právě naopak se utíkáme k tomu, s čím se ve světě setkáváme, u čeho se dostáváme do důvěrné obeznámenosti. Úzkost je ohrožení, které člověka zasahuje přímo z jeho výlučného způsobu bytí, z jeho vědění o vlastní konečnosti, smrtelnosti. Úzkost se tak odvíjí od časového horizontu starosti člověka o vlastní možnost být. Psychologický strach je podle Heideggera do světa vnesená, nepravá a sobě samé skrytá existenciální úzkost. Heidegger ve svém výkladu vychází z nesporného vhledu, že člověku jde o jeho bytí také tak, že ví o své konečnosti. Takže tu jde o tázání, čeho se úzkost týká a oč v ní jde, tzn., že stále podrobnější a prokreslenější určení fenoménu samovolně vyplývá a oslovuje terapeuta ze sebe sama, tak jak to umožňuje časový horizont bytí.

2. FENOMÉN SMYSLU

Heidegger určuje smysl jako to, na základě čeho je něco srozumitelné. Co to ovšem je, být srozumitelný? Jde o pravost smyslu a ta vychází z toho, že smysl nějaké věci je jejím bytím, tj. základním fenoménem a její pravdou jako „věci samé“. Tím se chce říct, že smysl jako srozumitelnost musí pokrývat celé její bytí, aniž by se jí reduktivně cokoli ubíralo. Co je na dané věci lidsky nejzávažnější, tj. její významová náplň a její odkazovací souvislosti, je skryto. Každou věc je třeba ponechat, aby se nám představila sama. Rozumět neznamená pouze správně rozpoznat, co se míní v rámci komunikace, ani vyznat se v nějakém praktickém oboru, ale znamená to rozvrhovat skutečnost, tedy znát místo, které daná věc zaujímá v řádu bytí. Objeví-li se v životě člověka nějaký nesoulad, je vyvolán tím, že tento člověk zanedbává určité oblasti svých životních možností, nemá k nim odpovídající vztah, a proto na něj doléhají a on jim nesvobodně podléhá.

Jako příklad uvádí O. Čálek pacienta s hraniční poruchou osobnosti. Stav pacienta, po delší psychoterapeutické léčbě odpovídal běžným kritériím uzdravení, což se projevilo i ve zvýšené kvalitě života. Přesto u něj přetrvávala derealizace.

Tady se zastavíme, abychom vysvětlili pojem derealizace: Osoba v průběhu derealizace prožívá okolí „jakoby“ nebylo opravdu skutečné a reálné. Zdá se jí např., jakoby žila ve snu. Okolní svět se jeví jako by stál za oponou, sklem, mlhou nebo záclonou. Může se zdát plochý a dvojrozměrný podobně jako kresba na papíře nebo obrázek na monitoru počítače. Nebo jí připadá, že se celý život odehrává v televizi nebo kině a osoba jej sleduje jen jako pasivní divák. Dobře známá místa mohou být najednou prožívána jako cizí a neznámá. Blízcí lidé se mohou rovněž zdát cizí. Druzí mohou být vnímáni jako stroje, roboti či jako herci na divadelním jevišti. Osoba může mít pocit, že věci kolem ní nejsou hmotné a skutečné, že se jí jen zdají nebo doopravdy neexistují.

Během skupinového rozhovoru, kdy se měl pacient sám rozhodnout, zda bude v psychoterapii pokračovat nebo ne, vyšlo najevo, že některým faktům upírá status skutečnosti. Byl si jich plně vědom, ale stále je neřešil, protože kalkuloval, co bude výhodnější a nechtěl se ničeho vzdát, tedy se svobodně a jednoznačně rozhodnout. Chtěl mít jistotu a tento kalkul mu vycházel v obchodní činnosti, avšak v mezilidských vztazích měl značné problémy. Narušoval jeho prožívání tak, že byl vystavován značným frustracím i ve chvílích, kdy mělo převládat ladění štěstí a pohody. Sám svoji derealizační symptomatiku označoval jako „vnímání přes sklo“. Avšak smysl jeho úzkostné nejistoty a na ni navazující kalkulaci měl smysl v rozvržení skladby jeho existence, tj. jak rozuměl bytí. Jeho rozumění lze stručně formulovat jako „mít všechno, nevzdat se ničeho“.

Jedná se o zúženou možnost být sám sebou. Ta je podmíněna tím, že některý člověk je motivován k tomu, aby za své nepřijal některé bytostné existenciální možnosti, tj. základní rysy lidství (např. nepřijímá některé důležité danosti lidské tělesnosti, spolubytí, viny, nepřijetí vlastní smrtelnosti aj.)

Smysl sám je nezjevný, není prostým jevem. To platí i v případě konkrétního lidského příběhu. A dostáváme se k tomu, proč daseinsanalýza neuznává pojem nevědomí. Pro faktický výskyt řídicí substance zvané „nevědomí“ není žádná evidence ve zkušenosti. Jediné,

co je bezprostředně evidentní, je to, že jednání a prožívání člověka si nemusejí navzájem odpovídat. Sladění mezi prožíváním a chováním lze dosáhnout vynaložením soustředěné pozornosti. To jsou ty chvíle, kdy lze dostat nárokům toho, co se s námi setkává. Jde o to, že při plném soustředěném vědomí člověk tematicky vstupuje do otevřenosti, ve které se setkává s tím, oč se právě jedná. To, co jsme nazvali otevřeností, to je ve skutečnosti vědomá pozornost a ta je totožná se svobodou. Svoboda se mnohem spíš dává jakožto vztah mající charakter možnosti, tj. volby. Něco, co trvale nemůže vstoupit do tematické přítomnosti, se nemůže stát tématem tzv. vědomé pozornosti. Je tomu tak proto, že dotyčný člověk nemůže svobodně vstupovat do otevřené přítomnosti u této věci. Tato „nepřítomně přítomná“ věc je mu nedostupná. Evidentní je, že se něco může dostat do takového modu přítomnosti, že si to v něm nelze svobodně zpřítomnit, vybavit. Ovšem nejvýznačnějším, co se nestává tematicky přítomným, jsou motivační vodítka konkrétní lidské existence. Jsou vystavena problematice svobody a nesvobody. Jsou to zkušenosti, které se stanou osobními pravidly. Některá si jedinec vytvoří a osvojí svobodněji, jiná nesvobodně, např. pod tlakem nějakého ohrožení, byť jen pomyslného. Lze říci, že všechna vodítka jsou „nepřítomně přítomná“, avšak některá z nich si jejich nositel může s pomocí autoreflexe zpřítomnit, zatímco jiná pro něho mohou zůstat nedostupná a může je postřehnout teprve v otevřeném dialogu s přispěním druhých, např. v psychoterapii.

Je naprosto evidentní, že věc může být přítomná, aniž bychom si ji uvědomovali. Krásný příklad uvádí O. Čálek: „ruka zloděje v něčí kapse vykoná své, i když o ní dotyčný neví, resp. právě proto, že si jí není vědom“. V tomto případě jde o kauzální souvislost, ale v oblasti fenoménů mohou být věci přítomné právě tím, že chybí. Dotyčný člověk nějak rozumí světu, nějak si ho rozvrhuje, ale v tomto jeho rozvrhu je něco bytostně důležitého vynecháno. Ale přesto to z místa své nepřítomnosti působí. Působí celková narušená skladba existence, jedincův mezerovitý rozvrh bytí, který neodpovídá základním rysům lidského bytí-ve-světě. Např. vyloučí-li někdo ze svého rozvrhu bytí sexualitu, pak ji může např. brát pouze jako něco ohrožujícího, hříšného nebo naopak jako cestu vzpoury, moci nad druhými apd. Sexualita tedy u něj nemá místo v řádu bytí, ale oslovuje ho zcela něčím jiným (viz. existenciál sexuality). Určité věci tedy člověk může zaznamenávat přes „výběrovou mřížku“ a může tedy lhat sám sobě, aniž by o tom věděl.

V psychoterapeutické praxi je tedy nezbytná proměna vodítek, tj. nastavení ve vztahu se světem, což znamená proměnu v tom, jak si dotyčný člověk rozvrhuje skutečnost, jak rozumí svému bytí.

2.4 DASEINSANALYTICKÁ PSYCHOTERAPEUTICKÁ PRAXE

Touto kapitolou navážeme na předchozí a více přiblížíme vlastní daseinsanalytickou psychoterapeutickou praxi a přiblížíme jak individuální, tak komunitní a skupinovou daseinsanalytickou psychoterapii.

2.4.1 DASEINSANALYTICKÁ PRAXE

Daseinsanalyticky orientovaný terapeut přijímá vše, co k němu od klienta přichází a nechává to platit tak, jak to bylo řečeno a jak se to ukazuje, aniž by to vzápětí převáděl na cokoli jiného vystupujícího v pozadí. Nechává tedy vše, aby se stalo tím, čím to samo ze sebe může být. Např. smích tedy nepokládá jen za „výraz agrese“, ale nechá ho vystoupit ve všech svých možných významech podle kontextu, ve kterém zazní.

Psychoterapie se odehrává na základě řeči a rozhovoru. Terapeut je samozřejmě stavěn před otázku, zda to, co mu jeho protějšek sděluje, je pravdivé a pravé. Ale kromě toho je ještě důležité dospět k tomu, co je ještě skryté. Řeč má totiž dvojakou povahu, zároveň odkrývá i zakrývá a člověk má více způsobů řeči, mezi něž patří i řeč těla, řeč psaná atd.

O co jde terapeutovi především, je způsob existence daného člověka, ucelená skladba jeho pobývání ve světě. Jde o způsoby, jak se dotyčný člověk vztahuje k tomu, co se s ním ve světě setkává a jak si to rozvrhuje. Můžeme mluvit o jednotlivých vztahových možnostech a možnostech chování, které si daný člověk během své životní historie osvojil do svého bytí. V předchozí kapitole jsme se detailně zabývali jednotlivými existenciály, což jsou základní charaktery lidského způsobu bytí ve světě vůbec a právě s nimi terapeut pracuje, ale přitom zůstávají v pozadí, nejsou tematizovány nebo používány jako výsledek umělé konstrukce. V rámci terapie nás spíše oslovují životní projevy lidí, např.:

1. člověk má větší či menší zábrany v tom, aby plně žil (existenciál svobody)
2. člověk různým oblastem života různě rozumí či nerozumí nebo rozumí zkresleně (existenciál otevřenosti)
3. člověk má potíže s pravostí svého prožívání (existenciál naladěnosti)
4. člověk projevuje svědomí a pociťuje vinu (existenciál viny)
5. člověk se bojí či vzpírá smrti (existenciál smrtelnosti) atd.

Během terapie se odvíjí životní příběh klientů v celistvé podobě, v tomto typu terapie jde o pravdu existence konkrétního člověka. Smysl zde lze určit tak, že se hledá to, na čem je srozumitelné bytí jednotlivce, tedy to, o co danému člověku v jeho existenci jde. Nehledáme tu však implicitně smysl života pacienta. O ten tu také jde, ale znamená jen část srozumitelnosti jednotlivé existence. Na jeho základě daný člověk vnímá jedinečnou srozumitelnost všeho, co a jak vnímá a koná, vytváří si osobní filosofii. Ovšem existence daného člověka má smysl, i když on sám ztratil důvod žít. Z této skladby lze porozumět tomu, jak k tomu došlo a zároveň je možné i najít cestu, jak smysl opět získat.

Terapeut se ovšem přímo na smysl existence klienta neptá. Smysl klientovi existence podává škála jeho hledisek a stanovisek, která jsou podkladem pro to, jak klient odpovídá na

to, co se s ním ve světě setkává. Na základě pronikavého porozumění těmto hlediskům, může terapeut provádět nejen výklad toho, co vnímal, ale i zčásti předvídat pacientovy odpovědi na příští situace a danosti. Tato hlediska terapeut poznává intuitivně a nechá se jimi oslovit z životní látky klienta. Tato stanoviska a hlediska jsou také terčem terapie, neboť právě ona určují, co konkrétní člověk na danostech zaznamenává a jak na ně odpovídá. Základní složkou těchto vodítek je právě naladění a další citové možnosti z nich vyplývající.

Tím se dostáváme k narušení této existenciální skladby. Nemoc je zde pokládána za narušení svobodného vynakládání bytostných životních možností daného člověka, což mu brání v tom, aby přiléhavě odpovídal na nároky toho, co se s ním setkává. Výše řečené platí jak pro somatická onemocnění, tak pro onemocnění duševní a potažmo psychosomatická. Tělesné nemoci omezují svobodu existence člověka vnějškovým způsobem např. výkon některých činností. Duševní a psychosomatická onemocnění naproti tomu omezují přímo svobodné rozhodování člověka. Duševnímu a psychosomatickému onemocnění lze porozumět na podkladě toho, jakým způsobem dotčený nemocný člověk pobývá ve světě. Co motivuje nemoc, je předito vztahů a souvislostí, ve kterých a kterými daný člověk žije. Lze tedy hovořit o tom, že onemocnění má svůj smysl ze životních souvislostí ukazujících se u daného pacienta.

Pokud někdo zanedbává některou ze svých bytostných existenciálních možností, je narušeno její svobodné vynakládání a tím i jeho zdraví. Bytostná možnost má totiž ráz výzvy, nároku, který na člověka klade to, s čím se setkává. Pokud před touto výzvou a nárokem uhýbá, dostává se do závislosti na nich a to má negativní dopady na celkovou kvalitu života.

Prožitkově se narušení skladby ohlašuje pocitem méněcennosti, sníženou sebedůvěrou, nedostatkem úcty, přehnanými pocity viny, úzkostí, depresí, neschopností se prosadit, citovou závislostí, ale i nadřazeností, nadměrným sebezprosazováním, bezohledností, nezodpovědností.

Výkladem symptomů a syndromů lze dospět k porozumění existenciální roviny daného člověka. Nehledá se ovšem příčina, ale téma. U pacientova hlediska (horizontu) šlo o to, jak to má v té a té oblasti, u chorobného obrazu nás zajímá „o čem to je“.

Činíme tak:

- z vzájemného chorobného obrazu a existenciální skladby
- zajímá nás jaké místo příznak zaujímá v kontextu konkrétní existence člověka
- vzájemné objasňování smyslu soudobého stavu a jeho motivačních souvislostí v životní historii člověka

Konkrétní postup tedy probíhá následovně:

- zaznamenáme příznak
- položíme si otázku, jaký smysl tento příznak má v kontextu soudobé životní situace daného člověka
- pak se obrátíme k životní historii a hledáme důležité motivy, které o této existenciální skladbě rozhodly

V příznaku nemocný člověk projevuje nesvobodu, můžeme mluvit o tom, že v situaci, kterou nemůže unést, opouští sám sebe.

Daseinsanalýza člověka a jeho bytí nerozebírá a nerozkládá na různé složky, ale spíše zprůhledňuje a vykládá. V rámci tohoto přístupu všechny lidské fenomény vykládá z lidského existování ve světě. Člověk je výkonem bytí a klíčem k porozumění. Výklad jednotlivé lidské existence je způsob, jak se konkrétnímu člověku ukazuje to, co se s ním setkává a jakým způsobem se pro něj jednotlivé danosti stávají přítomné. V běžném terapeutickém hovoru se tento fenomén vystihuje větou „Jak to máte s tím a tím?“ V psychoterapii nejde ani tak o danosti, jako o to, jakým způsobem. Je tedy klíčové se zaměřit na klientovi způsoby toho, jak žije. Způsobový pohled umožňuje sledovat, jak stejné téma prochází různými způsoby toho, jak se s nimi klient setkává a navíc může usnadnit, že klient různé nesvobodné projevy přijme za své, tedy že s nimi může něco dělat a nebude čekat, že mu je „odejme“ terapeut.

Nyní lze zmínit i způsob daseinsanalytického terapeutického rozhovoru. V terapeutickém rozhovoru nejde o dotazování, ale využívá se tzv. parafrázování. Při něm nejde o nastavení zrcadla, ale o porozumění. Klienta tím přijímáme, poskytujeme prostor pro vyjádření. Když jinými slovy opakujeme to, co řekne pacient, dostáváme se k výkladu, který není reduktivní a který pochází přímo od daného člověka. Parafrázováním si také terapeut může ověřit, zda dobře porozuměl tomu, co mu klient sděluje a slouží také ke shrnutí sdělovaného.

Jako příklad si uveďme rozhovor, kdy pacientka popisuje konflikt se svým nadřízeným:

PACIENTKA: „Nevím, jak začít“.

TERAPEUT: „Je to těžké začít. Nemusíte vůbec spěchat“.

PACIENTKA: „Necítila jsem se vůbec dobře. Nejradši bych ho roztrhla jako žábu.“

TERAPEUT: „Měla jste vztek.“

PACIENTKA: „To teda jo a pak mi řekl, že ta moje práce je k ničemu. Ta, na které jsem dělala dva měsíce.“ (zajímá se)

TERAPEUT: „To muselo být zraňující“.

Mluvíme-li o celistvosti, nutno zmínit i lidskou tělesnost. Všechno co člověk dělá je nějakým způsobem tělesné. I každý vztah se, tělesní. Vztah si totiž člověka nějak nárokuje a spotřebovává jeho čas, včetně tělesného. A právě vztah, tato existenciální možnost bývá jedním z nejčastějších témat psychoterapie.

2.4.2 VZTAHY

Jen krátce se zastavme u toho, jaké typy vztahování probíhají mezi lidmi:

1. První typ vztahu pro názornost nazveme buberovským² termínem „Já-Ty“, který je lidsky rovnocenný. Lidé se tu setkávají v celém svém jednotlivém a jedinečném bytí. Uplatňuje se tu bezprostřední lidská blízkost a v popředí není podobnost povah, životního zaměření apd., ale motiv odhodlání připustit a nechat platit všechny existenciální možnosti druhého člověka, včetně toho, jak se v nich navzájem jednotliví lidé liší. Tento ryzí způsob lidského vztahování je ovšem v běžném životě zastoupen spíše vzácně.

Poznámka: ²Termín Já-Ty pochází od Martina Bubera (židovský filosof a teolog) z jeho knihy „Já a Ty“.

2. Převládajícím způsobem je celá sféra tzv. společenských vztahů, institucí, práce, anonymního fungování systému, kde je člověk nahraditelným. Z tohoto způsobu, který je nevyhnutelný, je člověku přiznáván pouze redukováný způsob bytí. Člověk je tu chápán jako prostředek, nástroj. Má splnit nějakou normu, potřebu, zájem někoho jiného nebo funkci v systému, přičemž jeho vlastní bytí je odsunuto stranou. Nanejvýš se hodnotí jeho výkon v nějaké roli. Je to sféra moci a různých typů autoritářství. Je to i pole nadvlády mód a médií.
3. Dalším modem bytí je tzv. tělesný výskyt. Druhý člověk už zde není ani prostředkem, ale jen předmětem upotřebení nebo překážkou. V krajních formách nejde ani o manipulaci, ale jen o přehlížení či jiný způsob odstranění. Je-li člověk redukován jen na své tělo, je pouhým objektem.

Vstupovat do účelových vztahů s druhými lidmi je nevyhnutelné. Navíc stále více systémů funguje tak, že nemohou přihlížet k jedinečné autentické identitě jejich členů. Ze stanoviska jedince je tento problém řešitelný snad jen tím, že člověk žije „sám za sebe“ a osvojí si takový způsob vztahování, kterým pravdivě existuje a který pociťuje jako sobě vlastní. Nesmí si nechat vnutit motivaci, že veřejný, instrumentální modus je nejlepší. Jestliže se člověk s tímto modem ztotožní, ztratí sám sebe i druhé lidi, žije nevlastním způsobem existence. Ostatně, jak říká sám Heidegger, kolísání mezi pokušením úlevně splynout s veřejným modem spolubytí a odhodláním zachovat si sám sebe, je nezrušitelný lidský úděl.

Každý vztah má svůj modus spolubytí, svůj způsob časování, prostorovosti, tělesnosti, druh naladění, své dějiny, svobodu, vinu, odpovědnost a svůj poměr ke smrti. Ve spolubytí jde o to, zda daný vztah svému účastníkovi umožňuje, aby své životní možnosti vynakládal sobě vlastním způsobem nebo odcizeně. Časování vztahu lze formulovat jako rytmus, který dotyčný vztah udává průběhu uplatňování životních možností svých účastníků. Časovost existence poukazuje k fenoménu starosti, odvíjejí se z ní kvality vztahu jako láska, nenávisť, úcta, pohrdání, závist, přejícnost. Prostorovost vztahu znamená vzájemnou existenciální blízkost či vzdálenost, jak jim na sobě navzájem záleží. Pak je tu tělesnost, kde jde o to do jaké míry a jakým způsobem je v konkrétním vztahu vynakládána tělesná stránka životních možností účastníků. Naladěnost vztahu se určuje tím, jak připouští a umožňuje uplatňování životních možností účastníků, včetně naplňování samotného konkrétního vztahu. Každý vztah má svou historii, tvoří časový celek příběhu, kde se minulost, současnost i budoucnost ovlivňují navzájem, což určuje jeho celkovou kvalitu. Svoboda, vina a odpovědnost, tj. svědomí tvoří etiku vztahu, týkající se vzájemného střetávání při uplatňování životních možností účastníků. A každý vztah má nějaký poměr ke smrtelnosti svých účastníků, tak jak je smrt nejzazší existenciální možností, v níž spočívá konečnost lidské existence, tak je i v ní případný konec nebo úpadek samotného vztahu.

Každý vztah je součástí celkové skladby existence dotyčného člověka. To má zásadní důsledky pro setrvačnost konkrétních vztahů, ale i pro bezděčné opakování u téhož člověka, i pro jejich vrstevnické napodobování. Ale vztahování má povahu možnosti, je tedy podkladem pro případné žádoucí změny a proměny jednotlivých vztahů. Nicméně proměnu jednotlivého vztahu lze často očekávat teprve v návaznosti na posun v nastavenosti celkového vztahování konkrétních osob.

V psychoterapii, jak individuální, tak skupinové je významný vztah mezi terapeutem a pacientem, nebo pacienty v případě skupiny. Ale než se podrobněji budeme zabývat tímto vztahem, tak je nutno shrnout, jak terapeut se vztahem v daseinsanalytické praxi pracuje. Vztah si zpřítomňuje jako ucelený příběh, který má jedinečné, nezaměnitelné ladění, které velmi často nelze vystihnout jednoduše. Bytostným určením lidské existence je vztahování a cílem pak je dosáhnout u pacienta výsledku „být sám sebou“. Tzn. vztahovat se k druhému sobě vlastním způsobem a „za sebe“, podle svých vlastních bytostných možností, včetně svobodného sebeomezení. Jen člověk, který „žije sám za sebe“, může být důstojným partnerem jiným lidem a umožnit jim tak, aby se rovněž dostali k nejvyšší možné plnosti svého bytí. Druhého člověka může v jeho bytí plně uznat jen ten, kdo je plně sám sebou.

2.4.3 PSYCHOTERAPEUTICKÝ VZTAH

Psychoterapie je postup, který má na člověka dlouhodobý vliv a proto vyžaduje odpovědnou prozíravost a předvídavost, která zároveň umožňuje tvůrčí svobodu při uplatňování psychoterapeutických postupů, návodů atd.

V této části se pokusíme charakterizovat psychoterapeutický vztah, jak v individuální, tak ve skupinové terapii. Samozřejmě tento vztah má své odlišnosti a specifika v každé z forem terapie, ale tady se pokusíme uvést příklady, které platí v daseinsanalytické terapii jako takové.

Nejprve je třeba zmínit, že terapeut znamená autoritu ve smyslu experta, který uzdravuje. V dnešní době je autorita zpochybňována a pokládána za překážku individuální svobody a nezávislosti. Nicméně otázka autority je neustále živá a s autoritami se setkáváme na každém kroku. Jsou jimi rodiče, nadřízení, duchovní, odborníci všeho druhu atd. Autorita je vztah. Dotýká se tedy svobody člověka, jeho rozhodování, tedy i odpovědnosti a viny. Je omezující, ale na druhou stranu usnadňuje i volbu. Respektovat autoritu znamená uznávat řád, tradici atd. U svobodného člověka ovšem nemůže jít o naprostou podřízenost autoritě, ale o neustálý dialog s ní, jako s respektovaným protějškem.

Psychoterapeut má přirozenou autoritu, protože nemocným lidem poskytuje očekávání zdárného procesu léčby, což je pro ně velmi důležité a navozuje důvěru a ochotu svěřit se do rukou odborníka. Navíc se tu přidává umění něčeho, co pro běžného člověka není dostupné, tedy neznámé, tajemné. V psychoterapii jde o obnovení životních možností, často dokonce i o zachování samotného života.

Nicméně, každý pacient má problémy s autoritou. Setkání s autoritou je proto nezbytnou částí terapie. Tato potíž u duševně nemocného člověka je spojena s jeho nemožností být sám sebou. Bez získání svobodného vztahu k autoritám nelze dosáhnout životní zralosti a dospělé samostatnosti. Setkání s autoritou terapeuta v tomto procesu hraje velmi důležitou roli.

Naplnění psychoterapeutického cíle, aby si klient osvojil svoje možnosti, a dokázal obstát před výzvami světa, řeší terapeut např. i tím, že si své moci není jen vědom, ale je-li

třeba, mluví o ní i nahlas. Např. sdělením „Já vím, že mi přikládáte velkou moc, ale zkuste mi říct svůj vlastní názor.“ Je možné i mluvit o tom, jak to má daný pacient, případně pacienti ve skupině s konkrétní autoritou. Jde o to najít svobodný vztah k autoritám vůbec, tedy stanovit samostatný způsob existence. Smysl autority a moci z hlediska daseinsanalýzy umožňuje navozovat takové podmínky, aby si pacient otevřel a osvojil to, co se z rozhovoru ukazuje jako pravdivé, životně závažné. Terapeut tedy vyvíjí moc, která neodnímá druhým možnosti, ale naopak jim je otevírá a umožňuje, aby se jich opravdově chopili. Terapeut nechává naplno existovat vše, co se během rozhovoru ukazuje.

Terapeut na pacientech nepožaduje nic, co by ho osobně uspokojovalo, ani to, aby měl úspěch a oni se uzdravili. Je jim ovšem k dispozici, pokud potřebují průvodce na své cestě k samostatnosti a lidskému dojrání, která je pro ně neznámá. Klienti jsou tedy po určitou dobu různě závislí na terapeutovi, ale v určitém stádiu se z jeho autority, začínají vysvobozovat. Dalo by se říci, stavějí se na vlastní nohy a terapeut jim to umožní tím, že se nevyhne případné konfrontaci a střetnutí různých životních hledisek a stanovisek. Důraz se tedy klade na celkovou schopnost člověka zaujmout a podržet si vlastní stanovisko a hledisko. Jde o existenciální identitu a integritu jedince. Základní je schopnost vést dialog. Takto se odvíjí vzájemné chování obou účastníků vztahu. Nesvobodný vztah k autoritě je motivován životní historií pacienta, ale k jeho vyléčení nestačí vybavení minulosti ani korektivní zkušenost ze vztahu s terapeutem. Autorita je lidský fenomén a svobodný vztah k ní lze získat teprve v rámci celkové možnosti být sebou a přitom zůstat s druhými. Nejde ani tak o vyrovnání se s minulými autoritami, jako spíše o činné porozumění fenoménu autority vůbec, tedy o změnu porozumění bytí autority.

Dále je třeba říci, že psychoterapie se naplňuje právě vztahem pacienta s terapeutem a ne expertní činností. To však neznamená, že konání terapeuta postrádá odbornou kvalitu. Jde o jasné rozlišování mezi diagnostikováním, manipulativním zasahováním technického rázu a mezi závazkem projít společně po cestě života. Psychoterapie se ukazuje jako otázka etická. Lidsky zainteresovaný terapeut je vždy také trochu přítelem svého klienta, respektive jedná se tu o přátelskost a příznivé porozumění. Ani nejlepší přítel není s to poskytnout životní pomoc, nemá-li schopnost jistého prozíravého odstupu. Vztah klienta a terapeuta je ovšem asymetrický, terapeut od pacienta nikdy nesmí očekávat pomoc při řešení svých případných problémů.

Terapeut se nevzdává svých pocitů, naopak naplno je vnímá. Jeho pocity ovšem mají odlišný ráz než pocity laika. Vztah znamená „být u a v“, terapeut se do terapie zapojuje jako celý člověk a „sám za sebe“, ale má jinou odpovědnost a životní vybavení než klient. Terapeut vstupuje do vztahu bez nároku na vlastní uspokojení a umožňuje růst pacienta. Vše, co přichází, terapeut vnímá a nechává být, tak jak se to samo ze sebe ukazuje, ale odpovídá na to výběrově ve prospěch uzdravení a zrání pacienta. Jedná se o odbornou náročnou dovednost, kterou terapeut získá během příslušného výcviku a vzdělávání. Je to podstata psychoterapeutického vztahu, ale i základní vodítko léčebného procesu. Terapeut je v terapii „za sebe“, ale ne „kvůli sobě“. Je tedy autentický, ale vzdává se všech svých osobních zájmů, „nechává být“ a platit stanoviska a hlediska pacienta, aniž by do nich vnášel sebe. To se děje pomocí psychoterapeutického odstupu, který je odstupem od vlastních zájmů. Prvořadým je zájem pacienta, jeho uzdravení jako osvojení možnosti být sám sebou uprostřed druhých. Pocity ohlašují způsob, jak se setkáváme s lidmi, událostmi atd.

Ovšem, zda terapeut mluví o svých pocitech nahlas, se již řídí léčebnými vodítky. Své pocity, včetně těch tělesných terapeut bere v potaz neustále. Aby se ovšem nejednalo jen o soukromou odezvu těchto pocitů, umožní terapeutovi právě zmíněný odstup od svých vlastních zájmů, motivů, problémů. Tento odstup mu dává svobodu nechávat vše, s čím se setkává být tím, čím to je a zároveň to akceptovat. Tuto svobodu má i vůči svým pocitům. Terapeut v nich pociťuje, jak se právě s daným klientem vynachází a je to pro něj bytostně závažná zpráva, kterou mu nemůže dát nikdo jiný. V tom je jejich pravdivost.

Důležité ovšem je, zda terapeutovy pocity odpovídají tomu, jak dotyčným danostem rozumí klient. Proto během dialogu, kdy vycházejí najevo další významy a smysl tematizované záležitosti, upřesňují se i psychoterapeutovy pocity. Navíc daseinsanalýza pokládá všechny vztahy za pravé, i když některé z nich bývají jednostranné, nemístné, i nesmyslné. Jestliže se na vztahu terapeuta k pacientovi ukáže nějaká rušivá tendence, není nutné ji neutralizovat tím, že se prohlásí za něco nepravého (přenos), co vlastně neplatí (např. agresivní nebo erotické impulsy). Je lepší, aby se staly součástí porozumění širšímu kontextu situace. Terapeut má umět se svými pocity nakládat tak, aby se vůči nim mohl svobodně rozhodovat v zájmu klienta uzdravení.

Nyní, pojednáme o profesionálních vodítkách, kterými se terapeut řídí:

- Respektování rozdílu mezi terapeutem a pacientem
- Terapeut nese odpovědnost za pacienta
- Terapeut má umět rozlišit a respektovat, co je pacientova vlastní cesta
- „Nechat být“ vše tím, čím to je a nic tomu neubírat ani nepřidávat
- Psychoterapeutický vztah nemá být hlavním tématem terapie, tím má být pacientův způsob existence. Není ani nástrojem emoční korekce.
- Tento vztah není prostředkem k tomu, aby se nápodobou učil vztahům od terapeuta. Smyslem je, aby psychoterapeutický vztah byl cestou, na které si pacient osvojí a otevře svoje životní možnosti. Tento vztah má léčení umožňovat.
- Psychoterapeutický vztah by neměl opravovat životní historii (minulost) pacienta. Životní historie by se měla stávat tématem, vystoupí-li ze své nenápadné samozřejmosti.

Některá praktická léčebná vodítka:

- Terapeutické mlčení
- Rozhodování mezi dvěma základními druhy péče: přípravnou a zástupnou

Terapeutické mlčení může mít různý smysl a ráz:

- Terapeut svým mlčením míní souhlas s tím, co právě mezi ním a klientem probíhá nebo v případě skupiny, když např. probíhá bytostný rozhovor mezi členy skupiny
- Jiné je mlčení, pokud terapeut zahájil sezení a klient se má rozhodnout o tématu, o kterém bude mluvit nebo v případě skupiny, kdo si vezme slovo. Toto mlčení klade nárok na svobodu rozhodování.
- Trpělivé mlčení při tom, když pacient něco sděluje s velkými zábranami a pomlkami
- Mlčení po zvláště emotivním sdělení či gestu pacienta.

U posledně dvou zmiňovaných příkladů jde o to nechat věci platit a působit samy za sebe, bez explicitního hodnocení. Ovšem nezáleží ani tak na tom, jak své mlčení míní

terapeut, ale především na tom, jak si je vykládá pacient nebo skupina a tak se stává, že právě o mlčení je třeba vést dialog.

Rozhodování mezi přípravnou a zástupnou péčí:

- Přípravná péče znamená, že terapeut svým počínáním pacientovi umožňuje takový vývoj skladby jeho existence, aby sám mohl převzít starost o autentické naplňování svých možností. Klade na něj vývojové nároky a odpírá jim náhradní uspokojení toho, co jim v životě chybí a co si zatím neumějí zajistit.
- Zástupná péče znamená, že psychoterapeut za jednotlivého pacienta převezme starost o jeho způsob existence, protože není schopen ji unést sám. Časté může být poskytování emočního přijetí, podpory, bezpečí, uznání, ujištění atp.

Měřítkem terapeutova rozhodování o tom, jaký druh péče uplatnit, je jeho odhad, do jaké míry hrozí, že je pacient kladenými nároky přetěžován. Někdy může být nadměrným nárokem i to, když se určitý pacientův projev u terapeuta setká s mlčením, pak již pouhé slovo znamená péči, která bezprostředně uleví. Na druhé straně obdobná situace jindy může být příležitostí, jak již pokročilejšímu pacientovi umožnit, aby se pokusil vydržet i svou nejistotu o tom, co si myslí druzí, či jejich nesouhlas. Pak je terapeutovo rozhodnutí mlčet spojeno s péčí přípravnou.

Náročnost přípravné péče musí být odstupňovaná, přičemž hrají důležitou roli terapeutovy pocity, jak daleko je možné v dané chvíli zajít. Je nutno přihlížet i k tomu, v jakém stádiu léčebného procesu se pacient nachází. Na začátku je vhodnější opatrnost. Přihlíží se i do jaké míry se vytvořila atmosféra důvěrnosti mezi pacientem a terapeutem. Ve skupině pak nejen mezi terapeutem a skupinou, ale i mezi jednotlivými členy. Dále se terapeut řídí tím, jak svou náročností ovlivní vztah s pacientem. Má-li pocit, že by vztah mohl být ohrožen, zůstává zdrženlivý.

Vodítka, která byla právě uvedena, neurčují co, a jak se má kdy říci nebo udělat, ale otevírají možnosti porozumět, vyznat se. Navozují terapeutovi hledisko, ze kterého se mu otevírá celkový horizont terapie.

2.4.4 INTERPRETACE A VÝKLAD SNŮ

Daseinsanalýza také pracuje se sny, ale velmi odlišným způsobem, než hlubinné směry. Krátce se tedy zmíníme i o výkladu snů.

V daseinsanalýze se ani chorobné symptomy, způsoby chování, ani sny pacientů neinterpretují jako něco, co nepochází z věci samé. Přidržíme-li se příkladů, tak daseinsanalýza nebude ve „zkouškové úzkosti“ vidět „nevědomý kastrální komplex“, odmítne výklad symbolů, takže had zůstane hadem a nestane se falickým symbolem nebo mytologickou bytostí. V daseinsanalytickém smyslu nemá být výklad nic jiného než objasnění věcného obsahu a odkazovacích souvislostí. Protože sen je vždy snem dané osoby, těžko se vykládá bez její přítomnosti a jak jsme uvedli výše, daseinsanalytický terapeut rozhodně pacientovi nepodsouvá žádné interpretace.

Nicméně, uveďme si příklad z knihy G. Condrea, na kterém je vidět rozdíl mezi daseinsanalytickým a hlubinným přístupem. Tento sen byl dán jako příklad, při příležitosti diskuse mezi zastánci Freudovy psychoanalýzy, Jungovy analytické psychologie a daseinsanalýzy.

SEN: Mladé pomocnici v domácnosti (28let) se zdál následující sen. Ve svém podstřešním pokojíku spala při otevřeném okně. Náhle se, ve snu, probudila, protože jí oknem do pokoje vletěl dřevěný obušek a zůstal ležet na podlaze. Plná zděšení pak viděla, že se z klacku stal had, který se plazil k ní a vklouzl jí pod pokrývku. Probudila se s výkřikem hrůzy.

Psychoanalytická interpretace jasně ukazuje na nevědomý sexuální toužebný sen, i když se pacientka probudila vyděšená a s úzkostí. Již otevřené okno je symbolem otevřenosti pro sexuální setkání. Sám klacek a ještě více had, který se k ní pohyboval a potom se jí vplazil pod přikrývku, nelze interpretovat jinak než jako falické symboly.

Zastánci Jungovy analytické psychologie neviděli nic falického, had pro ně byl symbolem archetypického procitnutí pacientky z její spící existence, tudíž to byl začátek procesu individuace.

Daseinsanalitiky nic z toho nezajímalo. Klacek je kus dřeva, had je a zůstane živočich, který je instinktivní, nevypočitatelný, pohyblivý, vázaný na zemi a vodu a který pro člověka znamená živočišnou stvůru. Tedy se jedná o strach ze živočišnosti.

Jedná se jen o příklad, aby se znázornila různost daseinsanalytického pohledu, ale jak už bylo zmíněno výše, vždy je nutno výklad snu činit s osobou, které se zdál a doprovodit ji na cestě, aby si význam snu našla sama.

Nyní bychom už jen stručně přiblížili jednotlivé formy daseinsanalytické psychoterapie.

2.4.5 INDIVIDUÁLNÍ TERAPIE (terapeut a klient)

Tématem hermeneuticky vedeného psychoterapeutického rozhovoru je to, čím se individuální člověk v životě řídí. Jaké jsou jeho skryté motivace a vodítka. Co brání jeho rozvíjení možností být sám sebou. V individuálním rozhovoru, daseinsanalýza zdůrazňuje psychoterapeutovo umění „nechat být“, otevřenost, užívání přirozeného jazyka a abstinenci od umělých pojmových konstruktů.

Obtížná témata v individuálním kontaktu:

- svoboda a limity jednotlivce
- umění nechat být
- životní křižovatky
- rozhodování
- životní etapy
- partnerské vztahy
- spolubytí
- přizpůsobivost apd.

2.4.6 KOMUNITNÍ A SKUPINOVÁ TERAPIE

Komunita a skupina jsou dva odlišné útvary s jinými formami práce.

Komunita je mužský princip, přináší strukturu. Daseinsanalýza zdůrazňuje při práci s komunitou princip přirozeného společenství a rozvíjení fenoménu „my“, jehož rozvoj je stejně důležitý jako individuální podpora „jáství“. Komunita má z hlediska daseinsanalýzy i další úkoly existenciální povahy např. vytváření prostoru pro neredukované „bytí s druhými“, osvojování schopnosti „být součástí“, vykročení z izolace zapříčiněné duševní nemocí, pěstování bezpečného prostoru pro skupinovou práci a další.

Skupina je ženský princip, nepřináší se struktura, ale vytvoří si ji členové sami. Terapeut má odstranit napětí, zajistit uvolnění, terapeut nepřináší téma, ale spíše nechá skupinu najít společná a hlubší témata. Tak i z povrchního hovoru se mohou vyklubat velmi silná témata. Skupinu má terapeut nechat odkrývat hlubší a hlubší problémy. Dbá se na to, aby každý účastník mohl být sám sebou a hledal svou autenticitu. Při práci se skupinou zdůrazňuje procesy hledání, objevování a osvojování nových životních možností klienta ve vztahu k druhým lidem. Skupinová práce má z hlediska daseinsanalýzy rovněž existenciální úkoly např.: hledání možností jak být sám sebou mezi druhými, nacházení vlastních hranic a rozšiřování schopnosti „nechat být“, odkrývání hlubinných existenciálních témat ukrývajících se pod „banálními“ problémy všedních dní, rozšiřování zúžených životních možností nemocného apd.

Obtížná skupinová témata např.:

- úzkost ve skupině
- agrese ve skupině (destruktivní projevy agrese, útoky aj.)
- práce s vinou a existenciální provinilostí

ZÁVĚR

Na závěr lze shrnout specifika daseinsanalýzy. Daseinsanalýza spatřuje svůj cíl v tom, aby klienty motivovala k bezpředsudkovému vnímání jejich životního osudu, pomohla jim převzít vlastní odpovědnost a dala více prostoru svobodě, která jim byla dána. Každá terapie potřebuje uvolněnou, poklidnou a svobodnou atmosféru. Terapeut je plnohodnotným partnerem svých pacientů jen tehdy, když má před nimi náskok ve své možnosti svobody. Z tohoto důvodu se proces osvobozování u pacienta může rozprout jen tehdy, když ze strany terapeuta zakouší osvobozující péči. Takto terapeut plní svou funkci průvodce. Od zástupné péče postupně přechází k přípravné péči a ta vede člověka k pravé svobodě, jež není osvobozením se od něčeho, ale naopak se týká především svobody pro něco a k něčemu. Jde tedy o odkrytí bytí své vlastní existence.

A právě posledně jmenované je nezbytným předpokladem pro plný a autentický život, ve kterém je místo jak pro vítězství, tak pro prohry. Ovšem dnešní doba, v rámci svých systémů uzavírá lidi do společenství, která jsou založena na „instrumentálních“ vztazích a výkonu. Lidé v nich tráví mnoho času a často ztrácí sami sebe. Jak zmiňuje Oldřich Čálek: „být sám sebou pouze znamená nedávat druhým lidem ani institucím nad sebou moc, leda z vlastního zralého rozhodnutí“.

Zbývá ještě hodně nevyřčeného. Tato práce nemůže a ani nemá za cíl obsáhnout veškeré informace týkající se daseinsanalýzy. Navíc se jedná o „mladý“ terapeutický směr s naprosto novým viděním, který se stále vyvíjí. Spíše má být úvodem do pochopení daseinsanalýzy a dodáním chuti do dalšího studia, jak autorce této práce, tak případným čtenářům. Každopádně je úlevné vědět, že existuje psychoterapie, které jde o to, aby se člověk stal sám sebou.

LITERATURA

- Condrau Gion: „Sigmund Freud & Martin Heidegger“, Praha, 1998
- Čálek Oldřich: „Skupinová daseinsanalýza“, Praha, 2004
- Heidegger Martin: „Básnický bydlí člověk“, Praha, 2006
- Heidegger Martin: „Bytí a čas“, Praha, 2008
- Hlavinka Pavel: „Daseinsanalýza – Setkání filozofie s psychoterapií“, Praha 2008
- Kratochvíl Stanislav: „Základy psychoterapie“, Praha, 2006
- Patočka Jan: „Péče o duši I“, Praha, 1996
- Růžička Jiří: „Péče o duši v perspektivách psychoterapie“, Praha, 2003
- Sokol Jan: „Čas a rytmus“, Praha, 2004
- Sokol Jan: „Malá filosofie člověka. Slovník filosofických pojmů“ Praha 2007
- Störig Hans Joachim: „Malé dějiny filozofie“, Kostelní Vydří, 2000
- Yalom Irvin D.: „Existenciální psychoterapie“, Praha, 2006
- Yalom Irvin D.: „Teorie a praxe skupinové psychoterapie“, Praha, 2007

PŘEDNÁŠKY A SEMINÁŘE NA PPF v období 2005 - 2009

- Čálek Oldřich: soubor přednášek: „Daseinsanalýza“
- Havrdová E.,Heidlerová S.: seminář: „Rogersovská psychoterapie“
- Hogenová Anna: cyklus seminářů: „Fenomenologie“
- Růžička Jiří: soubor přednášek: „K problému teorie a praxe v psychoterapii“,
Růžička Jiří: seminář: „Lege artis“
- Zlámaný Jakub: přednáška: „Komunitně - skupinová psychoterapie“,
Zlámaný Jakub: cyklus seminářů: „Skupinová daseinsanalýza“,
Zlámaný Jakub: cyklus seminářů a seminář:
„Daseinsanalýza v psychoterapeutické a poradenské praxi“