

Střípky procesově orientovaná práce – od snů k tělu i světu

Nedlouho poté, co umírá v roce 1961 Carl Gustav Jung, přijíždí do Curychu čerstvý absolvent magisterského titulu ve fyzice na MIT v Cambridge v Massachusetts, Arnold Mindell. Jeho záměr postgraduálního studia fyziky se promění setkáním s analytickou psychologií a s tehdejší vůdčí postavou Jungova institutu Frankem Ricklinem. Osobní zájem změní i jeho zájem profesní. Stává se posléze jungiánským analytikem, fyzice ale do jisté míry zůstane věrný. Ta výrazně ovlivní jeho pojetí analytické práce.

Při práci se sny je Mindell fascinován paralelami a souvislostmi mezi řečí snů a těla. Zkoumá své pacienty i sebe sama a postupně rozvíjí vlastní systém analytické práce, který později pojmenuje a rozvíjí s dalšími kolegy jako Procesově orientovaný přístup. Prvním popisem tohoto pojetí je kniha *Dreambody. The Body's Role in Revealing the Self* (česky vyšlo jako "Snové tělo" v Brně 2008), kterou Mindell vydává v roce 1982. Od té doby napíše řadu dalších knih a z procesově orientovaného přístupu se časem stane samostatná metoda, která má své využití nejen v psychoterapii, ale rovněž v práci s umírajícími, práci se skupinami, konflikty a řadu dalších aplikací.

Práce s procesem může být pochopitelně velmi různorodá. Na jednom z příkladů si můžeme ukázat některé její aspekty a terminologii. Každý proces (s klientem, párem nebo skupinou) obvykle začíná jako u jiných přístupů definováním problému, obtíže, stavu apod., který chce klient řešit či změnit. Již zde nebo právě zde je ale velmi podstatné nejen to, co za přání a touhy klient vyjadřuje v takzvaném **primárním procesu** (formulace problému či obtíže), ale také to, co vyjadřuje nevědomě (v tzv. **procesu sekundárním**). Klient tak může mít a obvykle má připraveny otázky pro terapeuta, proces však může začít už třeba jen tím, co zdánlivě není podstatné (postoj, gesta, důraz na nějaká slova, obraz apod.). Terapeutická pozornost v procesově orientované práci se soustředí na jednotlivé signály, které se projevují skrze tzv. **kanály**. Jde o kanál **vizuální** (vnější i vnitřní obrazy), **sluchový** (vnitřní i vnější hlasy, zvuky apod.), **proprioceptivní** (tělesné pocity tíhy, bolesti, tlaku, křečí apod.), **pohybový** (pohyby rukou, nohou, hlavou apod.), **vztahový** (orientace a vnímání skrze jinou osobu – vztahování se k jiným) a kanál **světový** (vztahování se k vnějším událostem, obsahově významným pro klienta).

„Hned na úvod jsme si všimli významu šálku čaje, jeho výrazné vůně. Skutečné, smyslové vnímání reálného, fyzicky přítomného aroma, nás podpořeno výrazným nádechem a výdechem (neoddělitelným aspektem čichání) zavedlo do obrazu pralesa. Prales otevřel představivost. Vůně byla hlavním způsobem orientace ve vlhkém, voňavém, divokém, zarostlém prostředí plném zvuků.“

Je zřejmé a pro terapii užitečné, že v procesu dochází k přepínání kanálů (vůně přivedla k obrazům). Toto přepínání se děje samo nebo za podpory terapeuta. Důležité je, zda toto přepínání dává procesu dynamiku, směr. Nejde o nahodilost, ale o následování procesu. Proces otevírá sám sebe, dává tušit, kam směřuje, ale současně si uchovává své tajemství. Chceme-li ho pochopit příliš brzo, obvykle se zasekne nebo zacyklí. Klíčová je věrnost „živému“ kanálu a kvalitě signálu. Proces nelze uspěchat nebo dokonce „předběhnout“ racionální analýzou, hledáním logických souvislostí. Žádný tělesný postoj, gesto, obraz, zvuk nemá nikdy stejný smysl. Smysl a obsah pro klienta i terapeuta se zjevuje právě v procesu, vyžaduje tedy důvěru a citlivost z obou stran.

„Pobývání a čichání v pralesě bylo podpořeno zvuky terapeuta. Prales ještě více ožil, stával se čím dál, tím více živějším, živočišnějším. Vtahoval klienta hlouběji a hlouběji.“ Obvyklou fází procesu je nalezení nebo spíš vyjevení se určité **hranice**. Proces nikam nepokračuje, klient neví jak dál nebo se ostýchá následovat, pojmenovat to, co se děje. Jeho obvyklé, navyklé vzorce uvažování a chování jsou do jisté míry v rozporu s tím, co se objevuje v procesu. V takových situacích dochází často k tzv.

dvojitým signálům. Proces sám ukazuje na klientově chování určitým směrem, ale primární proces klienta se tomu brání (v běžném životě si dvojitý signál můžeme představit jako neobvyklý rozpor při tom, když Vás někdo hlasitě a „srdečně“ vítá, ale vy cítíte z pohledu očí nebo jiným způsobem, že Vás nevnímá, přehlíží apod.).

„Po chvíli se obraz pralesa zkoncentruje do obrazu ženského lůna. Zůstávají obrazy a vjemy vlhkosti, pachy a přibývá jakýsi tlak, jehož zdroj je jak uvnitř klienta, tak někde před ním. Obraz se do jisté míry zastaví v tomto živém uspořádání.“

V reflexi procesu je možné věnovat se různým úrovním přenosu energie a kvalit procesu do běžného života. Prožije a pojmenuje-li klient „ulovenou“ kvalitu, „pozře-li ji“ (slovy Carlose Castanedy), stává se tato kvalita do jisté míry součástí klienta (rozšiřuje jeho vědomé vnímání a chování) a klient tuto kvalitu může vztahovat a používat v osobních, vztahových nebo pracovních aspektech svého života. V tomto případně například uplatněním aspektů „živočišnosti“ ve svých projevech a vztazích.

„Proces ale pokračuje dál. Obrazy pralesa se na chvíli upozadí a zesilují se tělesné vjemy. Tlak „zevnitř a ven“ se projeví v tělesném vnímání dvou míst, která pulsují podobně tam a sem a jako výdech a nádech a dávají klientovi zvláštní citlivost k vnímání svého okolí. Při zachování této citlivosti se návrat do pralesa promění v pohyb netělesné bytosti. Bytosti, která sama hmatá, cítí, vidí, ale ona sama je nenahmatatelná. Živočišnost dostává ještě jiný rozměr. Čichání se stává více sférou ducha nebo spíše duchovního těla, než skutečného nosu, očí a skutečných rukou.“

Procesově orientovaný přístup vždy vychází ze základního modelu vnímáním světa, který Arnold Mindell se svými kolegy zformuloval a který vychází jak z analytické psychologie, tak z taoistických a šamanských inspirací. Klient přichází s tématy, které obvykle souvisí s jeho každodenním chováním. Tomu odpovídá tzv. **konsensuální realita**, kde bolest břicha je bolestí břicha, hněv je hněv a vůně čaje je vůní čaje. Terapeut a proces klienta vede hlouběji, do méně vědomého vnímání, tam, kde se zdánlivě nesrozumitelné obrazy, tělesné prožitky, emoce a vztahy projeví ve své rozmanitosti, ale začínají se propojovat a nabízet význam a smysl. To je úroveň **snění**. Zde se dotýkáme metafor a obrazů, které již mohou nést zprávu pro klienta. Živočišnost se dá vztáhnout jak k manželce, milence, matce, tak i k přírodě, archetypu domova, zrození a lidskému údělu zde na Zemi. Ponoření se do úrovně nejhlubší, tzv. **esence** je v procesu něčím jako malým osvícením. Z mnohosti a protikladů se v esenciální rovině dostáváme za závoj polarit, do míst tichého porozumění, hlubokého vhledu. Dotýkáme se rovin, které jsou hluboce intuitivní, těžko popsitelné. Je to oblast, kde vše vzniká. Živočišnost se v našem příkladu stala něčím jako zdrojem života, jemnohmotným světem, který v běžné realitě nejsem sto vnímat.

Právě propojení těchto tří rovin, jejich „projítí“ tam a zpět dává sebezkušenosti potřebnou imaginaci, sílu, kreativitu, hluboký základ i velmi praktický rozměr.

Martin Nawrath

Absolvent výcviku Facilitace skupinových procesů v různorodém prostředí (2011) a Základního výcviku v procesově orientované práci (2012-2014). Od roku 2012 je členem Institutu procesově orientované práce ČR. Ve své profesi v Nadaci Partnerství se zabývá facilitací zejména v kontextu rozvoje komunit, strategického a územního plánování a revitalizace veřejných prostranství.