

Autoreferát k disertační práci:

## **Úloha metadovedností v psychoterapii. Fenomenologická studie podmínek efektivní aplikace psychoterapeutických teorií a technik v klinické praxi**

Petr Mikoška

V rámci procesuální psychologie/psychoterapie jsou pojmem „metadovedností“ označovány určité osobnostní kvality psychoterapeutů, jež jsou relevantní pro úspěšnou aplikaci psychoterapeutických teorií a intervencí v klinické praxi, ale zároveň nejsou technické povahy. Tyto kvality tvoří ústřední prvek teoretických východisek a psychoterapeutické praxe procesorientované psychologie. Z principů a terminologie tohoto přístupu proto vycházíme při zkoumání úlohy metadovedností v psychoterapeutické situaci. Adekvátní využívání technik a postupů v rámci terapeutické situace by se, v souladu s metodickými postuláty procesuální psychologie, mělo vždy opírat o informace, jež nelze získat bez disponování určitými metadovednostmi.

V následujících kapitolách poukážeme na základě analýz fenoménů přenosu a protipřenosu na skutečnost, že požadavek přítomnosti metadovedností není specifikem procesuální psychoterapie, nýbrž jde o legitimní požadavek v rámci psychoanalyticky a psychodynamicky orientovaných přístupů. Vzhledem ke klíčové roli v rámci metadovedností věnujeme největší prostor fenomenologickému typu uvědomování/pozornosti – tedy bezpojmovému uvědomování si vlastních aktuálních prožitků. Jde o akt uvědomování, jenž teprve zakládá možnost vědomě verbalizovat vlastní mentální obsahy, intence apod. Neboť chceme-li slovně popsat jakýkoli fenomén, je třeba si jej nejprve povšimnout. Samotný akt povšimnutí, zaregistrování, je nejazykovým aktem. Předmětem této elementární pozornosti může být aktuálně i samotné myšlení, případně promluva jako jeho výsledek. V tomto případě platí, že hodláme-li popisovat samotný akt myšlení, je v daný moment podmínkou jeho zaregistrování, tedy uvědomění si, že vůbec něco jako myšlení v daný moment probíhá, či proběhlo. Tento typ jsme odlišili od pojetí zvědomování v přísně psychoanalytickém slova smyslu - jak jej Freud tematizoval v souvislosti s psychoanalytickou technikou interpretace. Zvědomování se v tomto případě neobejde bez interpretací a je tedy (alespoň v určité míře) produktem myšlenkové činnosti – ať již jde o myšlení druhé osoby, či, v případě sebeanalýzy, o myšlení

vlastní. Uvědomování v psychoanalytickém smyslu (tedy to, které tematizuje Freud především) je aktivitou pojmového uchopování a kauzální explanace.

Fenomenologická koncepce nevědomí není konstruktem, či hypotézou, která by primárně sloužila k vysvětlení nějakých jevů – například přeráznutí, chybných úkonů, symptomů apod. Mluvíme-li o nevědomí, máme na mysli všechny mentální jevy: procesy, stavy, myšlenky apod., které jsou potenciálně dostupné vědomí daného subjektu. Je přitom nezpochybnitelné, že ne vše, co se nám v daný moment děje, resp. je součástí našeho momentálního prožívání, je v daný okamžik plně uvědomováno. K zvědomění tohoto „materiálu“ dochází v momentu vědomého zaměření se na tento materiál, přičemž toto zvědomění nemá jazykovou povahu (ačkoli může být verbalizací doprovázeno). Jsme přesvědčeni, že terapeutický efekt aktu interpretace - coby produktu jakkoli sofistikované a korektní úvahy analytika – je vždy podmíněn přítomností pozornosti fenomenologického typu (nechceme-li se samozřejmě spoléhat na náhodu).

Ačkoli byla v psychoanalytickém diskurzu věnována větší pozornost procesu zvědomování na základě specifické rozumové aktivity, Freud rovněž explicitně tematizoval fenomenologický typ uvědomování, a to především v souvislosti s registrováním protipřenosu jakožto, ve vztahu k cílům psychoanalýzy, jednoznačně negativního jevu. V této souvislosti bylo poukázáno na Freudovy snahy o objektivitu, resp. upozadění subjektivity analytika a tím i v dějinách rané psychoanalýzy časté tabuizování existence protipřenosu, stejně jako Freudovo popírání faktu, že osobnost analytika působí v terapeutickém procesu neustále.

Protipřenos byl Freudem vnímán jako indikátor existence „slepých míst“ analytika. Deformuje analytickou objektivitu, čímž negativně ovlivňuje průběh analýzy. Zastánci Freuda a ti, kteří na něho navazovali (míníme psychoanalytické a psychodynamické směry), ač zastávali jakkoli rozmanité pohledy na protipřenos, shodovali se na nutnosti jeho uvědomování, a to, pokud možno, již v momentu jeho zrodu. Stejně jako v případě přenosu, i zde platí, že jedinou možností, jak protipřenos odstranit, je jeho zvědomění. K tomuto zvědomění má dojít pomocí sebeanalýzy. Důraz na „recyklaci“ vlastních prožitků terapeuta v momentě jejich výskytu, jež je podmíněna právě zvědoměním ve fenomenologickém slova smyslu, tedy zdaleka není produktem pouze procesuální psychoterapie. Nic na tom nemění ani fakt, že Freud vycházel z naprosto odlišných metodologických pozic, než manželé Mindellovi – zakladatelé procesuálního přístupu.

V další části práce stručně představujeme některé psychoterapeutické přístupy, usilující o eklektismus na úrovni technik a také přístupy, snažící se zastřešit rozmanité teoretické koncepce pod jeden metateoretický model. Všechny zmíněné eklektické a integrační návrhy jsou vedeny především záměrem zefektivnění psychoterapeutické intervence, a to jednak rozšířením repertoáru možných reakcí terapeuta a jednak využitím rozmanitosti perspektiv, stylů naslouchání a způsobů zaměření vůči (ne)verbálním projevům klienta. Zde docházíme k závěru, že efektivita přejímání a integrování rozmanitých technik do klinické praxe je vždy podmíněna mírou metadovedností konkrétního psychoterapeuta. Neboť pouhé terapeutovo rozhodnutí, ať již k aplikaci jiné teorie, jiného postoje k (proti)přenosovým jevům, či k zaměření se na jiný aspekt chování klienta nebo obohacení repertoáru vlastních intervencí, nezaručuje, že se tak bude v praxi skutečně dít. V případě absence metadovedností totiž zůstává samotné povědomí o jiných typech reakcí nevyužito, neboť terapeut si v dané chvíli buďto nevšimne situace, v níž je jejich využití relevantní, nebo tyto reakce nepoužije s dostatečnou citlivostí.

Pokud předpokládáme, že budoucí psychoterapeuti nedisponují již před psychoterapeutickým výcvikem vysokou mírou metadovedností, je evidentní, že výcvik by měl zahrnovat i metody k jejich rozvíjení. Ve čtvrté kapitole proto poukazujeme na existenci těchto metod, přičemž platí, že jejich využitelnost je nezávislá na kulturním a teoretickém kontextu. Lze tak přejímat nejen praktické poznatky a technické inovace, ale především metody výcviku metadovedností napříč jednotlivými směry, aniž by to nutně implikovalo nesystematičnost, teoretickou přetíženost či libovůli v klinické praxi.

Dále argumentujeme ve prospěch tvrzení, že přítomnost metadovedností je z hlediska úspěchu psychoterapeutického sezení důležitější než terapeutova znalost technických postupů a podmínek jejich vhodného užití přinejmenším proto, že samotnou kvalitu aplikování technických dovedností v praxi podmiňuje. Porozumění vlastnímu prožívání a prožívání druhého člověka - obecně tomu, co se v dané chvíli v průběhu psychoterapie děje - nelze zaručit pouze aplikováním jakkoli propracovaných technik. Při odkrytí významu klientových slov, gest, humoru, konfliktů, obecně jeho prožívání, se neobejdeme bez přítomnosti metadovedností, kterými se vciťujeme do emocionální roviny prožívání daného klienta. Pokud tyto schopnosti nejsou na určité úrovni, nelze je ničím jiným kompenzovat. Tato principiální podmíněnost neplatí jen v případě technik, nýbrž stejně tak v rovině

praktického uplatňování teoretických principů v praxi či explanace jevů vyskytujících se v psychoterapeutickém procesu.

V této perspektivě lze psychoterapeutické techniky, jednotlivé strategie a intervence vnímat jako situačně limitovanou konkretizaci metadovedností. Rozšiřování alternativ reagování, resp. arzenálu použitelných kroků, může prospívat terapeutovi v tom, aby nezakrňel v nefunkčních reakčních vzorcích. Kvalitní teorie nám zase slouží jako empirií podložené zázemí, orientační mapa či rámec poskytující vysvětlení a racionální oporu pro rozhodování se a volbu jednotlivých strategií. Teorie, z níž psychoterapeut vychází při reakcích na klientův proces, stejně jako techniky, jimiž disponuje, jsou tedy nástroje, pomáhající terapeutovy systematicky se orientovat v psychoterapeutické situaci a nespoléhat se tak pouze na metadovednosti.