

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Bakalářská práce

Irvin D. Yalom - psychiatr, psycholog a filozof:

k zásadám skupinové psychoterapie

Magdalena Kapcziová

Plzeň 2015

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Katedra filozofie

Studijní program Humanitní studia

Studijní obor Humanistika

Bakalářská práce

Irvin D. Yalom - psychiatr, psycholog a filozof:

k zásadám skupinové psychoterapie

Magdalena Kapcziová

Vedoucí práce:

PhDr. Jaromír Murgaš, CSc.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2015

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

Plzeň, duben 2015

.....

Děkuji vedoucímu práce PhDr. Jaromíru Murgašovi, CSc. za ochotu, cenné rady a čas, který věnoval vedení mé práce.

Obsah

1. Úvod	7
2. Irvin D. Yalom- život a dílo	9
3. Definice psychoterapie	12
4. Skupinová psychoterapie	15
4.1. Terapeutické faktory	15
4.1.1. Faktory v pojetí Irvina Yaloma	15
4.1.2. Faktory v pojetí Stanislava Kratochvíla	18
4.2. Úkoly terapeuta	20
4.2.1. Úkoly terapeuta podle Irvina Yaloma	20
4.2.2. Úkoly terapeuta podle Stanislava Kratochvíla	23
4.2.3. Úkoly terapeuta z pohledu dalších představitelů psychoterapie	23
4.3. Role terapeuta	25
4.3.1. Yalomovo pojetí	25
4.3.2. Kratochvílovo pojetí	28
4.3.3. Pojetí dalších představitelů psychoterapie	30
4.4. Výběr klientů	32
4.5. Terapeutické skupiny	34
4.5.1. Fáze psychoterapie z pohledu Irvina Yaloma a Stanislava Kratochvíla	34
4.5.2. Fáze psychoterapie z pohledu dalších psychoterapeutů	49
5. Stručný komentář autorky	51
6. Závěr	53
7. Použitá literatura	55
8. Resumé	57
9. Přílohy	58

1. Úvod

Téma bakalářské práce jsem vybrala především v souladu se zaměřením svého studia v rámci humanistiky na psychologii. Původním záměrem bylo širší prozkoumání, zpracování a představení psychotherapeutického i filozofického přístupu Irvina Yaloma a jeho srovnání s jiným výkladem psychoterapie, a to nám blízké, tedy české provenience. Vzhledem k rozsahu práce, který by to vyžadovalo, jsem ale nakonec po přípravných pracích zúžila problematiku na pojetí skupinové psychoterapie. Pro srovnání jsem zvolila i její pojetí ve výkladu významného psychologa a psychotherapeuta Stanislava Kratochvíla, přičemž součástí výkladu jsou i doplňující informace jiných vlivných a humanisticky orientovaných psychotherapeutů. Východiskem práce je tedy porovnání Yalomových rad a postupů, jež jsou v různých tématech představeny v knize *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, která se zároveň stala teoretickou základnou této bakalářské práce. Zmíněné postupy a rady jsem se následně pokusila nalézt i v románech Irvina Yaloma, v nichž jsou Yalomem představeny v sice fiktivní, ale zároveň jaksi „vyučující“ praxi, i když samozřejmě respektují rozdíl mezi radami a výklady určenými pro odborné publikum a jejich zobrazením v literární fikci. Soudím však, že sám Irvin Yalom románové situace koncipuje záměrně jako věrné ilustrace ke zkušenostem ze své odborné praxe. A protože je Irvin Yalom vykládá velmi obecně, přístupně a přitom fundovaně a také se zřetelem k běžným situacím lidského života, pokládám je za velmi vhodný úvod do seznámení se s problematikou skupinové psychoterapie a jejího přesahu do běžného života. Při skupinové psychoterapii zpravidla neběží o psychoterapii specializovanou, a proto poznat zásady takového obecného přístupu je užitečné i pro běžný život a práci se skupinami lidí.

Pro uvedení samotného Irvina Yaloma jsem pokládala za vhodné v krátkosti zachytit některé významnější momenty z jeho životopisu. Podklady o něm čerpám především z knihy *Irvin D. Yalom: O psychoterapii a lidském bytí*, jehož autorkou je americká profesorka psychologie Ruthellen Josselson, která knihu psala formou rozhovoru s Irvinem Yalomem. Dalším výchozím bodem životopisu jsou *Základy psychoterapie* Stanislava Kratochvíla, z nichž vybírám převážně informace o Yalomově tvorbě a jeho prvních pracovních příležitostech. V životopise se věnuji postupné cestě Irvina Yaloma k psychoterapii, a současně zmiňuji jeho díla, v nichž se zabývá touto problematikou.

V kapitole o definici samotné psychoterapie vycházím z knih Stanislava Kratochvíla, konkrétněji ze *Základů psychoterapie a Skupinové psychoterapie v praxi*. Na základě Kratochvílových slov charakterizuji psychoterapii a zdůrazňuji důležitost skupinové dynamiky. Podle Irvina Yaloma porovnávám skupinovou terapii s terapií individuální a následně srovnávám obecné cíle psychoterapie v pojetí obou zmíněných autorů. Sekundární literatura je ve třetí kapitole zastoupena informacemi z textů dalších významných psychoterapeutů, jakými jsou Jan Vymětal, Harry Sullivan či Ronald David Laing.

Hlavní částí této bakalářské práce je kapitola Skupinová psychoterapie, kterou člením do dalších pěti podkapitol. V první z podkapitol pojednávám o terapeutických faktorech důležitých pro skupinovou psychoterapii, které zpřístupňuji jak z pohledu Irvina Yaloma, tak z pohledu Stanislava Kratochvíla. Ve druhé podkapitole nabízím přístup Irvina Yaloma k důležitým úkolům terapeuta s důrazem na Yalomovu teorii „tady a teď“, následně představuji úkoly terapeuta upřednostňované Kratochvílem a celé téma završuji úkoly, které k povinnostem určeným pro terapeuta přidávají další představitelé psychoterapie, a to jak z České republiky, tak ze Spojených států amerických. Ve třetí podkapitole se zabývám různými rolemi, v nichž se musí terapeut během terapeutické praxe svým klientům představit, přičemž podkapitolu člením do tří složek, aby byly patrné rozdílné přístupy uvedených psychoterapeutů k dané problematice. Ve čtvrté podkapitole vycházím především z textu Irvina Yaloma, shrnuji jeho doporučení ke správnému výběru klientů a cituji faktory, které podle Yaloma vedou k předčasnému odchodu členů ze skupiny. Nejobsáhlejší z podkapitol je podkapitola pátá, v níž uvádím fáze skupinové psychoterapie, tak jak je pojímají ve svých dílech Irvin Yalom, Stanislav Kratochvíl i další čeští významní představitelé psychoterapie, kterými jsou Jan Vymětal a Zdeněk Rieger. Věnuji se problémům s členstvím ve skupině, srovnávám rozdílné přístupy Yaloma a Kratochvíla k vytváření podskupin, zabývám se konflikty ve skupině, potížemi s odhalováním členů i ukončením psychoterapie z několika hledisek. V neposlední řadě se hlavní kapitola této bakalářské práce opírá o Yalomovy příběhy z praxe, které nacházím v jeho románové tvorbě.

2. Irvin D. Yalom- život a dílo

Ještě předtím než se začnu hlouběji zabývat myšlenkami a tvorbou tohoto amerického filosofa, psychologa a psychiatra, a to především z oblasti psychoterapie a jeho několika vybraných románů, je namístě si nejprve přiblížit jeho život.

Irvin D. Yalom se narodil v roce 1931.¹ Jak uvádí autorka rozhovoru s Yalomem Ruthellen Josselson, pro častou šikanu od svého okolí utíkal Yalom již v dětství z nepříjemné reality do světa knih, který se stal jeho útočištěm. V této době se u něj začal projevovat literární talent, věnoval se psaní básní a krátkých příběhů, s nimiž sklízel úspěch ve škole na hodinách slohu. Po absolvování střední školy si musel Yalom ujasnit, kam povedou jeho další kroky. Rozhodoval se mezi podnikáním a medicínou, po otcově příhodě s infarktem nakonec zvolil druhou variantu.² Když Yalom viděl lékaře, jak zachránil otci život, slíbil mladému Irvinovi, že bude v pořádku a dokonce mu dovolil, aby si sám poslechl pravidelné bití jeho srdce, definitivní rozhodnutí bylo na světě.³

Medicína se pro Yaloma stala cestou k psychiatrii, jejímž prostřednictvím chtěl dojít k lidské duši. Přiznává, že o psychiatrii jako takové nic nevěděl, dokonce si nebyl vědom přítomnosti žádného psychiatra ve svém okolí ani v médiích, ale takto o psychiatrii alespoň uvažoval.⁴ Poprvé se Yalom s psychiatrií setkal na vysoké škole. Při terapeutické praxi vyprávěl příběh o případu homosexuální dívky, jehož prezentace byla natolik ojedinělá, že sál zůstal beze slov ohromen a autor již s vyprávěním příběhů nikdy nepřestal. K přidělenému případu totiž přistupoval způsobem sobě vlastním, s dívkou se po vysvětlení toho, co vlastně znamená být homosexuální, velmi sblížil a její příběh poté dokázal bravurně převyprávět hodnotícímu obecnstvu.⁵ Tento okamžik byl pro Yaloma zlomový, jelikož poprvé vystoupal z role neznámého studenta na výsluní, poprvé byl Irvinův nevídaný studijní talent skutečně oceněn.⁶ Ruthellen Josselson pokládá zmíněnou událost za významnou a oceňuje především Yalomovu lidskost. Yalom byl totiž věrným posluchačem několika psychiatrů, mezi něž patřil Otto Will či John Whitehorn, a chtěl se stát stejně kvalitním

¹ KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*, s. 258.

² JOSSELSO, R. *O psychoterapii a lidském bytí*, s. 8.

³ Tamtéž, s. 26.

⁴ Tamtéž, s. 24-25.

⁵ Tamtéž, s. 32-33.

⁶ Tamtéž, s. 34.

psychiatrem, jakými byli oni, tedy lidským. Toužil po lidském přístupu ke svým klientům, nikoli po psychoterapii založené na pouhém určení diagnózy.⁷

Jak uvádí Stanislav Kratochvíl v *Základech psychoterapie*, Yalom dokončil studium medicíny doktorátem na Bostonské univerzitě.⁸ V roce 1970 vydal svou první knihu, do českého jazyka přeloženou jako *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*.⁹ V rozhovoru s Ruthellen Josselson Irvin Yalom zmiňuje, že knihu napsal při svém stipendijním působení v Londýně, přičemž jako první vznikly dvě stěžejní kapitoly celého díla, o výběru klientů a o struktuře terapeutických skupin.¹⁰ Ruthellen Josselson označuje *Teorii a praxi skupinové psychoterapie* jako „*jakousi bibli v oblasti péče o duševní zdraví*.“¹¹ Do doby před vydáním knihy se Yalom otázce psychoterapie věnoval jen v podobě příspěvků do několika odborných časopisů.¹² O práci se skupinami se však zajímal již v době, kdy se účastnil vojenské služby. Na Havaji měl praxi jako vedoucí skupinové terapie, během níž se zabýval případy nemocných vojáků, a mimoto se věnoval také výuce mladých lékařů.¹³ Poté získal zaměstnání jakožto profesor psychiatrie na lékařské fakultě Stanfordské univerzity. Stanislav Kratochvíl uvádí, že Yalom „*věnoval pozornost jak dynamickým školám a Rogersově přístupu, tak behaviorální terapii a existenciální psychoterapii. Vedl a sledoval řadu let terapeutické skupiny i výcvikové t-skupiny pro psychiatry a psychology s využíváním poznatků encounteru a prováděl systematický výzkum skupinové psychoterapeutických procesů*.“¹⁴ Na Stanfordské univerzitě působil v roli profesora až do roku 1994, v němž ukončil svou aktivní kariéru a odešel do důchodu.¹⁵

Knihou *Teorie a praxe skupinové psychoterapie* však tvorba Irvina Yaloma nekončí. Kratochvíl zmiňuje, že „*poutavým způsobem zpracoval příběhy ze své psychoterapeutické praxe, v nichž jsou zachyceny nejen osudy pacientů, ale i skryté subjektivní prožitky terapeuta v průběhu terapie* („*Máma a smysl života*“ 2001, „*Láska a její kat*“ 2005) a vydal napínavý román „*Lži na pohovce*“ (1999), jehož hlavním tématem je problematika vztahu terapeuta a pacienta v psychoterapii.“¹⁶ Významným Yalomovým dílem z oblasti psychoterapie je podle

⁷ Tamtéž, s. 42-43.

⁸ KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*, s. 258.

⁹ <http://www.jstor.org/stable/10.1525/jung.1.1981.2.4.40> [cit. 4.3.2015]

¹⁰ JOSSELSO, R. *O psychoterapii a lidském bytí*, s. 61.

¹¹ Tamtéž, s. 64.

¹² Tamtéž, s. 59.

¹³ Tamtéž, s. 10.

¹⁴ KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*, s. 258-259.

¹⁵ JOSSELSO, R. *O psychiatrii a lidském bytí*, s. 54.

¹⁶ KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*, s. 259.

Kratochvíla také *Chvála psychoterapie*, v němž autor na jednom místě zaznamenává 85 rad pro práci psychoterapeuta.¹⁷ Zmíněná Yalomova doporučení jsou k dispozici v přílohové kapitole bakalářské práce a některá z nich budou blíže přiblížena v následujících kapitolách.

¹⁷ Tamtéž, s. 259.

3. Definice psychoterapie

Dříve než se začnu naplno věnovat skupinové psychoterapii v pojetí Irvina Yaloma, je třeba termín psychoterapie charakterizovat. Psychiatr Ronald David Laing uvádí, že se počátek psychoterapie datuje do druhé poloviny devatenáctého století.¹⁸ Psychoterapeut Stanislav Kratochvíl definuje psychoterapii jako obor spadající současně do sféry medicíny i do sféry psychologie, který se věnuje léčbě onemocnění a poruch.¹⁹ Podle Kratochvíla je psychoterapie „*léčebná činnost, léčebné působení, specializovaná metoda léčení nebo soubor léčebných metod, záměrné ovlivňování, proces sociální interakce.*“²⁰ Odlišnou definici psychoterapie nabízí americký psychiatr Harry Sullivan, který ji popisuje jako „*studium interpersonálních vztahů.*“²¹ Jiný pohled na psychoterapii lze nalézt také v textech českého psychologa a psychoterapeuta Jana Vymětala, který chápe psychoterapii jako „*interdisciplinární a transdisciplinární obor vycházející z psychologie a pomáhající člověku prostřednictvím prostředků v dosahování normality.*“²²

Podle Kratochvíla vyhledávají klienti skupinovou psychoterapii v případě, že se potýkají s takovými problémy, které nejsou schopni sami řešit.²³ Kratochvíl uvádí, že zatímco v individuální psychoterapii se jedná o vztah mezi jedním klientem a terapeutem, skupinová psychoterapie stojí jak na vztazích mezi členy skupiny a terapeutem, tak na vzájemných vztazích mezi jednotlivými členy skupiny. Skupinová psychoterapie podle Kratochvíla přistupuje tedy k již zmíněné léčbě prostřednictvím skupinové dynamiky. Kratochvíl definuje skupinovou dynamiku jako „*souhrn skupinového dění a skupinových interakcí. Vytvářejí ji interpersonální vztahy a interakce osobností členů skupiny spolu s existencí a činností skupiny a silami z vnějšího prostředí. Ke skupinové dynamice patří zejména cíle a normy skupiny, vůdcovství, koheze a tenze, projekce minulých zkušeností a vztahů do aktuálních interakcí, vytváření podskupin a vztahy jedinců a skupiny. Ke skupinové dynamice patří též vývoj skupiny v čase.*“²⁴

¹⁸http://www.gji.cz/sites/default/files/dokumenty/predmety/psychologie/citanka_z_psychologie/01_kapitola.pdf s. 3 [cit. 12.3.2015]

¹⁹ KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*, s. 14.

²⁰ Tamtéž, s. 15.

²¹ SULLIVAN, H. *Psychiatrické interview*, s. 11.

²² VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*, s. 17.

²³ <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=2072> [cit. 10.3.2015]

²⁴ KRATOCHVÍL S. *Skupinová psychoterapie v praxi*, s. 15.

Irvin Yalom na základě prováděných výzkumů uvádí, že „skupinová terapie je účinná modalita, která členům skupiny významně prospívá.“²⁵ Po porovnávání skupinové terapie a individuální terapie dodává, že „existuje dostatečné množství důkazů, že skupinová terapie je přinejmenším stejně tak úspěšná jako individuální terapie“²⁶, přičemž podle řad výzkumů platí, že z 25 procent vyšla jako efektivnější právě skupinová terapie, ve zbylých 75 procentech výzkumů jsou poté z hlediska efektivity prakticky na stejné úrovni. Z výzkumů také vyplývá, že skupinová terapie má oproti terapii individuální výrazný podíl na zlepšení sociálních schopností jedinců, je účinnější u pokroků pacientů závislých na drogách i u klientů bojujících s obezitou.²⁷ Yalom v souvislosti s touto problematikou také udává, že v případě odchodu člena z psychoterapie bývá jeho průběh snazší pro účastníky skupinových terapií, jelikož na rozdíl od terapií individuálních, si členové ke svým psychoterapeutům nevytvářejí tak intenzivní citové vazby. Podle Yaloma „si klienti ve skupinové terapii obvykle více uvědomují, že terapie není způsobem života, ale procesem se začátkem, středem a koncem.“²⁸ Klienti procházející si skupinovou psychoterapií přirozeně vnímají probíhající proces i u ostatních členů skupiny a proto si spíše než individuální klienti uvědomí, že psychoterapeut není k dispozici jen pro ně samotné a jejich potřeby. Dále Yalom spatřuje „důležitý kvalitativní rozdíl mezi výsledkem skupinové a individuální terapie v tom, že členové skupinové terapie si obvykle zvýší emoční inteligenci a stanou se odbornými diagnostiky procesu a facilitátory.“²⁹

Cíle psychoterapie lze podle Stanislava Kratochvíla rozdělit do dvou oblastí. První z nich je „odstranění chorobných příznaků“, s nimiž klienti chodí k terapeutovi spolu s prosbou o jejich očištění. Cíl je splněn tehdy, když se klient zbaví všech příznaků a je schopen se opět vrátit k pracovní činnosti a všem životním radostem. Za druhý cíl psychoterapie považuje Kratochvíl „redukci, resocializaci, reorganizaci, rekonstrukci, rozvoj či integraci pacientovy osobnosti.“ Cíle je dosaženo v případě, že se klient vypracuje k určitým změnám při svém osobnostním růstu, přičemž zbavení se příznaků zde hraje až vedlejší roli. Z hlediska pečlivosti a účinku lze dle Kratochvíla pokládat za výhodnější druhý ze zmíněných přístupů.³⁰

²⁵ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 226.

²⁶ Tamtéž, s. 226.

²⁷ Tamtéž, s. 226.

²⁸ Tamtéž, s. 374.

²⁹ Tamtéž, s. 374-375.

³⁰ KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*, s. 19.

Irvin Yalom charakterizuje cíle skupinové terapie z jiného hlediska než Kratochvíl, podle Yaloma slouží k „*dostávání a poskytování podpory a zpětné vazby, zlepšení mezilidských vztahů a komunikace, experimentování s novým chováním ve vztahu k lidem, mluvení o pocitech upřímně a přímo, získávání vhledu do svých vlastních myšlenek, pocitů a chování, získávání pochopení myšlenek, pocitů a chování druhých lidí, zlepšení sebedůvěry, sebehodnocení a sebeúcty, prodělání osobní změny v rámci skupiny s očekáváním, že přenesete to, co se naučíte, do života mimo skupinu.*“³¹

Nabízí se také předložit definici psychoterapeutů. Psychiatr Harry Sullivan charakterizuje psychoterapeuta jako odborníka, který má „*mít neobvyklé schopnosti na poli interpersonálních vztahů, a protože je pro tuto problémovou oblast typické zúčastněné pozorování, očekává se od něj, že bude vykazovat mimořádné schopnosti ve vztahu se svým pacientem. Jelikož všichni, kdo k němu přicházejí, si musejí být přirozeně celkem nejistí, nesmí se psychoterapeut snažit dosáhnout osobního uspokojení nebo prestiže na jejich úkor. Musí pouze shromažďovat údaje, jež potřebuje, aby z nich mohli mít pacienti prospěch, a za tyto služby očekává finanční odměnu.*“³²

³¹ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 555-556.

³² SULLIVAN, H. *Psychiatrické interview*, s. 36.

4. Skupinová psychoterapie

V knize *Teorie a praxe skupinové psychoterapie* Irvin Yalom popisuje, jaká je práce se skupinami, jaké volí postupy při práci s nimi, zda a případně jaké jsou problémy a omezení při různých skupinových sezeních, a to vše samozřejmě podložené skutečnými zážitky z terapeutické praxe.

Yalom uvádí, že skupinová terapie funguje již od čtyřicátých let a během následujících desetiletí se udála spousta změn. Vzhledem k množství dnešních skupin, jako příklad zde pro představu zmíním skupiny pro panickou poruchu, poruchy příjmu potravy, pro pacienty po první atace schizofrenie, pro dospělé děti alkoholiků či pro oběti sexuálního zneužití, by se jako příhodnější název jevila skupinová psychoterapie. Stěžejní však není jen množství těchto forem, ale různá jsou také místa, na nichž k terapiím dochází. Zatímco vážnější případy se řeší na uzavřených odděleních, pacienti se zvladatelnějšími problémy dochází přímo do kanceláře soukromého psychoterapeuta.³³

4.1. Terapeutické faktory

Pod pojmem terapeutických faktorů je třeba si představit takové složky užívané ve skupinové psychoterapii, které slouží k pokrokům ve prospěch klientů psychoterapie.³⁴

4.1.1. Faktory v pojetí Irvina Yaloma

Yalom je přesvědčen, že skupinová terapie je pro pacienty přínosná. Podle něj „*je terapeutická zkušenost rozdělena přirozenými hranicemi na jedenáct základních faktorů: 1. Dodávání naděje, 2. Univerzalita, 3. Poskytování informací, 4. Altruismus, 5. Korektivní rekapitulace primární rodiny, 6. Rozvoj socializačních technik, 7. Napodobující chování, 8. Interpersonální učení, 9. Skupinová soudržnost, 10. Katarze, 11. Existenciální faktory.*“³⁵ To, co bychom si však měli konkrétně pod těmito termíny představit, přiblížím v následujících řádcích.

Yalom upozorňuje na skutečnost, že je třeba pozitivně ovlivňovat mysl klientů ještě předtím, než samotná terapie začne. Běží o to, podat jim fakta o následujících sezeních natolik srozumitelně a působivě, aby uvěřili tomu, že v nich mohou mít důvěru. Naději během terapie

³³ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 12.

³⁴ <http://e-psycholog.eu/clanek/82> [cit. 10.3.2015]

³⁵ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 21-22.

získávají pacienti také tím, když u ostatních jedinců vyzorují pokroky v překonávání takových překážek, které trápí je samotné.³⁶

Podobně je tomu i u faktoru univerzality. Podle Yaloma právě svěřením se se svými pocity a trápeními ostatním, a následné vyslechnutí jejich vlastních a vlastně jemu podobných starostí, pomůže jedinci překonat myšlenky o tom, že pouze on je na tom se svými problémy tak mizerně.³⁷ Takovou situaci Yalom popisuje v jednom ze svých fiktivních románů, v *Léčbě Schopenhauerem*. Jedna z členek skupiny, Rebeka, se rozhodla skupině svěřit se svou tajnou minulostí, v níž těsně před svatbou několikrát podvedla svého nastávajícího manžela s jiným mužem.³⁸ Tento jev měl za následek řetězovou reakci v podobě odhalení dalších účastníků terapie, nejprve ji následoval člen Stuart se svým sexuálním pochybením, kdy jako lékař zneužil nemocnou ženu³⁹ a na dalším sezení se ke svému mladistvému sexuálnímu poměru s příslušnicí rodiny přiznal člen Gill.⁴⁰

U dalšího faktoru, faktoru poskytování informací, Yalom uvádí, že po ukončení terapie pacienti převážně znají didaktické instrukce z oblasti psychodynamiky, a to i přesto, že z průběhu terapie často jen vplynuly. Některé skupiny, jako jsou „*Dospělé oběti incestu*“ či „*Anonymní hráči*“, na vzájemném předávání informací o dané problematice trvají a pořádají cílené tematické besedy.⁴¹

Yalom se také zmiňuje o tom, jak vhodně zacházet s poskytováním rad klientům. Rady se udělují především u nově vzniklých skupin. Yalom však uvádí, že svůj účel plní především rady nepřímé. Ze skupin, stojících na přímých doporučeních od terapeutů, je poté možné jmenovat například „*Anonymní alkoholiky*“⁴², u kterých tyto konkrétní rady jistě plní svůj smysl.

Podle Yalomových slov hraje při skupinové psychoterapii významnou roli altruismus. Klienti přicházející s dojmem, že druhým nemají co nabídnout, získávají brzy sebevědomí nabyté tím, že mohou ostatním přinést užitek.⁴³ Pro pacienty je spolupráce s ostatními klienty velmi důležitá, jsou si vzájemnou oporou. Člověk přeci jen vnímá jinak podporu od někoho,

³⁶ Tamtéž, s. 24-25.

³⁷ Tamtéž, s. 26.

³⁸ YALOM, I. *Léčba Schopenhauerem*, s. 192.

³⁹ Tamtéž, s. 195.

⁴⁰ Tamtéž, s. 209.

⁴¹ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 28-29.

⁴² Tamtéž, s. 31.

⁴³ Tamtéž, s. 32.

kdo prožívá obdobné pocity jako on sám, než od jedince, který je za pomoc lidem placený. V rámci určitých skupin fungují někteří vyloučení klienti i po skončení procesu, jedná se především o „*Anonymní alkoholiky*“, kteří svou alkoholovou minulost sdílí s aktuálními pacienty.⁴⁴

V souvislosti s dalším faktorem, faktorem korektivní rekapitulace primární rodiny, se Yalom zmiňuje o tom, že většina pacientů, kteří se psychoterapie účastní, má negativní zážitky z rodinného prostředí. Také proto se často prvním vedoucím skupiny stává dvojice v podobě muže a ženy, kteří takto ztvárňují rodičovské role. Zpětné vazby pacientů poté snadno odhalí, jak se ve svých rodinách chovali, zda například byli na rodičích závislí či usilovali o zvýšenou pozornost některého z rodičů na úkor svých sourozenců.⁴⁵

Yalom dále uvádí, že právě při skupinových sezeních pacienti často zjišťují, jaké chyby dělají v rámci sociální komunikace, jak si myslí, že na druhé působí a jak je tomu ve skutečnosti.

V souvislosti s faktorem napodobujícího chování Yalom tvrdí, že mnohdy pacienti přebírají vzorce chování nejen od dalších pacientů, ale i od terapeuta samotného.⁴⁶

Osmým terapeutickým faktorem je interpersonální učení. Podle Yaloma je přímo povinností v rámci psychoterapie vysvětlit klientům, jak budovat kvalitní interpersonální vztahy. Během skupinových sezení by měl klient dospět k závěru, že pouze on je tvůrcem vlastního interpersonálního světa. Měl by se totiž v první řadě snažit porozumět svému chování, na jehož základě buduje své vztahy. Měl by pochopit, z jakého důvodu předchozí vztahy ztroskotaly, v čemž by mu měly pomoci reakce od ostatních pacientů. A měl by si uvědomit také tu skutečnost, že právě jeho chování ovlivňuje vztahy, které mají druzí k němu. Pakliže je klient autorem vlastního interpersonálního světa, drží v rukou i možnost si jej sám změnit.⁴⁷

Yalom dále zdůrazňuje důležitost soudržnosti při skupinové psychoterapii. Jak uvádí psycholog Stanislav Kratochvíl, Yalom provádí terapii většinou se sedmi klienty⁴⁸, je tedy podle Yalomových slov velmi zásadní, jaké vztahy na sezeních vládnou. Pokud je skupina soudržná, klienti mají spíš zájem o to, terapii se účastnit, pravidelně docházet, spolupracovat

⁴⁴ Tamtéž, s. 33.

⁴⁵ Tamtéž, s. 34.

⁴⁶ Tamtéž, s. 36.

⁴⁷ Tamtéž, s. 64-65.

⁴⁸ KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*, s. 259.

s ostatními. Je však třeba zmínit, že to není konstantní záležitost, ba naopak, soudržnost se v průběhu celého procesu terapie velmi mění, nicméně na jejím začátku je pro další fungování skupiny nepostradatelná.⁴⁹ Na základě svých zkušeností Yalom uvádí, že pracoval s takovými skupinami, v nichž se členové dokázali vzájemně podržet v těch nejtěžších chvílích, byli si oporou při depresích, nemocech, výpovědích ze zaměstnání, rozvodech, ale blízcí si zůstali i při svatebních radostech.⁵⁰

V pořadí desátým terapeutickým faktorem je katarze. Tato duševní očista podle Yaloma spočívá v tom, že jedinec hovoří o svých dojmech, sdílí je s ostatními členy skupiny, dává najevo své emoce, díky čemuž má jistě hodnotnější život, než kdyby všechny své problémy udržoval v sobě a trápil se s nimi. Je však třeba zohlednit fakt, že každý ventiluje své pocity v jiné míře, proto co jednomu může připadat jako nedostatečný výlev srdce, je pro druhého ve skutečnosti maximálním emocionálním prožitkem.⁵¹

Posledními z terapeutických faktorů jsou faktory existenciální, které se týkají otázek naší existence. Yalom uvádí, že bychom si pod jejich názvem měli představit následujících pět položek: „1. Připustil jsem, že život je někdy nespravedlivý a tvrdý. 2. Uvědomil jsem si, že z lidské bolesti a smrti není úniku. 3. Pochopil jsem, že i když mám k ostatním hodně blízko, stejně musím čelit životu sám. 4. Postavil jsem se tváří v tvář svému životu i smrti a začal jsem tak žít víc upřímně a méně spoután malichernostmi. 5. Zjistil jsem, že musím převzít odpovědnost za to, jak žiji svůj život, bez ohledu na to, jak mnoho podpory a vedení dostávám od ostatních.“⁵² Těchto faktorů si klienti často cení mnohem více, než některých dříve zmíněných⁵³, přičemž podle Irvina Yaloma se jedná především o pacienty trpící závažnými nemocemi, a to jak tělesnými, tak psychickými.⁵⁴

4.1.2. Faktory v pojetí Stanislava Kratochvíla

Kratochvíl rozděluje faktory důležité pro skupinovou psychiatrii do deseti složek. Prvním faktorem je „členství ve skupině“, které bývá pro nepřiliš sociálně zdatné klienty zlomové. Účast ve skupině pomáhá od problémů a připravuje členy pro skupiny běžného

⁴⁹ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 71.

⁵⁰ Tamtéž, s. 73.

⁵¹ Tamtéž, s. 101.

⁵² Tamtéž, s. 108.

⁵³ Tamtéž, s. 108.

⁵⁴ Tamtéž, s. 109.

života. Druhým faktorem je „*emoční podpora*“, jež je založena na pochopení a vcítění do druhých.

Třetí Kratochvílův faktor nese název „*pomáhání jiným*“, tedy říká, že je třeba si uvědomit, že nelze být jen podporován druhými, ale že i daný člen musí být pro ostatní členy podporou.⁵⁵ Mezi čtvrté faktory patří „*sebeexplorace a sebeprojevení*, což znamená, že členové ukazují ve skupině svou pravou tvář a svěřují se ostatním se svými tajemstvími.

Pátým faktorem je podle Kratochvíla „*odreagování*“, při němž si klienti uvědomují emoce k významným událostem svých životů, které dříve v mysli zatlačili do pozadí.⁵⁶ Šestým Kratochvílovým faktorem je „*zpětná vazba*“, díky které získávají účastníci terapie názory na vlastní jednání od zbylých členů skupiny.⁵⁷

Za sedmý faktor považuje Kratochvíl „*náhled*“, což znamená, že si klienti uvědomují původně nevnímanou propojenost svých problémů, kvůli nimž docházejí na terapii, s problémy osobního rázu.⁵⁸ Osmý faktor nazývá Kratochvíl „*korektivní emoční zkušenosti, která představuje emočně podbarvené prožití vztahu či situace, které opravuje nesprávnou generalizaci, vyvolanou minulými traumatizujícími zážitky.*“⁵⁹

Devátým faktorem je „*zkoušení a nácvik nového chování*“ a posledním z Kratochvílových faktorů je „*získání nových informací a sociálních dovedností.*“⁶⁰

⁵⁵ KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*, s. 158-159.

⁵⁶ Tamtéž, s. 160-161.

⁵⁷ Tamtéž, s. 162.

⁵⁸ Tamtéž, s. 164.

⁵⁹ Tamtéž, s. 166.

⁶⁰ Tamtéž, s. 168-169.

4.2. Úkoly terapeuta

4.2.1. Úkoly terapeuta podle Irvina Yaloma

Yalom uvádí, že základem úspěšné psychoterapie je vzájemný vztah mezi klientem a terapeutem, který by měl být postaven na tom, že je stálý a kladný. Úkolem skupinového psychoterapeuta je budovat a navozovat atmosféru vhodnou pro terapii, zapojovat členy skupiny do chodu terapie a usilovat o to, aby jejich společné snažení postupně směřovalo ke zdárnému a úspěšnému konci psychoterapie.⁶¹ Yalom tak přiznává, že pokud klient odejde ze skupiny již v začátcích terapie, bývá to právě terapeutova chyba. Terapeut je totiž tím, kdo z původně neznámých lidí formuje skupinu. Odcházející člen ze skupiny poté bývá zpravidla nahrazen členem nově přichozím.⁶²

Stanislav Kratochvíl ve svých textech zmiňuje, že podle Yaloma je příhodné odlišovat skupiny na vyšší a na nižší úrovni. Skupiny pohybující se na vyšší úrovni dávají svým členům prostor k tomu, aby vyjádřili, co zde touží změnit, přičemž terapeut by se měl snažit dosáhnout v tomto směru přinejmenším drobných posunů, a to „tady a teď“.⁶³ Na teorii „tady a teď“ klade Yalom podle Kratochvíla při psychoterapii velký důraz, proto se jí budu později ještě více věnovat. Ve skupinách na vyšší úrovni by se měl terapeut postarat o to, aby se pro klienty staly bezpečným útočištěm, měl by předcházet konfrontacím a rozporům mezi členy, a v případě nutnosti je pohotově začít řešit. Úkolem terapeuta je také své klienty chválit, například za to, že se zúčastnili celého sezení, v případě pozdního příchodu naopak za to, že se alespoň dostavili, přičemž s kritikou je třeba být značně opatrný. Při práci se skupinami na nižší úrovni musí terapeut zapojit mnohem více sil k dosažení toho, aby jejich členové dosahovali kladných dojmů i výsledků. Klienti svou pozornost nezvládají udržet příliš dlouho, proto sezení zpravidla netrvá déle než tři čtvrtě hodiny. Je zde důležité zapojit do programu pohybové aktivity, kolektivní debaty a sezení ukončit terapeutovým zhodnocením předchozích pětácti minut.⁶⁴

V každé skupině musí být podle Yaloma jasně dané normy, které je nutné dodržovat. Jejich podstata spočívá v tom, že členové skupiny mají jasně vědět, jak si mají či nemají počínat, co si mohou nebo nemohou dovolit. Nezbytné je především to, aby se pacienti projevovali během sezení přirozeně. Měli by se naučit komunikovat s každým ze svých

⁶¹ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 125.

⁶² Tamtéž, s. 126.

⁶³ KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*, s. 260.

⁶⁴ Tamtéž, s. 260-261.

kolegů a nespolehat jen na terapeuta coby jejich zprostředkovatele.⁶⁵ Za jednu z nejpodstatnějších norem je považována otevřenost, bez které se žádná skupinová terapie neobejde. Irvin Yalom tvrdí, že to sděluje svým klientům ještě před počátkem terapie, aby byli na tuto skutečnost připraveni.⁶⁶ Pro vytvoření skupinových norem jsou důležité představy klientů, které o skupině jako takové mají. Podle Yaloma je však zásadní počáteční vystupování a projev terapeuta, jenž tím skupinové normy chtě nechtě ovlivňuje a formuje.⁶⁷

Podle slov Stanislava Kratochvíla má skupinový terapeut možnost zvolit si jednu z rolí, kterou bude ve skupině prezentovat. Může se tak stát technickým expertem anebo vzorem, který působí jako model skupiny. Kratochvíl tedy o Yalomově přístupu udává, že *„technický expert sestavuje skupinu a používá podle potřeby řady technik, které uvádějí skupinové dění do pohybu, zajišťují jeho relevantnost a vedou k náhledu. Jako vzor se terapeut sám autenticky účastní skupinového dění, nechová se jako neomylný a slouží jako model otevřenosti a upřímnosti, aniž však přitom strhuje zbytečně mnoho pozornosti sám na sebe a na své problémy.“*⁶⁸ Yalom jako příklad uvádí skupinu, do jejíhož čela se rychle usadil namyšlený a útočný mladý muž, který svým nevhodným chováním vůči dalším členům skupiny naprosto narušoval průběh terapie. Úkolem terapeutky tak bylo uvědomit si možné následky pacientova chování a poté odhalit jeho slabé místo, které muž maskoval svou agresí. Terapeutka jako strategii použila pochvalu, tedy že je jí sympatické, že muž očividně trpí strachem a nedostatečnou sebejistotou jako všichni ostatní včetně jí samotné, čímž docílila toho, že se muž mohl přestat přetvařovat a ještě ukázala, jaké má pro klienty pochopení a že je také jenom člověk a vlastně „jednou z nich“.⁶⁹

V souvislosti s dříve zmíněným procesem „tady a teď“ musí terapeut splnit další důležité úkoly. Podle Yaloma je v první řadě nutné, aby svou skupinu k „tady a teď“ směřoval. Základem je, aby se pacienti zajímali o to, co se děje právě teď a tady, odpoutali se od toho, co se odehrává venku nebo se již v minulosti událo, aby sdíleli své momentální pocity a vytvořili tak pevné vztahy s ostatními členy skupiny včetně vedoucího terapeuta.⁷⁰ Yalom uvádí, že je samozřejmé, že se skupina čas od času k dobám minulým vrací, terapeut však musí pohlídat, aby minulost pacientům sloužila jen ke zlepšení jejich vztahů

⁶⁵ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 129.

⁶⁶ Tamtéž, s. 137.

⁶⁷ Tamtéž, s. 130.

⁶⁸ KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*, s. 259.

⁶⁹ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 134.

⁷⁰ Tamtéž, s. 148.

současných.⁷¹ Druhým, avšak neméně důležitým úkolem terapeuta je vést skupinu k tomu, aby se zamyslela nad tím, co momentálně vykonala. Také ji má přimět k analýze předchozího jednání. A v neposlední řadě má ujistit skupinu i sebe, že všichni klienti rozumí tomu, co se právě ve skupině odehrálo.⁷² Problémy ve skupinách jsou však podle Yaloma žádoucí, neboť je důležité, aby se pacienti měli z čeho poučit. Terapeut má svým klientům dovolit, aby dávali najevo všechny své pocity, tedy i ty zdánlivě nežádoucí.⁷³

Dalším z terapeutových úkolů je podle Yaloma věnování pozornosti metakomunikaci mezi klienty. Yalom definuje matakomunikaci jako „*informaci o vztahu dvou lidí, mezi nimiž interakce probíhá.*“⁷⁴ Není tedy možné, spokojit se pouze s tím, co klient řekl, ale je třeba zkoumat, jakým způsobem a proč právě takto danou větu pronesl. Terapeut, který bere v úvahu i tyto faktory, snáze porozumí vztahům mezi klienty i postojům klientů k němu samotnému.⁷⁵ Je nezbytné zmínit fakt, že aby terapeuta mohli jeho pacienti pochopit, musí nejprve on pochopit celý proces, který se kolem něj odehrává. To by však podle Yaloma u zběhlého terapeuta mělo být zcela automatické, především proto, že on je tím, kdo je stále o krok vpředu, dívá se na věc i z perspektivy druhých, klade si řadu doplňujících otázek, a je schopen přemýšlet o tom, co jeho klienty ani nenapadne. Nezkušeným terapeutům Yalom doporučuje, aby věnovali zvýšenou pozornost především řeči těla, protože jak je známo, ta na člověka prozradí mnoho.⁷⁶

Podle Yaloma je důležité přistupovat ke skupině zodpovědně. Terapeut by měl případné neuskutečnění některého z nadcházejících sezení oznámit pacientům s dostatečným časovým předstihem. Také by měl na sezení docházet včas. Měl by klientům dávat najevo, že se jimi a jejich případy zaobírá i mimo společná sezení, pokud tomu tedy tak je. Terapeut by měl svou skupinu natolik motivovat, aby její členové považovali terapii za nejvýznamnější mezník každého týdne.⁷⁷

⁷¹ Tamtéž, s. 159.

⁷² Tamtéž, s. 148.

⁷³ Tamtéž, s. 166.

⁷⁴ Tamtéž, s. 149.

⁷⁵ Tamtéž, s. 149.

⁷⁶ Tamtéž, s. 167-168.

⁷⁷ Tamtéž, s. 142.

4.2.2. Úkoly terapeuta podle Stanislava Kratochvíla

Stanislav Kratochvíl zmiňuje, že úkolem terapeuta je „rozšiřování repertoáru rolí: jde o to nacvičit jedince, aby se uměl chovat i jinak než dosud, aby uměl zaujímat jiné role, než do kterých se všude nutkavě dosud dostával. Lze ponechat již na jeho vlastním rozhodnutí, zda potom nové chování ve svém dalším životě použije. Svobodné rozhodování je však u něho možné teprve tehdy, když nové role ovládá, když je má v repertoáru.“⁷⁸

Podle Kratochvíla se musí terapeut postavit zlomovému úkolu již před počátkem terapie, kterým je především důkladný výběr klientů, jemuž se však budu více věnovat v příslušné kapitole. Po volbě klientů musí terapeut ještě obstarat takové podmínky pro průběh terapie, aby se terapie stala pro nové členy co nejzajímavější a tím klesla i pravděpodobnost jejich odchodů ze skupiny.⁷⁹

4.2.3. Úkoly terapeuta z pohledu dalších představitelů psychoterapie

Psychoterapeutka Michaela Killarová uvádí, že „úkolem psychoterapeuta je pomoci klientovi si uvědomit, jak si organizuje svůj život, jak se vztahuje ke druhým, co v životě chce a jak si v tom brání. Dále pak pomáhá klientovi nalézt další možnosti jeho fungování ve vztazích nebo obecněji ve světě jako takovém. Toto se děje skrze uvědomění a přijetí odpovědnosti za vlastní život, oživení spontaneity a tvořivosti. Psychoterapeut je tedy spíše průvodcem, který klientovi pomáhá nahlédnout jeho život a následky jeho rozhodnutí, než expertem na mezilidské vztahy, který má návod na to jak žít.“⁸⁰

Podle psychoterapeuta Harryho Sullivana se obecně předpokládá, že terapeut během terapeutických diskuzí splní následující tři úkoly: „má přemýšlet nad tím, co mohl pacient myslet tím, co říká; uvažovat, jak on sám může nejlépe formulovat to, co chce sdělit pacientovi, a zároveň má pozorovat všeobecné vzorce toho, co se během interview děje a o čem se mluví. K tomu všemu si ještě dělat poznámky, jež by měly větší hodnotu, než jen připomenout, co se dělo, nebo by se nějak přibližovaly doslovnému záznamu toho, co bylo řečeno.“⁸¹

⁷⁸ KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*, s. 17

⁷⁹ Tamtéž, s. 38.

⁸⁰ <http://www.killarova.cz/co-je-psychoterapie/> [cit. 12.3.2015]

⁸¹ SULLIVAN, H. *Psychiatrické interview*, s. 74.

Jak uvádí v *Základech psychoterapie* Hilde Bruchová, terapeutovo povolání je třeba vnímat jako celoživotní úkol, jelikož náplň terapeutovy práce jej nutí se neustále učit. Ke každému z klientů musí přistupovat individuálním způsobem, na základě různosti problémů a osudů, s nimiž klienti terapeuta vyhledávají, musí proto zvolit přístupy ušité na míru každého z klientů.⁸²

Další požadavky na psychoterapeuty si lze přečíst v Etickém kodexu České psychoterapeutické společnosti, který je zároveň k dispozici v přílohové kapitole této bakalářské práce.

⁸² BRUCHOVÁ, H. *Základy psychoterapie*, s. 7.

4.3. Role terapeuta

4.3.1. Yalomovo pojetí

V předchozích částech práce byly představeny základní prvky pro fungování skupinové psychoterapie i úkoly kladené na psychoterapeuty. Nyní je na místě si blíže přiblížit také jejich role, tedy to, jací musí terapeuti během skupinových sezení být.

Yalom uvádí, že již samotný příchod terapeuta mezi jeho klienty, zapříčiní řadu změn. Skupina, která před okamžikem ještě hlasitě komunikovala, najednou zcela utichne, její členové se zklidní a nebaví se. A právě tento přechod podle Yaloma ovlivňuje role, jež terapeut ve skupině naplňuje. Terapeut je vnímán jako dospělá autorita, před níž je nevhodné zvesela vtípkovat. Vztahy klientů k terapeutovi jsou prezentovány také vzdáleností, kterou si od něj udržují. Někteří z pacientů přicházejí na sezení co nejdříve, aby mohli zaujmout místa od terapeuta co možná nejvzdálenější, jiní naopak místa vedle či naproti němu vyhledávají, v tomto případě se jedná především o pacienty závislé či paranoidní.⁸³

Yalom se zmiňuje o tom, jak je pro jeho klienty obtížné, vyjádřit svůj názor k němu a veřejně mluvit o tom, jaké k němu chovají city. Svá kritická slova se snaží rychle vzít zpět při představě, že se již pomoci od terapeuta nedočkají nebo že by jim tuto upřímnost mohl náležitě oplatit, například vyloučením z terapie. Mnoho z klientů se chce podle Yalomových slov za každou cenu terapeutovi zavděčit a zalíbit, chtějí být jeho největšími oblíbenci, usilují o jeho pozornost.⁸⁴ V takovéto situaci poté terapeut znázorňuje roli rodiče, přičemž pacienti jako jeho děti bojují o tátovu přízeň. V tomto případě je nezbytné, aby ve skupině platila rovnost, tedy aby se terapeut věnoval všem svým klientům ve stejné míře.⁸⁵

Jak uvádí Yalom, v některých skupinách je terapeutovi prisuzována role jakéhosi nadčlověka. Vše, co terapeut udělá či řekne, je považováno za svaté, přičemž stejné činy a myšlenky některého z dalších členů skupiny jsou brány za naprosto bezpředmětné. Terapeutovy omyly, neúčast i neznalosti jsou poté některými klienty posuzovány jako záměrné, žádoucí, že tímto vším vlastně terapeut směřuje ku prospěchu skupiny. I v tomto případě se podle Yaloma jedná o touhu pacientů. A to touhu být pro terapeuta tím nejpopulárnějším, mít ho jen pro sebe a své problémy.⁸⁶

⁸³ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 203.

⁸⁴ Tamtéž, s. 204.

⁸⁵ Tamtéž, s. 205.

⁸⁶ Tamtéž, s. 206.

Podle Yalomových slov přicházejí klienti mnohdy na terapii s velkými očekáváními, například předpokládají, že terapeut bezprostředně pochopí, co daného pacienta trápí, aniž by mu v tom jakkoli pomohl. Takový pacient zkrátka věří v terapeutovy schopnosti.⁸⁷ A zdá se, že není daleko od pravdy, jelikož jak můžeme vidět v Yalomově románu *Láska a její kat*, klienti vyhledali psychoterapii z důvodu běžných životních strastí, přesto se psychoterapeut v průběhu terapie dokázal dopátrat ke skutečným příčinám jejich příchodu na terapii. Podle Yaloma se v takových případech často jedná o problémy těžce existenciální, související například s úmrtím nejbližších, s absencí dětství či životem bez lásky od druhých lidí.⁸⁸ Yalom však tvrdí, že existují i skupiny naprosto protikladné, v nichž je terapeut vnímán zcela negativně. Zde vystupuje v roli nedůvěryhodného, nepochopeného terapeuta, terapeuta-nepřítele, na kterého mají klienti potřebu nepřetržitě útočit.⁸⁹ Jako příklad uvádí Yalom skupinu, jejímiž členkami byly ženy, které si v minulosti prošly incestem. Terapeut se zde jako jediný představitel opačného pohlaví musel vypořádat s neustálým útočením a kritikou na jeho osobu. Ženy negativně komentovaly nejen jeho vzhled a volbu oblečení, ale při nekladení otázek i lhostejnost k jejich problémům. V případě terapeuta zájmu o ně byl naopak osočován ze zvrhlosti, jeho pozornost byla až příliš pochybná. Terapeutovým úkolem zde bylo ustát nepříjemné útoky klientek, nevracet jim stejnou mincí, ale uvědomit si, že ženy tímto způsobem oplácejí muži-terapeutovi, který tu však ztvárnil role muže z jejich vlastních zkušeností, jimiž si ony samy musely projít. Jen tímto způsobem mohl problémy žen dostatečně pochopit, když na vlastní kůži pocítil, co prožily, a následně jim mohl pomoci.⁹⁰ Negativní přístup k terapeutovi mohou klienti zaujímat také na základě terapeuta ujišťování, že svým klientům rozumí a chápe, jaké trápení momentálně prožívají, tak jak to Yalom zobrazuje např. v díle *Máma a smysl života*. Zde podle klientky Irene nemůže terapeut porozumět jejímu strastiplnému životu, když sám prožívá bezproblémový život.⁹¹ Když terapeut klientku ujistí, že ani jeho život není procházkou rájem, a že si je plně vědom blížícího se konce svého života vzhledem k důchodovému věku a prohlubujícím se zdravotním problémům, Irene se uklidňuje a může se pokračovat v terapii.⁹²

Jak Yalom píše v *Léčbě Schopenhauerem*, skupinový terapeut by měl být podle Yaloma také takovým terapeutem, který za svými klienty stojí, a to především v těch chvílích,

⁸⁷ Tamtéž, s. 207.

⁸⁸ YALOM, I. *Láska a její kat*, s. 7-8.

⁸⁹ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 207.

⁹⁰ Tamtéž, s. 208.

⁹¹ YALOM, I. *Máma a smysl života*, s. 90.

⁹² Tamtéž, s. 93-94.

kdy se jednotliví členové dokážou s ostatními podělit o svá největší tajemství. Yalom proto uvádí, že není přípustné, aby byl jejich kritikem, nýbrž má jim být především podporou.⁹³ Pacienti podle Yaloma zpravidla pocítují úlevu, když vysloví věci, které do té doby před nikým nevyslovili⁹⁴, tak, jak je to popisováno na pozadí fiktivního příběhu v díle *Když Nietzsche plakal*. V něm Yalom uvádí, že si lékař Breuer mohl konečně oddechnout, když se „svému terapeutovi Nietzschemu“⁹⁵ svěřil s utajovaným zamilováním do mladé pacientky Berthy i se zžírající touhou po ní, kdykoli byl v její blízkosti.⁹⁶ Pacienti mívají podle Yaloma po takových odhaleních strach z názoru terapeutů na jejich osobu. I na postavě doktora Breuera Yalom demonstruje, jak se jako „pacient“ cítil být zahanben za svoje tužby a potřeboval proto od „terapeuta“ slyšet, co si o něm nyní myslí, a zda jej stále bere za rovnocenného člověka.⁹⁷ Zde můžeme vidět Yalomem výše zmíněnou důležitost terapeutovy role, tedy nutnost být podporovatelem svých klientů. Yalom v románu dále předvádí na příkladu postavy doktora Breuera, jak se pacient začíná na každé další sezení se „svým terapeutem“ dokonce těšit, když vidí, že terapeut má pro jeho činy a představy pochopení.⁹⁸

Podle Yaloma je podstatné, aby terapeut plnil další ze svých rolí, tedy aby byl vůči klientům otevřený. Je toho názoru, že je především ku prospěchu dalšího fungování skupiny, když terapeut otevřeně sdělí svůj názor, když se vyjádří ke každému z členů skupiny, včetně svých kritických připomínek a také důvodů jeho jednání k nim. Klienti pak spíše dokáží pochopit, proč se vůči nim terapeut chová právě tak a ne jinak, a i mezi sebou poté zvládají komunikovat mnohem otevřeněji, právě na základě toho, jak to viděli u svého terapeuta.⁹⁹ Dalším kladem, který otevřenost v rámci skupiny přináší, je podle Yaloma fakt, že klienti si začnou vytvářet v celou terapii a terapeuta samotného důvěru.¹⁰⁰ Otevřenost terapeuta také dokáže skupinu jako takovou stmelit, její členové drží při sobě. Nejde však o to, aby se terapeut svěřoval pacientům se svým osobním životem a strastmi, které zrovna prožívá, ale o to, aby se o svou skupinu zajímal, aby projevil účast. Nicméně v případě, že se terapeuta dané téma, se kterým klientům pomáhá, nějak dotýká, má s ním jistou vlastní zkušenost, hodí se a

⁹³ YALOM, I. *Léčba Schopenhauerem*, s. 213.

⁹⁴ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 366.

⁹⁵ Doktor Breuer původně předstírá svou terapii spíše jen jako prostředek pro skutečnou terapii F. Nietzscheho, skutečnost je však posléze ambivalentní.

⁹⁶ YALOM, I. *Když Nietzsche plakal*, s. 163.

⁹⁷ Tamtéž, s. 175.

⁹⁸ Tamtéž, s. 198.

⁹⁹ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 216.

¹⁰⁰ Tamtéž, s. 212.

je skupině nápomocné, aby o tom s nimi zlehka pohovořil.¹⁰¹ Přeci jen nejlépe dokážeme poradit s tím, čím jsme si v minulosti sami prošli.

Yalom uvádí, že pacientům vadí především to, „že je terapeut příliš chladný, vzdálený a nelidský.“¹⁰² Podle Yaloma je však i takováto role terapeuta na místě. Je důležité, aby si terapeut udržoval od svých klientů dostatečnou odměřenost. Touha klientů po lidskosti však sebou nese ještě mnohem více, oni chtějí především to, aby byl terapeut nadlidský¹⁰³, čemuž se Yalom věnuje ve svém díle *Léčba Schopenhauerem*. Na tomto příběhu si lze všimnout několika jevů, o kterých se zmiňují v předchozích odstavcích. Terapeut Julius byl především upřímný a otevřený. Nejen že se klientům svěřil se svou nemocí¹⁰⁴, ale také se svou sexuální minulostí, kdy po smrti manželky využíval ženy ze svého okolí pouze ke svému uspokojení.¹⁰⁵ I přesto, že Juliovo dřívější jednání bylo velmi obdobné jako Philipovo, jednoho z Julioových klientů, někteří členové skupiny k nim zachovávali odlišný přístup a dokázali jej okamžitě odpustit jen jednomu ze zmíněných pánů, svému „drahému terapeutovi“.¹⁰⁶ Jak zmiňují výše, členové skupiny vnímají terapeuta jako nadčlověka, který tu pro ně vždy bude k dispozici. Juliovi klienti byli zprávou o jeho blížícím se skonu zdrceni, nechápali to, ani tomu nechtěli věřit, vždyť jak by je jen mohl jejich milovaný terapeut, rádce i opora v jednom, opustit, co by si bez něj počali?

4.3.2. Kratochvílovo pojetí

Stanislav Kratochvíl člení osobu terapeuta do pěti základních rolí. První z rolí je podle Kratochvíla role aktivního vůdce, kterou přirovnává k roli profesora, podněcovatele či ochránitele. Terapeut v této roli náležitě využívá své moci na základě svého vlivu na členy skupiny, je tedy jejich ochráncem, oporou, kritikem i vůdcem. Členové s takovým jednáním psychoterapeuta počítají, usilují o něj a stávají se na něm závislí. Podle Kratochvíla terapeut „s využitím závislosti vytvoří skupinu soustředěnou kolem sebe, která ho miluje, poslouchá a řídí se jeho pokyny. Má v ní hlavní slovo. Je ochranný, usměřňuje interakce ve skupině,

¹⁰¹ Tamtéž, s. 219.

¹⁰² Tamtéž, s. 208.

¹⁰³ Tamtéž, s. 208-209.

¹⁰⁴ YALOM, I. *Léčba Schopenhauerem*, s. 98.

¹⁰⁵ Tamtéž, s. 232.

¹⁰⁶ Tamtéž, s. 302.

pomáhá jí zvládat kritické situace, interpretuje materiál, který se ve skupině vynořuje, trénuje s členy nové chování, režíruje psychodrama a jiné techniky.“¹⁰⁷

Druhou rolí, kterou podle Kratochvíla terapeut zastává, je analytik. V této roli má terapeut sloužit pro přenos klientových vztahů k rodičům. Jedná tedy naprosto opačně než aktivní vůdce, jelikož na rozdíl od něj je pasivním posluchačem, který svých klientům nedává žádná doporučení, neuplatňuje svou moc, nekritizuje, nevyjadřuje své názory ani podstatu své osobnosti. Podle Kratochvíla terapeut analytik neudává terapii směr, ale její průběh nechává čistě na svých klientech.

V komentátorské roli je podle Kratochvíla terapeut také neaktivním členem skupiny, co se určování průběhu terapie týče, zde však v určitých časových úsecích musí ostatním členům sdělit, co se právě ve skupině odehrálo. Jak uvádí Kratochvíl, terapeut svými komentáři „*nastavuje skupině zrcadlo.*“¹⁰⁸

Role moderátora je další funkce, kterou podle Kratochvíla může terapeut plnit. Terapeut v takové roli má předem daný cíl, k němuž by měla skupina během terapie dospět a snaží se je k němu namířit, i přesto je i zde dění terapie závislé na členech skupiny. Do průběhu terapie zasahuje jen sporadicky, radí pouze v případě, kdy si klienti nevědí rady a poté se opět odmlčí a nechá skupinu pokračovat v práci.

Poslední ze základních rolí terapeuta je podle Kratochvíla role autentické osoby. V této pozici terapeut názorně ukazuje, jak by se měli účastníci terapie chovat, sám se aktivně účastní všech činností, které chce, aby jeho klienti prováděli.¹⁰⁹

Kratochvíl se věnuje také základním rolím členů skupiny, jejichž popis podle Kratochvíla „*vychází z morenovské sociometrie: jde o dvě vůdcovské role (co do schopnosti a co do oblíbenosti) a roli černé ovce. Vůdce bývá zpravidla schopný, inteligentní, racionální, pracovitý, spolehlivý, obětavý, aktivní a jistý. Jako hvězdy bývají voleny osoby společenské, veselé, zábavné, nekonfliktní a srdečné. Černá ovce je člen pro ostatní nepřitažlivý, lhostejný, nesympatický či odmítaný.*“¹¹⁰ Mezi další role, které členové ve skupině zaujímají, zařazuje Kratochvíl například trpitele, moralistu, klauna, obětího beránka, agresora nebo obránce.¹¹¹

¹⁰⁷ KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*, s. 48.

¹⁰⁸ Tamtéž, s. 50

¹⁰⁹ Tamtéž, s. 51-52.

¹¹⁰ Tamtéž, s. 16.

¹¹¹ Tamtéž, s. 17.

V souvislosti s rolemi ve skupině zmiňuje Kratochvíl také problematiku tvorby podskupin. Podskupiny se podle Kratochvíla tvoří především ve větších skupinách, v nichž se sdružují členové sobě blízcí a následně při sobě drží při terapeutických sezeních. Problém, který podle Kratochvíla může vzniknout, je případná nepřátelskost mezi zmíněnou podskupinou a ostatními příslušníky skupiny. Klienti usilující o dominantní roli ve skupině kolem sebe shromažďují méně výrazné členy, na něž mají vliv a následně dochází ke konfliktům, které dle Kratochvíla mohou „narušit celkovou kohezi skupiny a ohrozit její produktivitu.“¹¹²

4.3.3. Pojetí dalších představitelů psychoterapie

V následujících řádcích představím několik terapeutických rolí, tak jak o nich píše Zdeněk Rieger a Jiří Šimek. Mnoho autorů ve svých spisech vychází právě z literatury Irvina Yaloma či Stanislava Kratochvíla, proto jsem zvolila psychoterapeuty, kteří nabízejí opět trochu odlišný přístup k dané problematice.

Zdeněk Rieger zmiňuje v porovnání s Yalomem i Kratochvílem důležitost především jedné role terapeuta, kterou je role autoritativní. Rieger uvádí, že „*autorita psychoterapeuta je základní podmínkou účinnosti jeho působení. Teprve v jejím stínu se můžeme zabývat takovými tématy, jakým je třeba mnohokrát prodebatované téma moci či v českých poměrech populární téma direktivity a indirektivity. Psychoterapeut, který má autoritu, je přijímán samozřejmě a s důvěrou.*“¹¹³ Na otázku, jak je možné autoritu poznat, odpovídá Rieger následovně: „*Třeba ji lze poznat podle toho, že signalizuje sebevědomou pokoru a zároveň vzbuzuje bezpečí. Že si je sebe samou jistá, a to i v bytostných nejistotách. Že nepoužívá moci, ale smysluplných a tudíž mocných akcí. A že nepoučuje, ale učí. (...) A ještě něco má autorita. Něco nevysvětlitelného: má charisma.*“¹¹⁴ Mezi další role, které by podle Riegera měli psychoterapeuti plnit, patří role týmového spoluhráče, jelikož i sami terapeuti jsou právoplatnými účastníky terapeutických skupin¹¹⁵, dále mají naplňovat roli „*vůdce a ochránce, inspirátora a rozhodčího, poradce týmu.*“¹¹⁶

Terapeut Jiří Šimek klade důraz především na morální role psychoterapeuta. Jak Šimek uvádí, kromě terapie založené na pravdomluvnosti a věrnosti, a to jak ze strany

¹¹² Tamtéž, s. 24.

¹¹³ RIEGER, Z. *Lod' skupiny*, s. 29.

¹¹⁴ Tamtéž, s. 30.

¹¹⁵ Tamtéž, s. 34.

¹¹⁶ Tamtéž, s. 48.

psychoterapeuta, tak ze strany klientů, musí terapeut také splňovat roli profesionála, tedy „*pečovat o svou zralost a být profesionálně zručný*“, aby nedocházelo k tomu, že budou klienti terapeutem zneužívání, co se otázky přijímaného honoráře i citových vztahů týče. Podle Šimka je to zároveň etický úkol psychoterapeutů, udržovat si od klientů natolik dostatečný odstup, aby nemohly takové situace nastat.¹¹⁷

¹¹⁷ http://www.lirtaps.cz/psychosomatika/psomweb2004_3/etika_a_filosofie3.htm [cit. 13.3.2015]

4.4. Výběr klientů

Yalom uvádí, že aby byla terapie kvalitní, musí se v první řadě zvolit vhodní klienti. V opačném případě by terapie nevhodně vybraným klientům patrně nepřinesla žádný prospěch.¹¹⁸ Radí, aby za členy skupiny nebyli přijati takoví klienti, kteří na sezení nemohou konstantně docházet, jedná se o klienty pracovní velmi vyčerpané, závislé na dopravních spojích a dojíždějící z velkých vzdáleností. Yalom klade důraz na solidaritu skupiny, pro niž je účast všech klientů klíčová. Kromě toho se sami takto chybějící klienti mohou často ve skupině cítit jako nežádoucí, bývají ukřivdění z nedostatku pozornosti, nedosahují příliš velkých pokroků a samotná psychoterapie tak pro ně ubývá na smysluplnosti.¹¹⁹

Podle Yaloma je třeba zvolit vhodné členy skupiny také proto, že případný odchod člena ještě před ukončením terapie má špatný dopad nejen na klienta samotného, ale i na celou skupinu jako takovou. Yalom uvádí, že s odchodem jednoho člena skupiny roste pravděpodobnost, že jej budou v opuštění skupiny následovat i další členové.¹²⁰ Podle Kratochvíla je třeba se obávat opakovaných odchodů členů z terapie především v menších terapeutických skupinách, které jsou uzavřené, a nepřijímají tedy další členy. Kratochvíl je navíc přesvědčen o tom, že pokud klient odmítá pokračovat v terapii z důvodu konfliktů ve skupině, odchází většinou v ještě horším stádiu, než ve kterém do terapie vstoupil. Klade proto stejně jako Yalom důraz na terapeutovu pečlivost při výběru klientů.¹²¹

Na základě studia klientů, kteří terapii předčasně ukončili, sestavil Yalom devět hlavních důvodů zakončení psychoterapie: „1. vnější faktory, 2. skupinové deviace, 3. problémy s intimitou, 4. strach z nakažlivosti emocí, 5. neschopnost dělit se o terapeuta, 6. potíže způsobené paralelně probíhající individuální a skupinovou terapií, 7. časní provokatéři, 8. neadekvátní zaměření vůči terapii, 9. komplikace způsobené tvorbou podskupin“, přičemž podle Yaloma platí, že za odchodem z terapie stojí většinou více než jeden z těchto důvodů.¹²²

Hlavním předpokladem pro přijetí klienta do terapeutické skupiny je podle Yaloma klientova motivace. Je zbytečné spolupracovat s klientem, u něhož terapeut od počátku vnímá

¹¹⁸ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 225.

¹¹⁹ Tamtéž, s. 229-230.

¹²⁰ Tamtéž, s. 230.

¹²¹ KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*, s. 37.

¹²² YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 233.

lhostejnost a nelibost k terapii. Důležitým předpokladem pro umístění klienta do terapie je klientovo trápení ve sféře mezilidských vztahů, Yalom sem řadí například nesmělost, svárliivost, útočnost, neschopnost vcítění do druhých, dojem vlastního života bez lásky a nekonečnou touhu po uznání a přízni.¹²³ Psychoterapeut a současně spolupracovník Irvina Yaloma Moly Leszcz ve svých textech zmiňuje proces rozhodování o přijetí klienta Paula do skupinové psychoterapie. Leszcz uvádí, že musel zvážit všechna pro i proti, aby zjistil, zda mu bude psychoterapie ku prospěchu a nebude pravděpodobný jeho předčasný odchod z terapie. Paul, ač pracovně úspěšný, trpěl depresemi, samotou, rozchodem s partnerkou, absencí podpory ze strany rodiny i přátel a špatnými zážitky z dětství, především tyraníí od otce. Leszcz nakonec dospěl k názoru, že je vhodné umístit Paula do terapeutické skupiny, jelikož jak uvádí, rozhodujícím faktorem byla jeho velká motivace pro terapii.¹²⁴

Volbu členů pro psychoterapii nazývá Yalom „procesem vyřazování: skupinová terapeuti po zralé úvaze vylučují určité klienty a přijímají všechny zbývající. (...) Klientům by neměla být doporučována skupina, pokud je pravděpodobné, že se v této skupině stanou skupinovými devianty. (...) Klienti by neměli být zařazeni do dlouhodobé skupiny, pokud jsou právě v nějaké životní krizi. (...) Terapeut má za úkol vybrat právě ty klienty, kteří jsou co nejbližší hranici mezi potřebou a nemožností. Pokud nejsou přítomny znaky pro vyloučení, je možné ve skupině léčit většinu klientů, kteří vyhledají psychoterapii.“¹²⁵

¹²³ Tamtéž, s. 241-242.

¹²⁴ <http://www.magps.org/conferences/archive/2012%20fall/pdfsfrommoly/cpgs.pdf>, s. 8-9. [cit. 13.3.2015]

¹²⁵ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 249-250.

4.5. Terapeutické skupiny

4.5.1. Fáze psychoterapie z pohledu Irvina Yaloma a Stanislava Kratochvíla

4.5.1.1. Fáze před počátkem terapie

Yalom radí založit terapeutickou skupinu takovým způsobem, aby byla ve výsledku rozmanitá, tedy aby se v ní vyskytovali členové různého pohlaví, věku, přemýšlení, mezilidských problémů i aktivního a pasivního způsobu chování. Zároveň dodává, aby členové skupiny byli naopak na stejné úrovni v oblasti intelektu, aby se stejným dílem účastnili na chodu terapie jako takové, aby uměli obdobně pracovat s úzkostí i zpětnými reakcemi. Skupinová terapeutika by se proto podle Irvina Yaloma měla řídit pravidlem, které říká: „heterogenita pro konfliktní oblasti a homogenita pro sílu ega.“¹²⁶

Ještě před prvním setkáním skupiny musí terapeut podle Yaloma nalézt vyhovující místo pro skupinová sezení. Zároveň je nutné, aby si rozmyslel několik praktických záležitostí, co se počtu účastníků, možnosti či nemožnosti nabírání nových členů v průběhu terapie, délky konání terapie, časového intervalu jednotlivých sezení či jejich celkového počtu týče. Yalom dále uvádí, že terapeut musí věnovat čas spolupráci s třetí stranou, kterou bývá například plátce.

Psychoterapie se může odehrávat v jakémkoli prostoru, v němž bude zajištěno soukromí s jistotou, že skupinu nebude nikdo obtěžovat.¹²⁷ Jako příklad Yalom zmiňuje v *Léčbě Schopenhauerem*, psychoterapeut Julius prováděl terapii v prvním patře svého domu.¹²⁸ Ordinaci zde popisuje jako vybavenou jednoduchým a účelným nábytkem, obklopenou regály plných knih, okny vedoucími do japonské zahrady, jedním stolem a sedmi židlemi seskládanými do kruhu.¹²⁹ Usazení do kruhu doporučuje Yalom především kvůli tomu, aby každý z členů skupiny viděl na každého.¹³⁰ Stanislav Kratochvíl dává přednost usazení na židličkách než na komfortních křeslech především z toho důvodu, aby se u svých klientů vyhnul nečinnosti a únavě. Naopak posazení klientů na židle podporuje podle Kratochvíla jejich činnou komunikaci i rozvoj jejich neverbálních schopností.¹³¹ Psychoterapeut Jan Vymětal naopak větší pohodlnost během psychoterapie neztrácuje,

¹²⁶ Tamtéž, s. 264.

¹²⁷ Tamtéž, s. 273.

¹²⁸ YALOM, I. *Léčba Schopenhauerem*, s. 62.

¹²⁹ Tamtéž, s. 80-81.

¹³⁰ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 274.

¹³¹ KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*, s. 43.

jelikož usazení klientů na polštáře či žíněnky může přispět k jejich zrelaxování a psychoterapie se pro klienty tak může stát příjemnější.¹³² Zdeněk Rieger kromě sezení ve tvaru kruhu doporučuje několik doplňků, které by podle jeho názoru měly být součástí terapeutické místnosti a tedy skupinové psychoterapie, patří sem „*skladebné pódium- například pro psychodrama- umožňující rozdělení členů skupiny na pozorovatele (diváky) a aktéry (herce)*“, dále „*židle, karimatky, pojízdný konferenční stůl, barevné polštáře, plyšová hračka či barevná magnetická tabule, na kterou se dá kreslit, psát i zachycovat papíry s předem připravenými texty.*“¹³³

Pokud se dle Yalomových slov terapeut rozhodne vést uzavřenou skupinu, znamená to, že se k ní nemohou připojit noví členové. Taková skupina se zpravidla neschází déle než šest měsíců. Otevřená skupina naopak nově příchozí členy vítá, respektive nahrazuje odcházející členy novými a může mít jak pevně stanovenou dobu trvání, tak může být délka trvání neurčitá. Četnost setkávání terapeutických skupin je podle Yaloma různá, přesto lze říci, že nejčastěji dochází k terapii jednou týdně. Jedno takové setkání poté trvá nejčastěji osmdesát minut až hodinu a půl.¹³⁴ Kratochvíl s Yalomem souhlasí v otázce terapeutických sezení v délce devadesáti minut, dodává však, že „*sezení, do kterých se zařazuje pohybová aktivita a různorodá činnost, jako psychodrama se střídáním členů ve hře, psychogymnastika či výtvarné projektivní techniky, se mohou prodloužit až na dvě hodiny.*“¹³⁵

Jak již uvádím v kapitole o terapeutických faktorech, Yalom provádí skupinovou terapii většinou se sedmi klienty. Jako uspokojivé uznává rozmezí mezi pěti až deseti členy, kdy bude na jedné straně zachována již několikrát zmíněná soudržnost skupiny, na druhé straně bude skupina svým členům stále přinášet prospěch.¹³⁶ Zdeněk Rieger doporučuje sestavovat skupiny se sedmi až jedenácti členy, jelikož jak tvrdí: „*to jest zrovna tolik, kolik může postihnout a zaznamenat operativní paměť, a také tolik, aby pro všechny bylo dost prostoru v teritoriu terapeutického pracoviště a v transakčním prostředí skupiny.*“¹³⁷

V rámci přípravy na nadcházející terapii Yalom radí, aby se terapeut individuálně scházel se svými klienty, a snížil tak šanci na případný předčasný odchod členů ze skupiny. S některými z klientů stačí jedna či dvě schůzky, s jinými je naopak nutné každotýdenní

¹³² VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*, s. 69.

¹³³ RIEGER, Z. *Lod' skupiny*, s. 40.

¹³⁴ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 274-275.

¹³⁵ KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*, s. 33.

¹³⁶ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 284.

¹³⁷ RIEGER, Z. *Lod' skupiny*, s. 33.

setkávání až do počátku první skupinové psychoterapie. Podle Yaloma je důležité scházet se s klientem do té doby, než si mezi sebou vytvoří vztah. Během individuálních schůzek musí terapeut „dosáhnout několika určitých cílů: vyjasnit mylné představy, nereálné obavy a očekávání; předjímat a snížit výskyt problémů ve vývoji skupiny; dát klientům kognitivní strukturu, která jim usnadní účinně se účastnit skupiny; vytvořit realistická a pozitivní očekávání od skupinové terapie.“¹³⁸

4.5.1.2. Začátek terapie

4.5.1.2.1. První stádium

Počáteční setkání skupiny hodnotí Yalom pokaždé kladně, jelikož všem členům skupiny přicházejícím se strachem může spadnout kámen ze srdce.¹³⁹ Pro první sezení jsou typické dotazy klientů, kdy si nejsou jisti tím, jaký pro ně bude nebo nebude mít terapie smysl a dopad. Klienti se v této úvodní fázi terapie zabývají především svou pozicí ve skupině, zda je ostatní členové přijmou mezi sebe nebo jim naopak dají patřičně najevo, že je mezi sebou nechtějí. Yalom proto tvrdí, že se klienti primárně nesnaží zbavit svých problémů, ale bojují především o svou roli ve skupině, o to, aby je druzí vzali mezi sebe, bojují o úctu a o každou pochvalu.

Zpočátku terapie si podle Yaloma nejsou klienti jisti tím, nakolik mohou ostatním členům ukázat své já, kolik toho mají na sebe prozradit, a proto se snaží z průběhu terapie a pozorování terapeuta i členů skupiny vytušit ideální podobu svého chování. Klienti v této fázi terapie hltají každé terapeutovo slovo, konají právě tak, jak předpokládají, že by podle terapeuta měli konat, čímž usilují o terapeutovu pochvalu.

Témata, která skupina probírá v této fázi terapie se podle Yaloma podobají „interakci probíhající na společenském večírku nebo na podobných krátkodobých společenských setkáních. K problémům se přistupuje racionálně, klient potlačuje iracionální stránky svých starostí ve prospěch podpory, etikety a klidu ve skupině. Zpočátku tak mohou skupiny nekonečně probírat témata, která nejsou zjevně příliš zajímavá pro nikoho z účastníků. Tato témata společenských večírků však slouží jako prostředky k prvním průzkumným

¹³⁸ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 287.

¹³⁹ Tamtéž, s. 304.

*interpersonálním výpadům.*¹⁴⁰ Na základě takových diskuzí členové skupiny postupně zjišťují, kdo má obdobný pohled na věc, jaké jsou reakce druhých na ně samotné a před kým je třeba mít se na pozoru. Pro počátek terapie je taktéž typická výměna rad a společné hledání praktických východisek pro problematické otázky rodinných nebo pracovních záležitostí.¹⁴¹

Kratochvíl uvádí, že již v úvodní fázi terapie přistupuje skupina zpravidla k rozhodnutí, že si její členové začnou tykat a titulovat se pomocí křestních jmen. Kratochvíl proto doporučuje členům skupiny, aby vytvořili karty s nápisy svých jmen a měli je položené před sebou, což by mělo pomoci k snazšímu zapamatování jmen i k urychlení průběhu skupinových diskuzí.¹⁴² Podle Riegera by měl psychoterapeut zachovávat se svou skupinou vykání a stejně tak trvat na tom, aby při promlouvání k němu klienti užívali terapeutův titul či příjmení, přičemž křestní jméno považuje až za poslední možnou variantu a příliš se s ní neztotožňuje.¹⁴³ Naopak Yalom, jak můžeme vidět například v *Léčbě Schopenhauerem*, oslovování terapeuta křestním jménem i přes zachování vykání pravděpodobně praktikoval, jelikož terapeuta Julia oslovují klienti jeho křestním jménem: „Julie“.¹⁴⁴

Podle Kratochvíla je třeba seznámit skupinu již na počátku terapie s hlavními zásadami skupinové práce. První zásadu definuje Kratochvíl jako „*zásadu otevřenosti a upřímnosti*“, pod čímž si mají členové skupiny představit, že probírání žádného tématu během terapie není tabu. Členové mají právo nevyjadřovat se, pokud zrovna nechtějí nebo to momentálně nezvládnou, nemají však lhát nebo cokoli zkreslovat. Druhou zásadou skupinové práce je podle Kratochvíla „*zásada zodpovědnosti v jednání*“, která říká, že je nemyslitelné jednat způsobem, jehož následkem by bylo jakékoli ublížení některému z dalších členů. Zásada zároveň souvisí s dodržováním pravidel, mezi něž patří například nutnost pravidelných účastí na terapii. Poslední ze zásad Kratochvíl označuje jako „*zásadu dodržování důvěrnosti*“, která je spojená s nutností mlčenlivosti o významných událostech skupiny.¹⁴⁵

¹⁴⁰ Tamtéž, s. 306-307.

¹⁴¹ Tamtéž, s. 306-307.

¹⁴² KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*, s. 44.

¹⁴³ RIEGER, Z. *Lod' skupiny*, s. 35.

¹⁴⁴ YALOM, I. *Léčba Schopenhauerem*, s. 156.

¹⁴⁵ KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*, s. 46-47.

4.5.1.2.2. Druhé stadium

Irvin Yalom mluví o druhém stádiu terapie jako o období konfliktů. Zatímco v prvním stádiu jsme si mohli všimnout terapie založené především na vzájemném oťukávání, snaze zapadnout a být i pro skupinu přínosný, v tomto konfliktním stádiu se ukazují především ostré lokty jednotlivých členů skupiny. Ke konfliktům dochází jak mezi členy samotnými, tak mezi členy a jejich psychoterapeutem. Členové skupiny mají tendence komentovat, analyzovat a kritizovat druhé, stávají se rivaly. Také tuto fázi Yalom charakterizuje jako fázi poskytování rad, ale nejde již o hledání společných řešení, ale o příležitost ke kritice a poučování toho, kdo s problémem přišel.

Ve druhém stádiu klienty často doprovázejí pocity nelibosti vůči terapeutovi. Yalom za jednu z příčin považuje skutečnost, že klienti do skupiny přicházejí s mylnou představou o soukromém vztahu mezi nimi a terapeutem a již si příliš neuvědomují, že terapeut má na starost i zbylé členy skupiny, čímž se cítí podvedeni. Skupina však bývá podle Yaloma v tomto směru rozdělena, tedy pokud se ve skupině vyskytují kritici terapeuta, nacházejí se v ní pokaždé i jeho obhájci.¹⁴⁶ Yalom je zastáncem názoru, že odolání útokům ze strany jeho klientů bez toho, aby byl vůči členům stejně agresivní, může členům skupiny ukázat, že i agresivita je žádoucí a dá se s ní pracovat.¹⁴⁷

4.5.1.2.3. Třetí stadium

Ve třetím stadiu počáteční fáze skupinové psychoterapie Yalom již hodnotí skupinu jako soudržnou nebo k této úrovni alespoň směřující. Jedná se o fázi, v níž klienti mnohdy odkrývají pravou tvář, sdělují pravou příčinu jejich příchodu do terapie, poodhalují svá tajemství. Klienti se účastní terapie v pravidelnějších intervalech, projevují zájem o nepřítomné členy a po sezeních často docházejí společně do kaváren. Tento jev Yalom také popisuje na příkladu fiktivní skupiny v *Léčbě Schopenhauerem*. Členové Juliovy skupiny tráví pravidelně čas nad kávou v Unijní ulici v San Francisku, přičemž jejich pravidlem je, že se nemluví o členech, kteří se posezení nad kávou momentálně neúčastní.¹⁴⁸

Členové skupiny se tedy stávají sobě blízkými, v této souvislosti Yalom ale poukazuje na jistý problém. V rámci soudržnosti skupiny její členové nedostatečně ventilují negativní

¹⁴⁶ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 308-309.

¹⁴⁷ Tamtéž, s. 312.

¹⁴⁸ YALOM, I. *Léčba Schopenhauerem*, s. 221.

emoce, podle Yaloma však skutečně soudržná skupina musí zvládnout pracovat se všemi druhy emocí, tedy i s těmi negativními.¹⁴⁹

4.5.1.2.4. Čtvrté Kratochvílovo stadium

Stanislav Kratochvíl ve své *Skupinové psychoterapii v praxi* dělí počátek psychoterapie oproti Yalomovi do čtyř stadií. Čtvrtou fází označuje jako „*cílevědomou činnost*.“ Taková skupina již dosáhla cíle, který zmiňuje Yalom, tedy nebrání se negativním projevům, ale pracuje se všemi druhy emocí. Členové skupiny jsou schopni stejně tak poradit a podpořit, jako oprávněně zkritizovat.¹⁵⁰

4.5.1.2.5. Potíže s členstvím

Yalom uvádí, že na počátku terapie jsou více než kdy jindy časté problémy s členstvím, konkrétně s docházkou, opožděnými příchody a z toho vyplývající náhradou členů. Podle Yaloma je třeba obávat se o ztrátu klientů především během prvních dvanácti sezení, naopak přítomnost klientů na dvaceti terapeutických setkání již zpravidla vypovídá o závaznosti klientů k terapii. Na základě výzkumů skupin Yalom dodává, že „*docházelo ke značné výměně členů během prvních dvanácti setkání, k ustálení mezi dvanáctým a dvacátým setkáním a k téměř dokonalé docházce s výbornou dochvilností a žádnými odpadlými členy mezi dvacátým a čtyřicátým pátým setkáním*.“¹⁵¹

Yalom před výmluvami na rodinu, pracovní povinnosti či soukromé cesty varuje. Podle Yaloma jsou časté pozdní příchody a absence členů jistým znakem nedostatečné soudržnosti skupiny a chápe je dokonce jako odpor k samotné terapii. U některých klientů může být tento odpor a neochota k docházení na terapii zcela proměněn po odhalení svých trápení. V každém případě Yalom tvrdí, že je třeba takové jednání řešit, jelikož jak zmiňují již v kapitole o výběru klientů, má vliv na ostatní členy skupiny a odchod některého z členů může mnohdy zapříčinit odchod členů dalších.¹⁵²

Yalom upozorňuje na to, že psychoterapeut musí jít svým klientům příkladem, to znamená, že musí docházet na terapii včas, upřednostňovat skupinovou terapii při plánování

¹⁴⁹ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 313.

¹⁵⁰ KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*, s. 29.

¹⁵¹ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 318.

¹⁵² Tamtéž, s. 319.

svých aktivit a v případě své nepřítomnosti obeznámit klienty o této skutečnosti s dostatečným několika týdenním předstihem. Yalom také doporučuje důležitost pravidelné docházky zmiňovat již během individuálních setkávání před počátkem terapie. Pokud terapeut vytuší, že docházka z jakýchkoli důvodů nebude možná, měl by podle Yaloma klientovi navrhnout spíše individuální terapii.¹⁵³ Na základě zkušeností s touto problematikou však Yalom tvrdí, že žádné terapeutické setkání během svého profesionálního působení nikdy nezrušil, i přesto, že počet účastníků skupiny byl minimální, protože má stále pro zúčastněné členy význam.¹⁵⁴

Jak již zmiňuji v dřívějších podkapitolách, prvním předpokladem pro zachování členů ve skupině, je jejich správná volba a následné nachystání klientů na terapii během individuálních setkávání s terapeutem. I přesto řada členů pomýšlí na předčasné ukončení terapie.¹⁵⁵ Jak má nyní terapeut postupovat? Podle Irvina Yaloma je namístě požádat klienta uvažujícího o odchodu, aby svůj úmysl probral na následujícím sezení se skupinou, i přesto, že přemlouvání takového člena mívá jen velmi zřídka šťastný konec. I tento jev Yalom demonstruje na fiktivním příběhu popisovaném v *Léčbě Schopenhauerem*, v němž chtěla jedna z členek Pam ihned opustit terapeutickou skupinu, když uviděla jako nového člena skupiny svého bývalého milence. Byli to právě zbylí členové, kteří ji přesvědčili k tomu, aby ve skupině zůstala.¹⁵⁶

Yalom dále doporučuje scházet se s klientem soukromě a probírat s ním důvod jeho problémů, kvůli nimž by mohl v budoucnu chtít skupinu opustit.¹⁵⁷ Yalom tento jev popisuje v *Léčbě Schopenhauerem*. Člen skupiny Gill se přiznal k alkoholismu, což vedlo k jedinému řešení: individuálním schůzkám s terapeutem Juliem, který mu s jeho problémem začal pomáhat, aby nemuselo dojít ke Gillovu odchodu ze skupiny.¹⁵⁸ Celkově však Yalom terapeutům radí, aby předcházeli odchodům členů již od počátku terapie v případě, že si všimají, že se někteří z členů skupiny z kolektivu určitým způsobem odchyľují. Jedná se o klienty velmi výrazné, strhávající pozornost na sebe a naopak klienty absolutně neaktivní, u

¹⁵³ Tamtéž, s. 320.

¹⁵⁴ Tamtéž, s. 323.

¹⁵⁵ Tamtéž, s. 326.

¹⁵⁶ YALOM, I. *Léčba Schopenhauerem*, s. 173.

¹⁵⁷ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 327.

¹⁵⁸ YALOM, I. *Léčba Schopenhauerem*, s. 253.

nichž je riziko předčasného odchodu z terapie nejpravděpodobnější. Podle Yaloma je třeba, aby míra jejich vyjadřování byla vyrovnaná.¹⁵⁹

Yalom přiznává, že za poslední roky se více než s odcházením klientů setkává s nutností klienty z terapie vyloučit. Pokud vidí, že není terapie pro klienta prospěšná nebo že klient neusiluje o žádné zlepšení, hledá pro něj jiné možnosti terapie a zároveň vhodnou náhradu za něj v podobě nového klienta.¹⁶⁰

Pokud nastane situace zmíněná výše, podle Yalomových slov poté platí, že „*když terapeut udělá všechno, co je možné a nepodaří se mi situaci změnit, může očekávat jeden z těchto výsledků: 1. Klient nakonec vypadne ze skupiny bez zisku; 2. Klientovi může další účast ve skupině uškodit; nebo 3. Klient bude závažně bránit skupinové práci zbývajících členů skupiny. Je tedy nerozumné zaujmout postoj „nechat věcem volný průběh“ a nastal čas vyloučit klienta ze skupiny.*“¹⁶¹

K přibrání nových členů do skupiny by měl podle Yaloma dospět terapeut v případě, že počet členů skupiny klesne na čtyři až pět účastníků. Yalom v takové situaci doporučuje klást důraz na načasování. Za nejvhodnější dobu považuje období stagnace, kdy skupina ustrnula na určitém bodě a potřebuje nové impulsy k tomu, aby se mohla posunout dále. Přesto je však podle Yaloma třeba počítat s nepřátelským postojem ze strany stávajících členů skupiny.¹⁶² Antipatie členů chápe Yalom jako strach z narušení vytvořené soudržnosti ve skupině, z možného návratu ke dříve zmíněnému druhému stadiu počátku terapie, kdy docházelo k časným konfliktům a z konkurence v podobě případného oblíbenějšího klienta psychoterapeuta či nového vůdce skupiny.¹⁶³ Yalom doporučuje, aby terapeuti seznámili nově přichozí klienty s důležitými příhodami, které se ve skupině odehrály, aby byli alespoň trochu informovaní a měli přehled o tom, co se událo během posledních sezení.¹⁶⁴

¹⁵⁹ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 328.

¹⁶⁰ Tamtéž, s. 327-328.

¹⁶¹ Tamtéž, s. 329.

¹⁶² Tamtéž, s. 330-331.

¹⁶³ Tamtéž, s. 332.

¹⁶⁴ Tamtéž, s. 334.

4.5.1.3. Pokročilá fáze terapie

4.5.1.3.1. Tvorba podskupin

4.5.1.3.1.1. Přístup Irvina Yaloma

Po překonání počáteční fáze terapie dochází podle Irvina Yaloma často k tvorbě podskupin. Podskupina vzniká na základě usouzení několika lidí, že jim jejich spojení přinese větší užitek, než kdyby byl ve skupině každý sám za sebe. Mnohdy dochází k vytváření podskupin kvůli nevyřízeným problémům mezi jednotlivými členy nebo mezi členem skupiny a terapeutem s cílem spojit se a dávat své antipatie najevo společnými silami. Podle Yaloma bývá příčinou tvorby podskupin i nedostatečná soudržnost skupiny, kdy se členové cítí lépe v menší skupince lidí.

Podle Yaloma se spojení vzniklé mezi členy vytvořené podskupiny může přenášet do soukromého života. Projevuje se to vzájemnými telefonáty, posezeními nad kávou či jídlem, zvaním do svých domovů či společnými podnikatelskými záměry. Yalom uvádí, že další úroveň, ke které se mohou účastníci podskupiny dopracovat, je sexuální vztah.¹⁶⁵ Zmíněné sexuální sblížení popisuje Yalom také v *Léčbě Schopenhauerem* na příběhu dvou členů skupiny, Pam a Tonyho. Jejich vztah měl obdobný průběh, který popisují výše, tedy začal povídáním nad kávou a společnou večeří doma. Mimoto stojí za zmínku projevení role terapeuta, kterou popisují již v příslušné kapitole. Terapeut Julius členy tohoto incidentu nezkritizoval, ale podpořil je za to, že se o své tajemství s ostatními podělili.¹⁶⁶ Yalom obecně varuje před tím, že „členové terapeutické skupiny, kteří spolu mají milostný/sexuální vztah, přisoudí téměř nevyhnutelně svému vztahu větší důležitost než vztahu ke skupině. Když to udělají, vzdají se možnosti vzájemné pomoci ve skupině, odmítají prozradit důvěrná sdělení, místo aby byli ve skupině upřímní, věnují se namlouvání, snaží se navzájem okouzlovat, ve skupině něco předstírají, předvádějí se před sebou a zapomenou na terapeuty, ostatní členy skupiny, a co je nejdůležitější, na své primární cíle v terapii.“¹⁶⁷

Nelze říci, že by Yalom nahlížel na postavení podskupiny v terapii pouze negativně, naopak je toho názoru, že scházení se členů i mimo terapii může být ku prospěchu, pokud jsou však primárně dodržovány cíle skupiny. Yalom považuje za nezbytné, aby účastníci podskupiny podávali zbylým členům skupiny informace o dění odehrávající se za dveřmi

¹⁶⁵ Tamtéž, s. 338-339.

¹⁶⁶ YALOM, I. *Léčba Schopenhauerem*, s. 291.

¹⁶⁷ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 340-341.

terapie. Důvodem je již tolikrát zmíněné zachování soudržnosti skupiny.¹⁶⁸ Podle Yaloma má terapeut již na úvodních individuálních sezeních klienty seznámit se svým přístupem k tvorbě podskupin, sdělit jim, že často narušují průběh terapie a že je nezbytné, aby jakékoli mimoskupinové činnosti sdělili skupině na následujícím sezení.

Yalom dále nedoporučuje přijímat do stejné skupiny dva členy v jakémkoli déle trvajícím vztahu, uznává však, že nelze zabránit tomu, aby se ve skupině sešli lidé, kteří již v určitém vztahu byli.¹⁶⁹ Příklad takové situace Yalom prokazuje v *Léčbě Schopenhauerem*. Ve skupině se sešli Pam s Philipem, bývalá osmnáctiletá studentka s učitelem, kteří spolu měli krátkodobý milostný poměr. Philip, jenž byl závislý na sexu, Pam brzy opustil, začal ji přehlížet a dělat jako by ji neznal, přičemž po celou dobu udržoval poměr i s Paminou nejlepší přítelkyní Molly. Když odkopl i ji, Molly našla seznam žen, jež Philip rovněž využil k sexu, čímž přátelství dvou nejlepších kamarádek skončilo a Pam tuto událost Philipovi nebyla dosud schopná odpustit.¹⁷⁰

4.5.1.3.1.2. Přístup Stanislava Kratochvíla

Podle Kratochvíla může vznik podskupiny souviset s věkovými rozdíly, kdy starší členové skupiny mají jiný pohled na život než podstatně mladší příslušníci skupiny. Jiná podskupina může podle Kratochvíla vzniknout s ohledem na odlišnost pohlaví, kdy se ženy chtějí spojit proti mužům. Mezi další příčiny vzniku podskupin zařazuje Kratochvíl rozdíly v inteligenci či v závislosti na kouření.¹⁷¹

Kratochvíl vnímá fungování podskupiny pozitivně v případě, že se děj odehrávající v podskupině nezatajuje před skupinou jako takovou, ale naopak otevřeně se hovoří o probíraných záležitostech podskupiny. Podle Kratochvíla je žádoucí vést diskuzi o důvodech vzniku podskupin, i věnovat pozornost následným reakcím ostatních členů na danou podskupinu.

Problém s existencí podskupiny vidí Kratochvíl v souvislosti s tvorbou tajemství, které příslušníci skupiny nechtějí sdílet s ostatními členy a terapeutem. Podle Kratochvíla má být

¹⁶⁸ Tamtéž, s. 343.

¹⁶⁹ Tamtéž, s. 345-346.

¹⁷⁰ YALOM, I. *Léčba Schopenhauerem*, s. 174-175.

¹⁷¹ KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*, s. 24.

terapeutická skupina založena na otevřenosti, a proto taková podskupina schraňující svá tajemství, upadá mimo základní normu psychoterapie.¹⁷²

K milostnému sblížení dvojic Kratochvíl přistupuje také ze dvou úhlů pohledu. Kratochvíl tvrdí, že „*samo o sobě může být projevení náklonnosti mezi členem a členkou skupiny, projevující se i v mimoskupinovém chování a v tendenci vytvořit erotickou dvojici, užitečné, dá-li podnět k analýze motivů takového vztahu ve skupině se zřetelem k mechanismům neurotického opakování.*“ Podle Kratochvíla dochází k této situaci často u jedinců v manželském svazku, kteří chtějí utéci ze světa neuspokojivé reality v podobě vlastního vztahu do vztahu čistě milostného. Kratochvíl však doporučuje řešit partnerské problémy jinými způsoby.

Pokud se dvojice s milostným poměrem skupině na terapii nepřizná a ani ostatní členové terapeutovi nesdělí, co se děje, může to podle Kratochvíla vnímat terapeut jako odpor k terapii, jelikož utajené vztahy mezi členy skupiny jsou pro správné fungování skupiny nežádoucí. Kratochvíl stejně jako Yalom zastává názor, že terapeut v případě odhalení nějakého vztahu nemá danou dvojici kritizovat, ale naopak mít pro ni pochopení a podpořit ji.¹⁷³

4.5.1.3.2. Konflikty ve skupině

Příčin konfliktů ve skupině je podle Yaloma několik. Boje může vyvolat jak neschopnost vyslyšet a respektovat postoje druhých lidí, tak promítání dřívějších nepříjemných zkušeností do vztahů ve skupině, kdy daný člen skupiny vnímá druhé zkresleně. Yalom nabízí příklad s italským Američanem, který během svého života velmi usiloval o to, aby nikdo nepoznal jeho původ, za nějž se styděl. Poté během své účasti na psychoterapii cítil silný odpor k jednomu z členů taktéž italského původu, který se k němu však přiznával a komunikoval s pomocí typických italských gest. Podle Yaloma může být dalším zdrojem nepřiměřeně výbušných reakcí účastníků terapie vzájemné soutěžení o pozornost terapeuta či určitou pozici ve skupině.¹⁷⁴

Aby mohl být konflikt zdárně vyřešen a překonán, musí být podle Yaloma naplněn předpoklad soudržnosti skupiny. Členové skupiny se tedy musí přes konflikt přenést,

¹⁷² Tamtéž, s. 25.

¹⁷³ Tamtéž, s. 26.

¹⁷⁴ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 356-357.

uvědomit si, že vzájemná spolupráce je důležitá a pokračovat v terapii neohledě na to, jak moc jsou momentálně naštvaní. Yalom také tvrdí, že každého člena skupiny je třeba brát na vážnou váhu, tedy nezesměšňovat jeho důvody k hněvu. Na základě toho Yaloma udává, že *„soudržná skupina, v níž je každý brán vážně, si brzy vytvoří normy, které zavazují členy k tomu, že se přenesou přes nadávky a urážky. Členové musí sledovat a zkoumat hanlivá pojmenování a být ochotni hledat v sobě hlouběji, aby porozuměli svému nepřátelství a jasně pojmenovali ty stránky druhého, které je rozčilují.“*¹⁷⁵ Yalom také radí, aby se členové skupiny pokusili vcítit do člověka, který konflikt vyvolává, díky čemuž by na základě nahlédnutí do jeho minulosti mohli porozumět příčinám jeho jednání.

Podle Yaloma je úkolem terapeuta věnovat pozornost míře konfliktů. Pokud jsou konflikty mezi členy nekonečné a neustále se k nim skupina vrací, je právě na terapeutovi, aby se zamyslel nad příčinou tohoto problému a našel uspokojivé řešení. Naopak u naprosto bezkonfliktních skupin musí terapeut usilovat o nalezení rozdílností mezi členy. Yalom je však toho názoru, že pokud je skupina založena na otevřenosti a upřímnosti, ke konfliktům mezi členy dříve či později dojde.¹⁷⁶

4.5.1.3.3. Sebeodkrytí členů

Za významný bod psychoterapie považuje Yalom sebeodkrývání členů skupiny. Znamená to, že klienti sdílejí se zbytkem skupiny svoje dřívější nebo momentální životní situace, tajemství, touhy a případné sympatie k některému z členů. Jak uvádí Yalom, *„ve skupinové terapii zaujímají city a pocity k ostatním členům často tak velmi důležité místo, že terapeut musí věnovat čas a energii na to, aby vytvořil podmínky k sebeodkrytí - důvěru a soudržnost.“*¹⁷⁷

V rozhovoru s psychoterapeutkou Ruthellen Josselson Yalom uvádí, že při odhalování členů daným jedincům pomáhá, když slyší, že se s obdobnými trápeními potýkali také slavní myslitelé minulosti, jakými byli Platon či Kafka. Klienti si tak uvědomí, že nejsou jediní, kteří s danými problémy bojují a začnou se cítit lépe.¹⁷⁸

¹⁷⁵ Tamtéž, s. 360.

¹⁷⁶ Tamtéž, s. 360-361.

¹⁷⁷ Tamtéž, s. 365.

¹⁷⁸ JOSSELSON R. Irvin D. *Yalom - O psychoterapii a lidském bytí*, s. 49.

Podle Yaloma je přirozené, že člen, který sebeodkrýváni postupuje, očekává totožný postup i od toho jedince, jemuž se vyznává. Na základě postupných vzájemných sdělení dochází k upevnění vztahu, který tímto okamžikem nabývá na důvěře.¹⁷⁹

Yalom udává, že je pro účastníky terapie přirozené, odhalit se spíše těm lidem, k nimž chovají sympatie a současně platí, že se odkrývající jedinci patrně stanou mezi ostatními členy oblíbenými. Na druhou stranu je podle Yaloma třeba si uvědomit, že překročení únosné hranice počtu sebeodhalení v ostatních členech příliš sympatií k osobě odhalujícího nevyvolá.

Klienti se mnohdy bojí odhalit svoje tajnosti kvůli případnému opovržení nebo nepochopení ze stran členů skupiny. Podle Yaloma může účastníkům terapie pomoci odhalování založené na zachování anonymity. Na základě svých zkušeností Yalom uvádí, že členové dané skupiny sepsali svá tajemství na papírky, vedoucí je následně postupně četl v šeré místnosti, aby se zabránilo odhalení členů způsobenému rudnutím ve tváři. Když byly papírky odstraněny, klienti pocítili značnou úlevu. Společnými odhaleními nedošlo ke strachu z odmítnutí, tak jako by to mohlo být u individuálních odhalení, členové o svých obdobných problémech diskutovali, a podpořili se navzájem.¹⁸⁰

Yalom zastává názor, že je úkolem terapeuta přimět klienta k tomu, aby svá tajemství ve skupině odhalil, je to totiž jediný způsob, jak mít z terapie prospěch. V opačném případě bude klient jednat nepřirozeně, bude vnitřně zužován, protože svá trápení udržuje v sobě. Yalom tvrdí, že *„rychlost a načasování je na klientovi, terapeut však může nabídnout, že mu to usnadní způsobem, který si bude přát.“*¹⁸¹ Yalom však varuje před tím, aby se klienti neodhalovali z velkých tajemství příliš brzy, protože právě takoví členové skupinu opouštějí předčasně. Podle Yaloma nemusejí být ostatní členové ještě připraveni na vlastní sebeodhalení, kterými by daného klienta podpořili. Takový klient se poté přirozeně cítí zahanben a často řeší tuto situaci odchodem z terapie.¹⁸² Odchod z terapie praktikují klienti taktéž z důvodu kritických reakcí zbylých členů skupiny na jejich odhalení, tak jak to demonstruje psychoterapeut Molyn Leszcz na příběhu svého pacienta Paula. Paul se svěroval skupině se svými trápeními již na úvodním sezení a právě kvůli kritice se do skupiny již

¹⁷⁹ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 365.

¹⁸⁰ Tamtéž, s. 367.

¹⁸¹ Tamtéž, s. 368.

¹⁸² Tamtéž, s. 370.

nevrátil. I přesto se po dvou letech opět odhodlal přihlásit na terapii, aby se vymanil ze spárů svých trápení.¹⁸³

K odhalování členů lze podle Yaloma dospět ještě jedním způsobem. V románu *Máma a smysl života* Yalom uvádí, že terapeut věnoval velkou pozornost osobním záležitostem klientů, byl jejich pozorným posluchačem a zajímal se o ně takovým způsobem, že klienti dříve či později nabyli na sebedůvěře a poté sami přirozeně přešli k tématům osobního rázu a k odhalení svých problémů.¹⁸⁴

4.5.1.4. Konec terapie

Forem ukončení terapie může být podle Irvina Yaloma celá řada. Skupinu opouští členové, jelikož se jim již dostalo všeho, co od terapie očekávali. Jiní klienti odcházejí z různých důvodů ze skupiny předčasně, například jak zmiňuji výše, kvůli brzkým a také dalšími členy neopracovaným sebeodhalením. Terapii může společně ukončit celá skupina, nebo se jejím ukončovatelem může stát psychoterapeut.

4.5.1.4.1. Ukončení terapie ze strany klienta

Yalom uvádí, že není jednoduché určit ideální délku trvání skupinové psychoterapie, protože každý člověk přistupuje k terapii individuálním způsobem. Některý člen docílí velkých úspěchů již po měsících terapie, jiný člen potřebuje pro dosažení obdobných výsledků roky. Podle Yaloma také není výjimkou, že úroveň, které klient opouštějící terapii dosáhl je nižší, než počáteční úroveň při nástupu na terapii jiných klientů.¹⁸⁵

Yalom upozorňuje na fakt, že „*ukončení odborné léčby je jen jedním stadiem v růstu jedince. Klienti se mění dále a důležitým výsledkem úspěšné terapie je umožnit jim konstruktivně využívat psychoterapeutické zdroje v jejich vlastním okolí. Navíc mohou být účinky léčby časově opožděné.*“¹⁸⁶ Klienti mohou mít podle Yaloma mnohdy po ukončení terapie pocit, že se ve svých problémech dostali opět na začátek a je tedy na terapeutovi, aby

¹⁸³ <http://www.magps.org/conferences/archive/2012%20fall/pdfsfrommolyn/cpgs.pdf>, s. 8. [cit. 13.3.2015]

¹⁸⁴ YALOM, I. *Máma a smysl života*, s. 22.

¹⁸⁵ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 372-373.

¹⁸⁶ Tamtéž, s. 374.

jim byl ještě dostatečnou oporou. Navíc je podle Yaloma běžné, že se po konci terapie cítí již bývalí členové sklíčeně a mají obavy z toho, co bude následovat.¹⁸⁷

Za úkaz toho, že se již klient blíží k cíli svého úsilí ve skupině a ukončení terapie je tedy nasnadě, považuje Yalom fakt, že skupina začíná ztrácet pro klienta význam, že se na ni již netěší tolik, jako tomu bylo dříve, a že den náležící skupinovým sezením vnímá jako jakýkoli další den v týdnu.¹⁸⁸

4.5.1.4.2. Odchod terapeuta ze skupiny

K ukončení terapie ze strany terapeuta dochází podle Yaloma v případě výcvikových skupin, v nichž terapeut po uplynutí půl roku až roku předává terapeutickou štafetu dalšímu studentovi. Mezi další důvody k odchodu z terapie patří změny bydliště, nové pracovní příležitosti či nemoci terapeuta, kdy je na základě diskuze se skupinou možnost pokračování v terapii s jiným vedoucím. Členové takových skupin odchod svého terapeuta špatně snášejí, což se podle Yaloma může projevat nepravidelným docházením na terapii či výhrůzkami z odchodu z terapie.¹⁸⁹

Konec fiktivní terapeutické skupiny ze strany psychoterapeuta popisuje Yalom také v *Léčbě Schopenhauerem*, kde se terapeut Julius od lékaře dozvěděl, že mu zbývá pravděpodobně rok života.¹⁹⁰ Julius tedy oznámil své skupině, že jí již nemůže nabídnout více než rok společné terapie.¹⁹¹ Nakonec se zvládli scházet jen o týden méně, jelikož terapeut Julius nemoci podlehl¹⁹², přičemž několik členů skupiny vydrželo setrvat v každotýdenních setkáváních nad kávou i několik let poté.¹⁹³

4.5.1.4.3. Konec terapeutické skupiny

Yalom v souvislosti s koncem celé terapeutické skupiny uvádí, že se s ním její členové zpravidla těžce vyrovnávají. Konec skupiny nechávají klienti v plném rozsahu na terapeutovi, sami jej zavrhují a dělají, jakoby neexistoval. Klienti si podle Yaloma často nalhávají teorie o

¹⁸⁷ Tamtéž, s. 374.

¹⁸⁸ Tamtéž, s. 377.

¹⁸⁹ Tamtéž, s. 378-379.

¹⁹⁰ YALOM, I. *Léčba Schopenhauerem*, s. 13.

¹⁹¹ Tamtéž, s. 101.

¹⁹² Tamtéž, s. 325.

¹⁹³ Tamtéž, s. 332.

pokračování v terapii formou pravidelných shledávání, Yalom však vidí situaci jinak a tvrdí, že „*terapeut by měl skupinu konfrontovat s realitou: konec skupiny představuje skutečnou ztrátu. Nikdy se skutečně znovu nesejde, a i kdyby vztahy pokračovaly ve dvojicích nebo menších částech skupiny, celá skupina, tak jak ji členové v tu dobu znají- v této místnosti, v současné podobě, s vedoucími skupiny- už nikdy existovat nebude.*“¹⁹⁴

Podle Yaloma může klientům s překonáním utrpení z ukončení terapie pomoci návrat do minulosti, kdy se členové ve vzpomínkách vracejí k významným momentům odehraným na skupinových sezeních, přičemž úplně poslední setkání náleží k vyjádření individuálních vyznání. Jako podání pomocné ruky klientům pro jejich snazší vyrovnání se s koncem terapie vnímá Yalom také vyznání ze strany terapeuta. Podle Yaloma klientům pomůže, když uslyší, že i pro terapeuta je loučení těžké, že i jemu bude tato skupina chybět.¹⁹⁵

4.5.2. Fáze psychoterapie z pohledu dalších psychoterapeutů

V následujících řádcích představím časové rozdělení psychoterapie z pohledu dvou českých psychoterapeutů, konkrétně Jana Vymětala a Zdeňka Riegra.

Jan Vymětal přistupuje k jednotlivým fázím skupinové psychoterapie odlišným způsobem než Yalom či Kratochvíl. První fázi psychoterapie nazývá jako „*indikaci*“, na základě které se rozhoduje o zařazení klientů do pro ně vhodných terapeutických skupin.¹⁹⁶ Tuto Vymětalovu fázi lze proto vnímat obdobně jako přípravnou fázi u Yaloma, jelikož zatím nejde o psychoterapii jako takovou, nýbrž o správný výběr členů do skupin a jejich seznámení s tím, co je během psychoterapie potká. Druhou fázi skupinové psychoterapie definuje Vymětal jako „*vlastní terapii*“, během níž „*dochází k postupnému přibližování mezi terapeutem a klientem či ke zvyšování koheze při terapii prostřednictvím skupiny. S trochou ironie lze říci, že klient přebírá postoje svého terapeuta a skupina přistupuje jako celek na pravidla hry.*“¹⁹⁷ V textu Jana Vymětala je poté „*zhodnocení a ukončení terapie*“ třetí a tedy konečnou fází psychoterapie. Vymětal zmiňuje, že je třeba nachystat členy skupiny na blížící se konec terapie, který nebývá nikdy lehký, mnohdy ani pro samotného psychoterapeuta. Vymětal doporučuje terapeutům diskutovat s klienty o předem stanovených cílech terapie, o tom, zda se je podařilo naplnit či nikoli, a případně z jakých důvodů. Vymětal především

¹⁹⁴ YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, s. 379.

¹⁹⁵ Tamtéž, s. 380.

¹⁹⁶ VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*, s. 101.

¹⁹⁷ Tamtéž, s. 102-103.

apeluje na terapeutu, aby byla terapie ukončena v pozitivní náladě a také aby zůstali otevřeni možnosti, že se na ně klienti obrátí s neřešitelnými problémy i v budoucnosti.¹⁹⁸

Podobně jako Jan Vymětal, také Zdeněk Rieger dělí průběh skupinové psychoterapie do tří fází. První fázi definuje jako „*preterapeutickou*“. Jedná se o období, v němž se u lidí vyskytnou takové potíže, že si s nimi sami jedinci nevědí rady, a proto se odhodlají k oslovení psychoterapeuta, aby jim s jejich trápeními pomohl. Druhá fáze psychoterapie je v pojetí Zdeňka Riegera „*psychoterapeutická, dělí se do pěti etap, tyto etapy na sebe navazují, každá z nich však může přispět k řešení problému a tudíž k ukončení psychoterapeutické fáze: 1. První kontakt s psychoterapeutickým zařízením; 2. První konzultace; 3. Orientační zmapování terénu; 4. Vlastní, na změnu zaměřená psychoterapie; 5. Ukončování a ukončení psychoterapie.*“¹⁹⁹ Třetí fázi skupinové psychoterapie nazývá Rieger jako „*postterapeutickou*“, jelikož vymezuje období, v němž bývalí pacienti uplatňují v běžném životě věci, jež se naučili v psychoterapii.²⁰⁰

¹⁹⁸ Tamtéž, s. 105.

¹⁹⁹ RIEGER, Z. *Lod' skupiny*, s. 20-22.

²⁰⁰ Tamtéž, s. 22.

5. Stručný komentář autorky

Ještě před závěrečnou kapitolou této bakalářské práce považuji za vhodné zmínit několik postřehů, co se fungování lidských, a tedy nejen terapeutických skupin, týče.

Po úvodu, životopisu Irvina Yaloma a definici psychoterapie věnuji pozornost terapeutickým faktorům. Některé ze zmíněných faktorů určených pro správné fungování skupinové psychoterapie jsou podle mého názoru stejně tak důležité pro fungování jakýchkoli jiných lidských skupin. Jejich podstata taktéž spočívá ve vzájemné podpoře, dodávání nadějí, altruismu, pravdivém jednání či vyjadřování názorů a přijímání zpětných vazeb od druhých lidí. Pokládám proto za důležité být si těchto faktorů vědom a dodržovat je, a to v případě členství v kterémkoli skupinovém společenství. Je ovšem třeba mít na paměti, že v běžném prostředí a pracovních i kolektivních situacích nejsou přítomni lidé, kteří by do nich vstupovali na základě svých zranění, nejasností a problémů; a že zde také i proto nedochází k takové míře sblížení, otevřenosti, spolupráce a vzájemné podpory. S možným mírným či vhodným využitím některých psychoterapeutických přístupů se zde proto musí uplatňovat také přiměřenost a zdravý rozum „normálního života“ i běžný kontakt. Nevhodné postupy a experimenty by zde vedly pravděpodobně spíše ke škodám.

Rovněž v kapitole věnované úkolům psychoterapeuta můžeme nalézt několik faktorů, jež lze očekávat i od členů kterékoli jiné lidské skupiny. Jako příklad uvádím důležitost otevřenosti, zodpovědnosti v jednání nebo schopnost rozumně nakládat s chválou a kritikou vůči zbylým členům dané skupiny.

V následující části práce pojednávám o rolích psychoterapeuta. Podle mého názoru sehráváme role nejen jako členové psychoterapeutických skupin, ale i ve všech ostatních skupinách, jichž se lidsky účastníme. Lze být autoritou a dominantním jedincem v rámci zaměstnání, v domácím prostředí naopak naplňovat roli pasivního a podřízeného člena rodiny, pro přítele zastávat roli „vrby“ či podporovatele a při večíрку být hvězdou večera. Jak můžeme běžně vidět, rolí, jež v životě naplňujeme, je skutečně mnoho.

Volbu členů nepokládám za klíčovou pouze u terapeutických skupin, ale stejně tak u jiných kolektivních společenství- na základě různých kritérií bývají pečlivě vybíráni členové do pracovních, školních i zájmových skupin, přičemž ne každý uchazeč o členství může být přijat. V neposlední řadě si volíme skupiny přátel.

Konflikty, problémy i případné předčasné odchody ze skupiny, jimž se věnuji v předchozí části práce, jistě nejsou záležitostí jen terapeutických skupin, ale všech skupin, v nichž se sejdou členové rozdílných povah, názorů či způsobů chování. Proto je podle mého názoru důležité naučit se respektovat druhé a jejich názory, přijímat zpětnou vazbu a naučit se s ní pracovat, umět podpořit druhé a stejně tak být otevřený pomoci a radám ze strany zbylých členů dané skupiny.

6. Závěr

V bakalářské práci je z největší části interpretován Yalomův přístup ke skupinové psychoterapii. Zájemcům o Yalomův životopis jsou nejprve přiblíženy Yalomovy kroky k jeho vytrvalé cestě k psychoterapii, přes jeho studium, pracovní příležitosti až k tvorbě děl, které Irvin Yalom v souvislosti s psychoterapií napsal. Následně je definována psychoterapie i osoba psychoterapeuta, jsou srovnávány rozdíly mezi individuální a skupinovou psychoterapií a sepsány cíle skupinové psychoterapie ze dvou úhlů pohledu- jak Irvina Yaloma, tak Stanislava Kratochvíla.

Stanovené cíle bakalářské práce jsou dvojího charakteru. Prvním cílem bylo porovnání skupinové psychoterapie v pojetí Irvina Yaloma s pojetím skupinové psychoterapie Stanislava Kratochvíla, případně s přístupy dalších významných psychoterapeutů. Různost jejich přístupů můžeme sledovat v částech bakalářské práce o terapeutických faktorech, úkolech a rolích terapeuta, stádiích psychoterapie či tvorbě podskupin. U zbývajících témat bakalářské práce jsou postoje Stanislava Kratochvíla spíše doplňující, jelikož nebylo těžké z Kratochvílových textů zjistit, že on sám často z Yaloma vychází, interpretuje jej, cituje či má na danou problematiku stejný názor nebo stejné zkušenosti, což vypovídá o tom, jak všeobecně uznávaným psychoterapeutem Yalom je.

Výchozím bodem pro naplnění druhého cíle bakalářské práce byl především Yalomův román *Léčba Schopenhauerem*, jehož děj je zasazen do terapeutických sezení jedné kalifornské psychoterapeutické skupiny. Lze zde nalézt řadu příkladů k tématům, jimž je bakalářská práce věnována. V menším zastoupení posloužily k naplnění druhého cíle práce další romány Irvina Yaloma, konkrétně se jedná o díla *Máma a smysl života*, *Když Nietzsche plakal* a *Láska a její kat*.

Po přečtení Yalomových spisů lze dospět k názoru, že alfou a omegou skupinové psychoterapie je soudržnost skupiny, důvěra a otevřenost mezi členy skupiny, pochopení a podpora ze strany psychoterapeuta k problémům a tajemstvím účastníků psychoterapie. Považuji za vhodné zmínit svou domněnku, že by na dodržování těchto principů měla fungovat i jiná, tedy nejen psychoterapeutická, setkávání lidí, proto je dobré si je zapamatovat a odnést do každého z příštích zapažení se do lidských skupin. V souvislosti s fungováním skupin by otázka možnosti využití zmíněných principů jak u pracovních skupin, tak ve

vztazích mezi rodinnými příslušníky či v kolektivech vůbec, mohla být zajímavým námětem pro další bakalářské práce, jelikož moji práci lze považovat spíše za jakousi úvodní a seznamovací sondu do problematiky fungování skupin.

7. Použitá literatura

- BRUCHOVÁ, H. *Základy psychoterapie*. Praha: Triton, 1999. ISBN 80-8587- 545-4.
- JOSSERSON R. *Irvin D. Yalom - O psychoterapii a lidském bytí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-533-2.
- KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*. 3. vyd. Praha: Galén, 2005. ISBN 80-7262-347-8.
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 6. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0302-5.
- RIEGER, Z. *Lod' skupiny: inspirace pro současné i budoucí lodivody ve skupinové terapii*. 1. vyd. Hradec Králové: Konfrontace, 1998. ISBN 80-86088-03-0.
- SULLIVAN, H. S. *Psychiatrické interview*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství TRITON, 2006. ISBN 80-7254-604-X.
- VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0523-3.
- YALOM, I. D. *Když Nietzsche plakal*. 3. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-715-2.
- YALOM, I. D. *Láska a její kat: deset povídek, které odhalují touhy a motivace lidské duše*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7376-193-X.
- YALOM, I. D. *Léčba Schopenhauerem*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-827-2.
- YALOM, I. D. *Máma a smysl života*. 4. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-713-8.
- YALOM, I. D., LESZCZ, M. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-304-8.

Elektronické zdroje:

JÁNIŠ, M. *Účinné faktory skupinové psychoterapie*. [online] In: *E-psychologie*. [cit. 10. 3. 2015]. Dostupné z <http://e-psycholog.eu/clanek/82>

KILLAROVÁ, M. *Co je psychoterapie*. [online]. [cit. 12. 3. 2015]. Dostupné z <http://www.killarova.cz/co-je-psychoterapie/>

LESZCZ, M., KOBOS, J. *Evidence-Based Group Psychotherapy: Using AGPA's Practice Guidelines To Enhance Clinical Effectiveness*. [online]. [cit. 13. 3. 2015]. Dostupné z <http://www.magps.org/conferences/archive/2012%20fall/pdfsfrommolyn/cpgs.pdf>

Psychologie jako věda, její úkoly, cíle a příbuzné obory [online]. [cit. 12. 3. 2015]. Dostupné z http://www.gjj.cz/sites/default/files/dokumenty/predmety/psychologie/citanka_z_psychologie/01_kapitola.pdf

Skupinová psychoterapie [online]. [cit. 10. 3. 2015]. Dostupné z <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=2072>

ŠIMEK, J. *Etika v psychoterapeutickém vztahu*. [online]. [cit. 13. 3. 2015]. Dostupné z http://www.lirtaps.cz/psychosomatika/psomweb2004_3/etika_a_filosofie3.htm

WALSH, S. J., YALOM, I. D. [online] In: *The San Francisco Jung Institute Library Journal* Vol. 2, No. 4 (Summer 1981), pp. 40-44. [cit. 4. 3. 2015].
Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/10.1525/jung.1.1981.2.4.40>

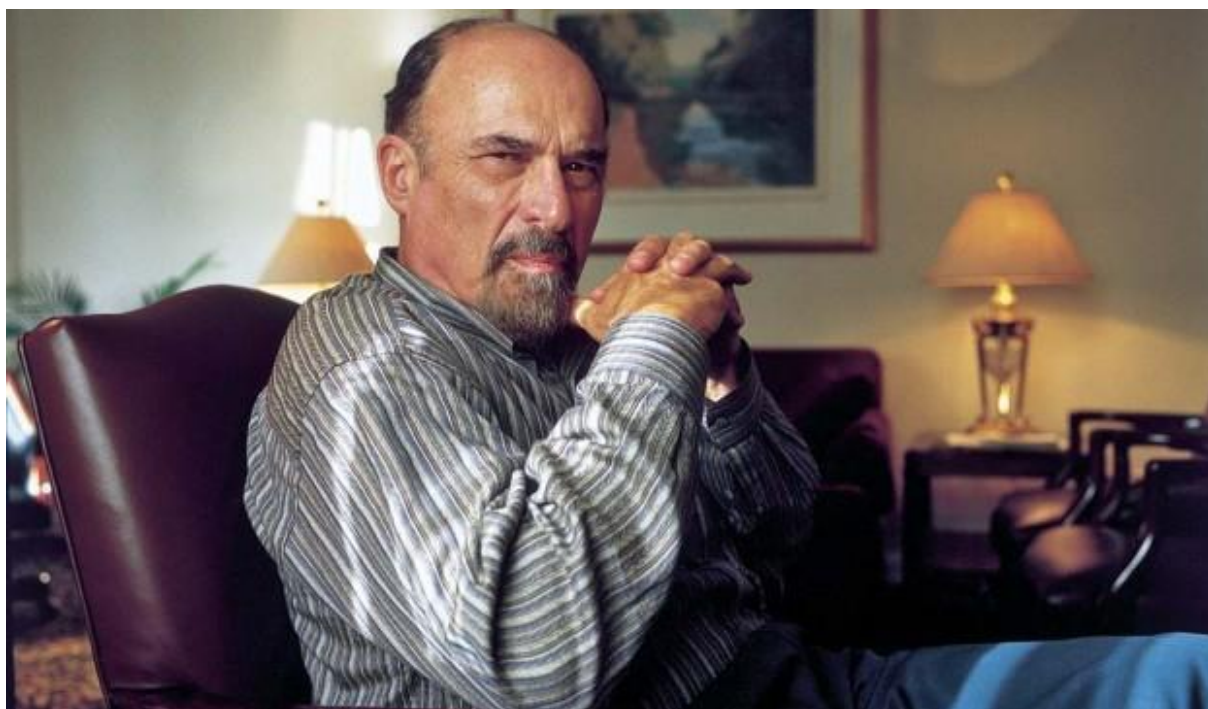
8. Resumé

This bachelor work is focused on group psychotherapy in a concept of Irvin D. Yalom, a significant American psychologist, psychiatrist and philosopher. The first aim of this work was compare approach of Irvin Yalom to a psychotherapy to the approach of famous Czech psychologist and psychiatrist Stanislav Kratochvíl, alternatively to the approach of others psychotherapist. The second aim was to find Yalom's methods and guidances for group psychotherapy in his fictional novels, which are described on a background of practical therapeutic stories. Both, biography of Irvin Yalom as well as general characteristic of psychotherapy are included in this work. Key chapters of this bachelor work deals with group psychotherapy. Also they are divided into other five subchapters, where space is dedicated to therapeutic factors, tasks of therapist, his roles, selecting of clients and therapeutic groups.

9. Přílohy

1. Fotografie Irvina D. Yaloma, M. D.
2. Fotografie Yalomovy psychoterapeutické skupiny
3. Fotografie prof. PhDr. Stanislava Kratochvíla, CSc
4. Yalomovy rady a doporučení z díla Chvála psychoterapie
YALOM, I. D. *Chvála psychoterapie: otevřený dopis nové generaci psychoterapeutů*.
3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0210-3.
5. Etický kodex České psychoterapeutické společnosti
http://old.lf3.cuni.cz/etika/eticky_kodex_ceske_psychoterapeuticke_spol.pdf

1. Fotografie Irvina D. Yaloma, M. D.



2. Fotografie Yalomovy psychoterapeutické skupiny



3. Fotografie prof. PhDr. Stanislava Kratochvíla, CSc



4. Yalomovy rady a doporučení z díla Chvála psychoterapie

1. Odstraňujte překážky růstu; 2. Žádné diagnózy; 3. Terapeut a pacient jako „spolucestující“; 4. Zapojte pacienta; 5. Buďte oporou; 6. Empatie: pohled pacientovým oknem; 7. Učte empatii; 8. Dovolte, aby pro vás pacient něco znamenal; 9. Uznejte své chyby; 10. Vytvářejte pro každého pacienta novou terapii; 11. Terapeutické skutky, nikoli terapeutická slova; 12. Pokračujte v osobní terapii; 13. Terapeut má mnoho pacientů, pacient jediného terapeuta; 14. Přístup tady a teď- užívejte ho, užívejte ho, užívejte ho; 15. Proč užívat přístup tady a teď; 16. Užití přístupu tady a teď- vypěstujte si radary; 17. Pátrejte po ekvivalentech v situaci tady a teď; 18. Práce na problémech v situaci tady a teď; 19. Tady a teď aktivizuje terapii; 20. Využijte vlastní pocity jako informace; 21. Komentáře k situaci tady a teď pečlivě zarámujte; 22. Všechno je voda na mlýn zvaný tady a teď; 23. Každou hodinu zkontrolujte situaci tady a teď; 24. V čem jste mi lhali?; 25. Čisté plátno? Na to zapomeňte! Buďte skuteční; 26. Tři druhy sebeodhalení terapeuta; 27. Mechanismus terapie- buďte průhlední; 28. Odhalování pocitů v situaci tady a teď- buďte uvážlivý; 29. Odhalování osobního života terapeuta- buďte obezřetní; 30. Odhalování osobního života- varování; 31. Terapeutova průhlednost a univerzálnost; 32. Pacienti se budou vašemu odhalení bránit; 33. Vyvarujte se zakřivené léčby; 34. O tom, jak dovést pacienty dál, než jste došli sami; 35. O pomoci, které se vám dostává od pacientů; 36. Povzbuzujte sebeodhalení pacienta; 37. Zpětná vazba v psychoterapii; 38. Zpětnou vazbu poskytněte efektivně a jemně; 39. Zvyšujte vnímavost vůči zpětné vazbě užitím „částí“; 40. Zpětná vazba: Kujte, až když železo vychladne; 41. Mluvte o smrti; 42. Smrt a zlepšení života; 43. Jak mluvit o smrti; 44. Mluvte o smyslu života; 45. Svoboda; 46. Pomáhejte pacientům přebírat odpovědnost; 47. Nikdy (téměř nikdy) nerozhodujte za pacienta; 48. Rozhodnutí: královská cesta k existenciálním základům; 49. Zaměření na odpor k rozhodování; 50. Usnadnění poskytnutím rady; 51. Usnadnění rozhodování- další prostředky; 52. Vedte terapii jako nepřetržité sezení; 53. Z každého sezení si udělejte poznámky; 54. Podporujte sebepozorování pacientů; 55. Když pacient pláče; 56. Mezi pacienty si udělejte čas; 57. Otevřeně vyjadřujte svá dilemata; 58. Navštivte pacienty doma; 59. Neberte příliš vážně vysvětlování; 60. Prostředky urychlující terapii; 61. Terapie jako generální zkouška života; 62. Využijte

původní stížnosti jako páku; 63. Neobávejte se doteku s pacientem; 64. Vaše chování vůči pacientům nesmí nikdy být sexuální; 65. Zabývejte se otázkami spojenými s výročími a životními etapami; 66. Nikdy nepřehlížejte „úzkost z terapie“; 67. Doktore, zbavte mě úzkosti; 68. O popravčím lásky; 69. Zjišťování historie; 70. Historie denního režimu pacienta; 71. Jak je pacientův život zalidněný? 72. Promluvte si s protějškem; 73. Prozkoumejte předchozí terapii; 74. Neskrývejte své stinné stránky; 75. Ne ve všem se Freud mýlil; 76. KBT není tím, zač se vydává... aneb nebojte se bubáka EPT; 77. Sny- využívejte je, využívejte je, využívejte je; 78. Úplný výklad snu? Na to zapomeňte!; 79. Užívejte sny pragmaticky: rabujte a vytěžujte; 80. Osvojte si určité schopnosti navigovat sen; 81. Dozvídejte se o pacientově životě ze snů; 82. Věnujte pozornost prvnímu snu; 83. Pozorně se věnujte snům o terapeutovi; 84. Pozor na rizika povolání; 85. Važte si výsad své profese.

5. Etický kodex České psychoterapeutické společnosti

Etický kodex České psychoterapeutické společnosti
(dle etické směrnice Evropské asociace pro psychoterapii)

PREAMBULE

- 1/ Všichni členové České psychoterapeutické společnosti (dále ČPS), její sekce a přidružené organizace přijímají, že praxe psychoterapeutického povolání vyžaduje odpovědnost vůči vlastní osobě s jejími úkoly v psychoterapii, i vůči klientům, kteří se svěřili profesionálním psychoterapeutům a vstoupili s nimi do specifického vztahu.
- 2/ ČPS je odpovědná za to, že se věnuje pozornost etickým otázkám. To se týká jejích členů, lektorů psychoterapeutického výcviku i jeho účastníků.
- 3/ Etický kodex slouží: - k ochraně pacienta či klienta před neetickou aplikací psychoterapie ze strany všech členů a frekventantů výcviku, - k založení standardů pro členy ČPS, - jako základ pro řešení stížností.

1. Závaznost

Následující etické směrnice jsou závazné pro všechny členy ČPS, sekce a přidružené organizace. Jsou v souladu s etickými směrnicemi EAP.

2. Psychoterapeutické povolání

- 1/ Psychoterapeutické povolání je pokládáno za samostatnou vědeckou profesi v té míře, jak to dovoluje národní zdravotnická legislativa. Tato profese se zabývá diagnostikováním a komplexní, poznatelnou a plánovanou léčbou psychosociálně nebo psychosomaticky podmíněných poruch chování nebo stavů utrpení, a používá k tomu vědeckých psychoterapeutických metod. Psychoterapeutický proces je založen na interakci mezi jedním nebo více pacienty (klienty) a jedním nebo více psychoterapeuty, s cílem usnadnit změny a další vývoj.
- 2/ Charakteristikou psychoterapeutické profese je oddanost odpovědnému naplnění výše uvedených cílů.

3/ Od psychoterapeutů se požaduje, aby používali svou odbornost s vážností vůči důstojnosti a sebeúctě jednotlivce a v nejlepším zájmu pacientů či klientů.

Psychoterapeuti musí prohlásit, že jejich profesionální postavení odpovídá jejich profesionálnímu výcviku.

3. Profesionální kompetence a rozvoj

1/ Od psychoterapeutů se požaduje, aby vykonávali svou profesi kompetentním a etickým způsobem. Musí věnovat pozornost výzkumu a vývoji na vědeckém poli psychoterapie. K tomuto účelu je nezbytný průběžný odborný rozvoj.

2/ Psychoterapeuti by měli omezit svou praxi na takové oblasti a léčebné metody, v nichž se mohou vykázat dostatečnými a potvrzenými znalostmi a zkušenostmi.

4. Mlčenlivost

Psychoterapeuti stejně jako pomocný personál jsou vázáni principem mlčenlivosti o všech skutečnostech, které se dozvěděli v průběhu psychoterapeutického procesu.

Totéž se týká supervize.

5. Rámec psychoterapie

1/ Na počátku psychoterapeutického léčení je psychoterapeut povinen seznámit pacienta či klienta s jeho právy se zvláštním zřetelem na následující: - použitá psychoterapeutická metoda (je-li to přiměřené a vhodné s ohledem na proces psychoterapeutického léčení) a její podmínky (včetně způsobu ukončení léčby), - rozsah a předpokládané trvání psychoterapeutického léčení, - finanční podmínky léčení (přibližné poplatky, nároky plynoucí ze zdravotního pojištění, placení za zmeškaná sezení atd.), - mlčenlivost, - postup při uplatňování stížnosti.

2/ Pacient či klient musí mít příležitost se rozhodnout, zda hodlá do psychoterapie vstoupit, a pokud ano, s kým.

3/ Psychoterapeut je povinen jednat odpovědně, zvláště s ohledem na specifickou povahu psychoterapeutického vztahu, který je postaven na důvěře a na jisté míře závislosti. Zneužití a porušení důvěry je hodnoceno tak, že psychoterapeut zanedbal své profesionální povinnosti ve vztahu k pacientovi či klientovi, aby uspokojil své vlastní osobní zájmy, ať už sexuální, emoční, společenské nebo finanční.

4/ Jakákoliv forma zneužití je proviněním proti profesionálním psychoterapeutickým směrnicím. Odpovědnost za to leží výhradně na psychoterapeutovi. Selhání odpovědnosti v zacházení s důvěrou a závislostí v psychoterapeutickém vztahu je vážnou chybou léčení.

6. Objektivní a pravdivé informace

Informace podávané pacientovi či klientovi musí být faktické, objektivní a pravdivé. Jakákoliv vtíravá nebo zavádějící inzerce či reklama je nedovolená. Příkladem mohou být: nepodložené sliby úzdravy nebo citování mnoha různých typů psychoterapeutických metod (v nichž třeba výcvik začal, ale dosud nebyl ukončen), které budí dojem soubornějšího nebo širšího výcviku, než psychoterapeut opravdu má.

7. Profesionální vztahy s kolegy

Psychoterapeuti jsou, tam kde je to nutné, povinni spolupracovat interdisciplinárně se zástupci ostatních věd pro blaho pacienta či klienta.

8. Etické směrnice pro výcvik

Výše zmíněné etické směrnice se mají též vhodným způsobem uplatnit na vztahy v psychoterapeutickém výcviku.

9. Přínos pro zdravotnictví

Společenská odpovědnost psychoterapeutů vyžaduje, aby přispívali k udržení a vytvoření takových životních podmínek, které podporují, udržují a obnovují psychické zdraví a obecně zralost a rozvoj lidí.

10. Psychoterapeutický výzkum

V zájmu vědeckého a teoretického rozvoje psychoterapie a výzkumu jejích výsledků by se psychoterapeuti měli účastnit vhodných výzkumných projektů. Na psychoterapeutický výzkum i publikace se vztahují tyto etické směrnice, přičemž zájem pacientů a klientů je nejvyšší hodnotou.

11. Povinnosti odborné společnosti (ČPS)

1/ ČPS je zavázána vyžadovat od svých členů dodržování etických pravidel slučitelných se směrnicemi EAP.

2/ ČPS je zavázána vytvořit a podporovat přiměřené postupy pro stížnosti a odvolání při přestoupení etických směrnic.

PRAHA, ČERVEN 1998 Kamil Kalina, Jana Kocourková, Antonín Šimek