

Alfried Längle

*Osobní  
existenciální  
analýza  
(PEA)*

jako terapeutický  
přístup

SLEA 2010

**Alfried Längle**

*Osobní existenciální analýza*

*(PEA)*

**jako terapeutický  
přístup**

Překlad:

Karel Balcar

Vydavatel:

**Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu, o. s.**

Volutová 2523/39

150 00 Praha 5

I. vydání

Tisk:

Vivas prepress, a. s., Praha

Praha 2010

Text: © Alfried Längle

Původní text: Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept

In: Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien, GLE 2000

Česky překlad: © Karel Balcar, Praha, SLEA 2001

Vydavatel: Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu, Praha, všechna práva vyhrazena

ISBN 978-80-904307-2-3

Tištěný text lze objednat na [slea@slea.cz](mailto:slea@slea.cz)

## 1. Cíl existenciální analýzy

Existenciální analýza je psychotherapeutický směr založený na teorii a antropologii V. Frankla (1959). Existenciálněanalytická antropologie vychází z existenciální filozofie. V některých významných ohledech (např. pojmem „existenciálíe“, Frankl 1959, 672) a v samém pojmu „existenciální analýza se opírá o M. Heideggera a má blízko k Jaspersově pojetí transcendence. Největší část existenciálněanalytické teorie vychází z filozofické antropologie existenciálního filozofa a fenomenologa Maxe Schelera (Wicki 1991). Jak se prokázalo, ta se ve svém existenciálněanalytickém ztvárnění vhodně a široce uplatňuje v psychotherapii, v pedagogice, v poradenství, v řízení lidí a ve vzdělávání dospělých.

Ptáme-li se na cíl existenciální analýzy, vidím jej v tom, dopomáhat člověku (i sobě samému) k **autenticky prožívanému přitakání** vlastnímu životu. Psychologické předpoklady pro takové celkové přijetí sebe samého i svého světa osvětluje personálně-existenciální pojetí motivace v podobě „**základních motivací**“ člověka. Ty spočívají ve **čtverém „Ano“**:

- V přijetí okolností života (1. GM),
- v příklonu k hodnotám (2. GM),
- v úctě k osobě (3. GM),
- ve shodě s výzvou situace (4. GM).

Stručně k výkladu existenciálněanalytické volby cíle: Žít s „**přijetím**“ znamená dokázat přijmout podmínky a okolnosti svého bytí tak, jak jsou. Tyto životní danosti jsou na jedné straně konstantami a záchytnými body pro existenci, na druhé straně jsou východiskem pro další jednání s cílem zlepšit je. Skutečnost „**příklonu**“ se týká hodnot, které se člověka dotýkají a které ho oslovily. Ty ho vedou k přiblížení druhým lidem, sobě samému a svému okolí. Zacházení s věcmi a jednání s lidmi s postojem „**úcty**“ jim ponechává jejich vlastní hodnotu a respektuje nezaměnitelnost okamžiku stejně jako jedinečnost každého člověka včetně vlastní osoby. Situační „**shoda**“ se týká vlastního jednání, které je odpovědí na rozpoznáný požadavek situace.

Bez ohledu na to, v jaké oblasti se existenciální analýza uplatňuje, jejím cílem je vždy hledat, zjišťovat, podporovat a rozvíjet přijetí vlastního světa člověkem, jeho příklon k životu, jeho úcty k osobě a jeho shodu s vlastním jednáním vzhledem k situační výzvě.

Tato existenciálněanalytická motivační struktura je vhodným přístupem k hluboce zasahující a osobnost utvářející psychotherapii.

## 2. Úloha PEA v existenciálněanalytické terapii

Ke zjišťování či k odkrývání existenciálního přijetí konkrétních situací nebo životních zkušeností byla vytvořena metoda Osobní existenciální analýzy (PEA, Längle 1993a). Jejím úkolem je – zcela ve smyslu výše stanoveného cíle existenciální analýzy – vznášet otázku po **přítakání životu** a propracovávat **osobní postoj k sobě samému a ke světu**. To vyžaduje práci na úrovni osoby a jejích „nástrojů“ (vnímání, citění atd.) a na proměňování životních podmínek ve světě. Pak může člověk zakoušet i smysluplnost života, která spočívá v uskutečňování osobního bytí za daných podmínek ve světě i v sobě samém. Jeho jednání a požívání, dokonce i jeho utrpení může nabývat smyslu až na pozadí trojitého přijetí (1. – 3. ZM) vlastního života. Tato zásadní osobní rozhodnutí otevírají cestu k existenciální smysluplnosti života (4. ZM). Jinak jde o „pre-existenciální postoj“, kdy smysluplnost života závisí jen na vlivech vůči člověku vnějším: na tom, co mu dodávají (co od něj očekávají, požadují, předepisují mu), životní okolnosti a jiní lidé anebo náboženské učení. Právě proti takovému „zpasivnění“ života však vystoupil Frankl s pojetím zásadního „obratu“ životního zaměření a v duchu existenciálněfilozofického myšlení mu připomíná jeho vlastní odpovědnost za (spolu)utváření smysluplné existence („koperníkovský obrat“ – Frankl 1982, 72). V PEA se uplatňují předpoklady Franklova přístupu vypracované v jeho „středním tvůrčím údobí“ (1959, 672), a to na úrovni životní praxe i na úrovni teorie jednání: duchovní zaměření člověka k naplňování smyslu, jeho svoboda volby, jeho odpovědnost za vlastní jednání či nejednání. Ty zde jsou soustavně rozpracovány do metodického postupu.

V případech, kdy člověku nepomáhá samotné poradenství k tomu, aby dosáhl existenciálněanalytického cíle autentického přijetí života, je třeba postupovat cíleněji. V takových případech jeho existenciální procesy buď samy podlely zmatení, anebo jsou překryty rozmanitými podobami psychopatologie. Pak je zapotřebí zvláštní podpory a osobního vedení, aby se podařilo dopomoci mu k přestavbě a k rozvinutí duchovních zdrojů a k obnovení jeho svobody. Jedním z nástrojů k tomu je PEA. Jejím **cílem je vést člověka k vyrovnávání s tím, co se ho týká** – ať je to v něm samém, nebo ve světě ostatních lidí (Längle 1993b, 138). Toto otevřené vyrovnávání má mít povahu dialogu (což neznamená jen rozmluvu, nýbrž i nonverbální projev a jednání). Člověk totiž může v mnoha případech své autentické existence buď zcela, nebo v určitých oblastech života pozbýt. V takových případech „neosobní existence“ je třeba vyprostit ho nejprve ze závislosti na nepodstatnostech, aby ho mohly životní hodnoty opět oslovit s patřičným citovým nábojem a on mohl přistupovat ke světu nikoli prostřednictvím navykklých reakcí, nýbrž skrze osobní činy.

Metoda „Osobní existenciální analýzy“ (PEA) byla vytvořena právě k vyprošťování lidské „osoby“ vůči faktické skutečnosti její existence ve světě. Je to postup, jímž

se v prvním kroku znovu probouzí k životu její ztracená, umlčená nebo otřesená emocionalita. Volný přístup k vlastním emocím je pro osobu základnou, která se pak fenomenologicky vyjasňuje. Na tomto základě pak jde o to, aby člověk prostřednictvím sebeodstupu našel vlastní místo ve světě svých citů a na něm autenticky zakládal svou existenci. Výsledkem zdařilé PEA má být odpovědné osobní jednání a otevřenost vůči svému pravému prožívání.

### 3. Příklad uplatnění PEA

Indikaci a postup PEA stručně znázorníme prostým a tak i přehledným příkladem: Maria, 35letá žena, je v terapii již čtyři roky kvůli těžkým depresím a sebevražedným sklonnům. V důsledku léčby tíha depresí odezněla a Maria může značnou měrou žít již bez této zátěže. Tu a tam vznikají problémy, které nedokáže sama vyřešit. Také dnes začíná terapeutickou hodinu tím, že ji trápí příhoda z posledních týdnů. Pozvala ji spřátelená rodina, aby s nimi strávila několik dní dovolené na lyžích. Měla z toho velkou radost, protože už dlouho nebyla na dovolené a mimoto ráda pobývala ve společnosti dětí této rodiny. Maria je svobodná a žije sama.

Také děti se velice těšily na prázdniny a tak se všichni sešli na nádraží v nejlepší náladě. Protože do odjezdu vlaku zbývala ještě nějaká doba, vyrazila s oběma dětmi koupit jim něco jako dárek na cestu. Děti si přály výlučně sladkosti. Ona zpočátku váhala, ale pak jim je koupila.

Všechno, co dosud tato žena říkala, neposkytovalo žádný důvod k existenciální analýze. Naopak: Orientace v okolnostech je v pořádku, hodnoty jsou přítomny ve značné míře, je tu respekt vůči samostatnosti dětí i vůči vlastnímu jednání. Maria tyto situace prožívá kladně.

Děti si sladkosti hned snědly. Když byly potom během jízdy stále neklidnější a hašteřivější, hledal se způsob, jak je zklidnit. Jídlo a pak i návštěvu jídelního vozu však odmítaly a ve svém předrážděném stavu se nedaly ani uspat. Znatelně umořený otec pak polohlasem prohlásil: „Zas to udělaly ty sladkosti, ony je nesnášejí!“ To do Marie proniklo jako jed. Ztuhla a mlčela. Vskrytu se zapřísáhla: „Už jim nikdy sladkosti nekoupím.“

Během celé jízdy a také během dalších dní se k této události nedokázala vyjádřit. Věděla, že se v této rodině mluví o údajně škodlivých účincích sladkostí na obě děti. Proto také při nákupu váhala, říká Maria dále. Celé ty dny to na sobě cítila jako břemeno, nechtěla to však dát najevo. A i v této chvíli, když o tom mluví, je jí velice podobně a cítí, jak se jí do očí hrnou slzy. „To přece není normální,“ říká na závěr.

Maria byla ve stavu strnutí a vnitřního odtažení ze života. Protože v tomto stavu šlo především o ni samu, cítila ve svém vědomém prožívání záraz a nedokázala

o tom s druhými promluvit. Vnímala svou neschopnost uspět při zvládnání obtížných situací. Nechtěla si zadat a tak svůj hněv zadržovala. Také o tom ani nedokázala dost dobře hovořit, protože doopravdy ani nechápala, co se to v té situaci odehrálo. Proto si na to ani nedokázala utvořit názor. Neměla tedy nic, čeho by se zachytila, než svých obvyklých výčitek sobě samé, a tak jako samozřejmost vztáhla celou vinu za tuto událost na sebe. Její citový prožitek však zůstal nevyjádřený a proto i její postoj zůstal nezpochybněný a neopravený. Také měla obavy hovořit o tom. Bála se toho, že se jí oprávněnost jejího vyčítání sobě samé potvrdí a že se z toho potom cítit ještě hůř. A tak v sobě cítila jen rozčilení. Ovládaly ji neuchopitelné prožitky, upínala se na ně a podléhala jejich moci. Nedokázala se jich zbavit, ani se s nimi vypořádat. Ani časový odstup jí nepřinášel více klidu a vyrovnání s nimi. Uvědomovala si jen pocity zátěže, bezmoci a méněcennosti. Jediné, co dělala, bylo, že si opakovaně přísahala, že dětem už nikdy nekoupí sladkosti. Nebylo to však rozhodnutí z rozumu na základě toho, že by viděla účinky sladkostí. Byl to pro ni spíš pakt proti světu, tajně spřísáhnutí ze zlosti, hněvu a regrese. Toto předsevzetí jí svou magickou, tajně spikleneckou silou pomáhala udržet její city omezené na tuto situaci a umožňovalo jí vést navenek normální život.

Mariin zůstal vnější životní prostor plný možností naplňování smyslu a hodnot. Podílela se na všem, co se na prázdninovém pobytu dělo. I po dovolené žila v práci i doma obvyklým životem. Smysl života se jí neztrácel, prožívala svou existenci i dál smysluplně. Byl to však formální život, v němž scházelo štěstí, radost, pravé naplnění. Sice smysluplně žila, avšak žité hodnoty neprožívala. Vnitřním upnutím na oblast svého problému bylo narušeno její prožívání hodnot (PEA 1). Problém straval její vnitřní otevřenost vůči sobě samé (PEA 2), omezoval její interakci se světem ve fázi bezprostředního prožívání (PEA 1) i ve fázi jednání (PEA 3). Uplatněný zvládací mechanismus už dlouho ovládal její život. Nepřekonané zranění jí odebíralo veškerou duševní sílu a vedlo ji k typické reakci, kterou již dávno zná, která se jí „přihodí“ vždy stejným způsobem a která jí v posledních letech pravidelně uváděla do depresí. V protikladu vůči minulosti však ale nyní už rozpoznává souvislost mezi svým upnutím na problém a s tím spojeným depresivním hodnotovým „zchudnutím“ a svou (vnitřní) osamělostí. Proto o této události mluví v terapii.

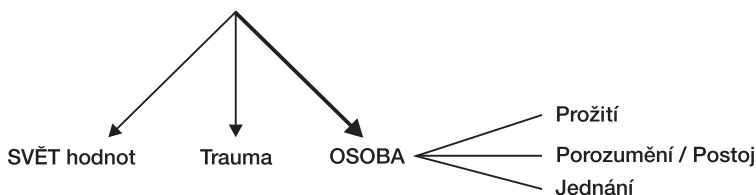
Tento příklad ukazuje, že prostá *logoterapie*, totiž ukazování hodnot a možností smyslu, by zde nestačila. To Maria uměla sama. Viděla hodnoty v prožívání a v jednání, ale viděla je „zdálky“, „nedýchala“ je. Hodnoty se jí nedotýkaly. Maria po té události žila jako za skleněnou stěnou. Kdybychom přesto chtěli pracovat logoterapeuticky, kde bychom tu s logoterapií začali? – Přístupu zacílenému na smysl se tu nabízí analýza chování, která by mohla vést ke zmírnění jejího utrpení. Jaké jiné možnosti jednání by ještě mohla mít? Co by měla udělat? Proč její chování selhávalo? Měla by se k tomu přece jen vyjádřit, mluvit o tom, neměla by to brát tak tragic-

ky. Takový postup může být vhodný, pokud k takovým reakcím dochází jen někdy a krátce. Pak je takový *poradenský postup* metodou volby.

U silnějších fixací prožívání a chování, jako tomu bylo v Mariině případě, pomůžte pacientovi více, když se zaměříme na jeho prožívání a chování a přijmeme je tak, jak to proběhlo, místo abychom se zabývali tím, jak by to mohlo být lépe. *Psychoterapeuticky* se – jako v tomto případě, kde už nejde o rozhodování a jednání, nýbrž o mimovolní reagování – soustředíme na neschopnost vypořádat se se situací. Proč se Marii nepodařilo tuto samu o sobě neškodnou událost prostě nechat být? Proč došlo k fixaci? Jak je možno zablokované schopnosti osoby uvolnit a pomoci jí opět k opravdové a spontánní interakci se světem?

Ještě než přistoupíme k PEA, podívejme se krátce, jak by v takové situaci postupovaly *jiné psychotherapeutické směry*. Hlubinná psychologie by se vypravila na hledání traumat a libidinózních fixací v raném dětství. V těch by viděla příčinu nynějšího reagování. Jiné směry by kladly důraz na empatické a vřelé prostředí, které poskytuje příležitost k dozrávání a posilování „já“. Také bychom se mohli soustředit na přestavbu zdrojů chování a na nácvik nových způsobů chování, nebo zdůraznit odreagování utlumených emocí. Většina terapeutů by dnes vedle specifického důrazu své školy využila i prvků, které jsou zdůrazňovány jinými směry.

Jak v takové případě postupuje *existenciální analýza*? Využívá zvláštního postupu, který byl vytvořen v posledních letech, k posílení osoby tak, aby se stala „existence-schopnou“. Protože tento postup začíná nikoli v prostoru existence, nýbrž u osoby, byl nazván „*Osobní existenciální analýza*“ (Längle 1990). Je to metoda zaměřená na základní osobní prvky člověka. Osobní existenciální analýza tak vychází stále z toho, co je zdravé, totiž ze schopností a sil osoby, a snaží se je mobilizovat. Tím chce docílit, aby se neurotické, nezpracované fixace, které v podobě duševních poruch brání osobě v jejím prožívání, rozhodování a jednání (tedy v uskutečňování existence), byly uvolněny. Těžiště nespočívá ve vyhledávání traumat, která si člověk vybavuje a znovu prožívá, nýbrž v mobilizování osobních sil a v jejich praktickém uplatňování vůči problémům, konfliktům a traumatům.



Obr. 1: PEA pracuje s osobou a s jejími základními prvky, jejichž prostřednictvím přistupuje k traumatu či problému. Jejím cílem je subjektivní porozumění tomu, co se děje, nikoli „objektivní vysvětlení“ příčin.



V PEA jde o to, aby člověk vůči světu, který ho zaměstnává a motivuje, vystoupil jako osoba. U silnějších fixací zpravidla schází celá řada (ne)zaujatých postojů vůči ranějším zážitkům. Ta má sice kořeny v minulosti, protože si však uchovala svou aktuálnost, zůstává hybnou silou i v přítomnosti. V takových případech lze uplatnit PEA také na věci z dřívějších životních období, což bylo jakožto „životopisná existenciální analýza“ již tématem na jedné z minulých konferencí (Längle 1994).

## 4. Explorativní uplatnění PEA k porozumění spontánnímu prožívání a chování

Jak v takovém jednoduchém případě PEA vypadá? Maria předkládá událost, protože by ráda porozuměla tomu, co se jí to tu stalo. Svou reakci vnímá jako „cizí“ a cítí se přitom nedobře. Proto nejprve probíráme událost explorativně, abychom našli hybné momenty (hodnoty i zranění) v ní obsažené. To není v každém případě nezbytné. Zde se však „explorativní PEA“ nabízí, protože Maria pochybuje sama o sobě a nerozumí si. Prostřednictvím „explorativní PEA“ chceme docílit napřed vzrůstu porozumění sobě samé („Ano vůči sobě jakožto osobě“). Na základě sebedpřijetí je pak v druhém kole snadnější „terapeutická PEA“. V „terapeutické PEA“ půjde o porozumění tomu, co je dosud nepochopitelné, zaujetí nových postojů a nalezení přiměřeného způsobu jejich projevení.

Maria svým vyprávěním již poskytlá postačující **popis (PEA 0)** události i svého prožívání. To je předpoklad terapeutické práce a východisko pro vyrovnávání s tím. Zde nebylo třeba žádného dalšího vypsání a také se neobjevily žádné mezery ve vybavování. K hlubší konfrontaci se situací a k jejímu pochopení pak vede zjišťování **bezprostředního prožití (PEA 1)** této situace. Jde o to, co prožívala při oné poznámce, která do ní „pronikla jako jed“.

Maria se cítila *kárána a odmítána*. Rozuměla této poznámce jako „Zase jsi něco udělala špatně. Jsi hloupá a neposlušná. To pro tebe bude mít nepříjemné následky“ (PEA 1-Ph). Hned jí bylo jasné, že je to týž citový zážitek, který mívala při častém plísňení v dětství a v době svého školáctví a na který je až dodnes zvlášť citlivá. Souvislost aktuální situace se zkušenostním pozadím byla přístupná bez obtíží.

Jak se cítila Marie jako káraná a odmítaná (PEA 1-G)? Na tuto otázku se v ní vynořil opět ten starý pocit: „*Jsem špatná.*“ A vždy, když prožívala tento pocit, uzavírala se za bezeslovným vzpurným a paličatým vzdorem (PEA 1-I). Zpěčovat se býval vždy ten první impuls, když například ve škole při zkoušení všechno nevěděla. Pak přestávala mluvit a vzdorovitě mlčela, i kdyby na další otázky odpovědět uměla. Raději nedávat žádný popud ke káraní a kritice a uchovat si důstojnost, než průměrnou

známku. Na spolužáky dělalo její odvážné chování velký dojem. Uznáním pro ni bylo to, že řadu let byla mluvčím třídy. To ji v jejím chování stále utvrzovalo. Měla tak více uznání, než jej kdy zakusila doma. To, co bylo ve škole snad spíš taktikou a co bylo ještě předtím doma pasivním oněměním a ochromením, stalo se dnes spontánním, nevladatelným impulsem v situacích s takovými „primárními emocemi“. Zásadou její zvládací reakce bylo: „Když nejsem dobrá – tak tedy beze mne!“

Maria objevila primární emoci („Jsem špatná a tak se mohu jenom zpěčovat“) díky předchozí terapii rychle a bez potíží. Avšak ve skutečné životní situaci se jí tohoto spojovacího článku k tomu, aby ji pochopila, nedostávalo. Proto jí scházely podklad a pozadí tohoto prožitku. Nyní porozuměla účinku, který na ni tato věta měla. Nebylo jí však ještě jasné její chování. K tomu jí nakonec dopomohla otázka, co si tedy v té situaci myslela o komentáři onoho muže (PEA 2-S2)? – „Měla jsem to vědět“, pomyslela si. A také se hned začala v myšlenkách ospravedlňovat: „Vždyť jsem to věděla a také jsem jim chtěla koupit něco jiného. Ale ony mě přemluvily a já jsem zas jednou nebyla dost neústupná.“ Typicky depresivním způsobem přičítala uvnitř všechnu vinu sobě samé a potvrzovala si tak svůj negativní obraz o sobě, dusila se vlastními výčitkami. Zaujetí takového postoje k události spolu se zahrnující primární emoci vedlo k naprostému zhroucení její aktuální stability a ke ztrátě jistoty v dané situaci. Vzдорovitá reakce zpěčování jí poskytla spontánní ochranu před dalšími zraněními a zároveň jí opět poskytla stabilitu, i když jen za cenu strnulosti a fixace. Zakoušená agrese jí pomáhala omezit škody.

Její projev jednáním (PEA 3) tak nemohl být ničím jiným než stažením se. Nechápal, co se jí stalo, a sebe samotnou pokládala za viníka, který si za své chování zaslouží jen potrestání (soběvychytání). Snahou nenechat na sobě nic vidět a žít dál co nejnorněji se pokusila uchovat si důstojnost a úctu jakožto zbytek „osobního“ života. Tím v této situaci uskutečnila to, co pro svůj vztah ještě mohl učinit, tak, aby rodinu nezatěžovala svou náladou a svými problémy. To jí zároveň poskytlo trochu úlevy, neboť tím docílila pocitu, že si svou „vinu“ odpykává.

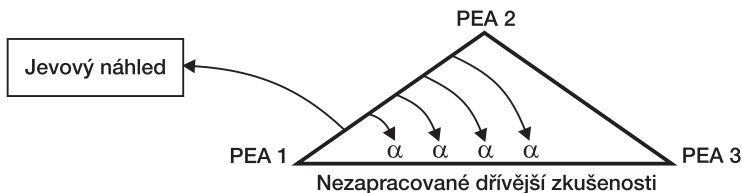
Tak tedy Maria jako osoba tuto situaci prožívala a spontánně si ji na základě své osobnostní struktury zpracovávala. Rozbor jejího prožívání a chování na třech úrovních prožitku, postoje a projevu byl v souladu a vedl k plnému porozumění tomu, co vlastně prožívala. Mimoto se ukázalo, jak statečně se Maria bila a snažila se v dané situaci vybojovat to nejlepší. To, co tu doposud vystupovalo jako „patologie“, co Maria vnímala jako svou neschopnost a „abnormitu“, nyní před námi stálo jako výkon. Maria se stala viditelnou jako osoba. Její chování už nebylo pouhou „reakcí“, nepředstavovalo cizí a neosobní moc, která jí brání žít.

Nyní mohla Maria navzdory bolestivé události sama sebe přijmout, najít se opět ve svém chování a stát si za ním. Jako terapeut jsem se jí cítil velice blízko v její bolesti a v její snaze uchovat si vnitřní život. Když jsem získal tento hluboký vhled do

jejího osobního úsilí, prožíval jsem úctu k osobě Marii. Toto porozumění dalo oně „patologické, neurotické reakci“ vyblednout před osobním snažením. Ukázala se ona neuchopitelná jiskra života, ona hlubina přístupnosti a citlivosti, v níž je každá osoba hodna lásky – a vůči níž stojíme v účtě před její jedinečností bez ohledu na vše cizí, co do ní zasahuje. Objevovat tuto osobní hlubinu a pomáhat pacientovi, aby si k sobě samému jakožto osobě (znovu) našel přístup, je jedním z úkolů Osobní existenciální analýzy.

#### 4.1 Proč toto chování nebylo „osobní existencí“?

Na konec výkladu o „explorativní PEA“ se zeptejme, proč byl vylíčený způsob existence „neosobní“, takže Mariino spontánní chování nenazveme „osobním způsobem existence“? Maria ve svém prožívání nepronikla až k situační skutečnosti, nýbrž uvázla ve svých emocích. Ztratila situační otevřenost světu, již si ani dodatečně nedokázala obnovit. Následkem toho se už v dané situaci nemohla pohybovat svobodně. Tak se stala obětí situace a už ne tím, kdo ji utváří. Její chování neodpovídalo skutečnosti světa. Svět tak Marii „vyklouzl“. A tak trpěla pod nadvládou situace i pod strnulostí svých pokusů o její zvládnání. „Ztracením“ světa začal její život postrádat hodnoty, živost a plnost. A ustrnutím si uzavřela přístup k sobě samé.



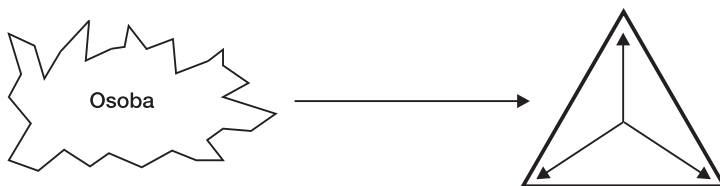
Obr. 2: Maria byla zaplavena svými předchozími zkušenostmi a ztratila výhled na jevový obsah situace. – Zaplavení dřívějšími zkušenostmi nastává vždy tehdy, když tyto zkušenosti nejsou „zpracovány“ jednotlivě zaujatými postoji („α“ v obrázku), nýbrž zaměštnávají duševní dění jako „cizí tělesa“.

Konkrétně upadla Maria do pasivity, protože její prožití (PEA 1) bylo stále zakrýváno nezpracovanými „starými břemeny“, takže nepronikla k jevové stránce současné skutečnosti. Následkem nedokonalého vnímání nemohla doopravdy k situaci zaujmout postoj, neboť ji v jejím skutečném významu nerozpoznala. Ve svém zaujímání postojů (PEA 2) se řídila starými prožitky ze školy a z domova, k nimž byla postojově ještě příliš málo vyhraněná a nebyly proto v jejím životě ještě „ukončenými“ skutečnostmi. A tak ji tyto staré prožitky v této situaci zajaly a staly se pro ni vnitřní skutečností, vůči níž jako jediné dokázala vstoupit do vztahu. Proto už nebyla otevřená vůči nové situaci a nebyla ani svobodná pro situační rozhodování a při-

měřené jednání. „Dýchající“ interakce s reálnou situací byla zablokována, osoba už nedospěla „k existenci“ v právě daném světě a namísto toho zůstala uvězněná ve svém vnitřním světě.

## 5. Terapeutické uplatnění PEA k přestavbě osoby

V tomto případě šlo tedy o to, doplnit ty nedokonalé osobní výkony, jež Maria spontánně podat nedokázala. Také k tomu podává PEA terapeutický rámec a metodický návod.



*Obr. 3: PEA jako terapie se snaží uvolnit cestu spontánně nepodávaným osobním výkonům. Připomíná to „vyboulení“ vyvolávané stálým „vtlačováním“.*

V Mariině případě byly první dílčí kroky PEA 1 (Prožitek) v „explorativní PEA“ dány jasně a zřetelně. Primární emoce se svým citovým (PEA 1-G) a impulsivním (PEA 1-I) nábojem již byly rozpoznány. Tak jsme se mohli hned zabývat situací a ústřední poznámkou onoho muže (PEA 1-Ph). Spolu jsme se snažili odkrýt jejich **jevový obsah** a vystavit jej vedle primární emoce. K tomu nám pomáhaly tyto otázky: „Co Vám tím sděloval? Proč vůbec něco říkal? Jak to řekl? Co tím výrokem mínil?“ – Sděloval tím, že je ve stresu a proto i nahněvaný. To jí nyní připadalo jako důvod, že vůbec něco řekl. Jí samé bylo přece také tak. A on hledal vysvětlení a našel je v potvrzení své původní domněnky („zas“). Konečně tím Marii sděloval: „To s těmi sladkostmi byla chyba. Příště si na to musíme zas víc dávat pozor.“ Tento výrok však byl formulován jako výtky: „Kdybys jim zas nekoupila ty sladkosti, bylo by to teď určitě jednodušší!“ To byl ten osten, který do ní vnikl jako jed a vyvolal lavinu citů odmítání a kárání. S pohledem zaměřeným na jevový obsah situace se nyní objevily jiné city. Už nevládl prožitek odmítání a plísňení, nýbrž porozumění a zároveň hněv, že to muselo dojít tak daleko. „Do háje s tím vším, úplně mi to pokazilo dovolenou!“

**Integrace této emoce** (PEA 2) a s tím spojené zaujetí postoje dopadly na půdě nyní nalezených jevových obsahů přirozeně jinak. Maria nyní rozuměla své reakci (PEA 2-V1) a také stresu otce dětí (PEA 2-V2). Místo aby se zaplétala do výčitek sobě samé, zjistila, že její hněv je oprávněný. „Nemohla jsem přece vědět, jaké to bude

mít následky. Asi jsem o tom něco slyšela; ale to žadonění dětí bylo tak tklivé a já jsem jim nechtěla zkazit radost z toho dne a z cesty. Kdybych věděla, co to způsobí – pokud to s tím ovšem souvisí, což také není tak jisté – tak bych jim samozřejmě žádné sladkosti nekoupila. – Jejich otec by také mohl k tomu něco říci, jestli to opravdu tak jisté věděl! Já jsem jim v každém případě chtěla podle svého nejlepšího vědomí a svědomí udělat radost. Ne, to si nemusím zazlívát, mohu si za tím stát.“

Tento postoj jsme spolu propracovávali a vedl k výrazné úlevě a k pocitu osvobození. Nyní si na základě svého vlastního postoje onu výčitku sama zamítla. Maria pak spontánně řekla: „Teď ta událost už nevisí v pocitech, nýbrž přechází na mě celou.“ – Nevyjadřuje to snad prostým způsobem pochod integrace a doplnění osobního bytí, které nastupují s pocitem celistvosti?

V každém případě tak působí *vyproštění z pouhé citovosti*, je-li prožitek integrován do celostní souvislosti podstatných hodnotových vztahů (PEA 2-G) a osoba získává svobodu k citově zakotvenému zaujetí postoje (PEA 2-S2). Osobním zaujetím postoje osoba uniká ze zajetí do ní pronikajícího prožitku („do-jmu“) a nachází zase sebe samu. Co pro ni v daném okamžiku věc znamená a co jí říká, se samo relativizuje v souvislosti s jinými hodnotami, v nichž je osoba zakotvena, a tak to ztrácí svou uhrančivou moc. Tak se osoba vyprošťuje z vleku situačně se měnících nároků, které v ní vyvolávají rozháranost, konflikt, vnitřní nejednotu a pouhé reagování. Zaujetím postoje se může osoba opět stáhnout na svou průběžnou životní linii, která je svou propojeností trvalá a v níž je založena její opravdovost a bytí sebou samým. Hluboce prožívané a celistvé vycitování hodnot, v němž spočívá zaujímání postoje a rozhodování, můžeme chápat jako svědomí osoby. Čí chtění a rozhodování je takto založeno, ten chce to, co má činit: ten je skutečně svobodný. Tak to formuloval již Matyáš Claudius ve svém slavném dopise svému synovi: „Svobodný je ten, kdo dokáže chtít to, co má činit.“

Pro Marii už nebyl problém hovořit o té události se svými přáteli. Z obličejů jí zmizel tvrdý, vzdorovitý výraz, držení těla se uvolnilo, nálada se zvedla. Protože jí už bylo celkem dobře a terapeutická práce pokročila dál, její svoboda v prožívání přetrvávala. Mohli jsme se v terapii opět věnovat životopisné práci. – Tento výsek z terapie s obojím propracováním pomocí PEA trval v tomto případě jednu hodinu.

## 6. Kde začíná PEA? – Úvaha o pojmu „osoby“ v PEA

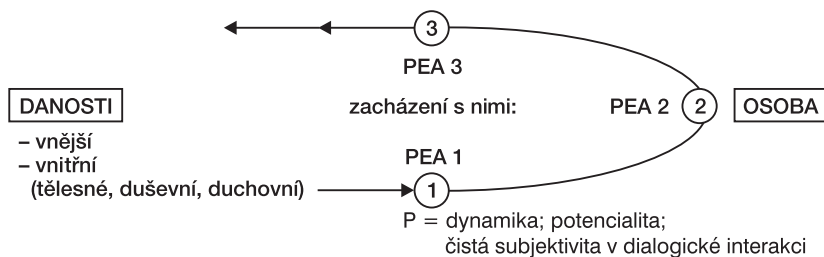
Po ukázce této metody na přehledném a jednoduchém případě budeme uvažovat o PEA z hlediska jejího začátku a s hlediska pojmu osoby. Jak jsme úvodem načrtli (srv. obrázek 1), nezačíná PEA v oblasti „světa smyslu a hodnot“, jak říká Frankl o logoterapii. Nesoustřeďuje se tedy také ani na problém, který je člověku

okolnostmi „předhoben“ („Pro-blema“ vlastně znamená „před-hozené). PEA začíná u prožívání člověka. Chce proniknout k **osobě** a posílit ji v jejích základních funkcích, aby ji pohnula k autentické existenci. V žargonu naší Existenciální škály nejde tedy o „E-terapii“ (E = „existencialita“ jakožto vztahování ke světu) jako v logoterapii, nýbrž o „P-terapii“ (P = „personalita“ jakožto vztah k sobě).

Na jakém pojmu osoby je PEA založena? Jaké jsou znaky osoby, čím se uskutečňuje, kde se s ní setkáme? Jinak řečeno: Nač mířím, když říkám „Ty“? Nač hledím, když se dívám osobě do tváře? Nač to hledím, neboť se jí vlastně nedívám do tváře, nýbrž „skrze“ tvář a za ni? Kam hledím, když se dívám člověku do očí, a vlastně se nedívám na oči (jako třeba oční lékař), nýbrž opět skrze ně na „osobu“?

PEA spočívá na takovém pojmu osoby, který znamená *neobjektivizovatelnou lidskou schopnost jednat sám vůči sobě a vůči druhým*. Zaměřujeme-li se tedy v PEA na osobu, snažíme se setkat se s ním tak, že věnujeme pozornost tomu, jak člověk **zachází a vychází** s tím, co je v jeho životě dáno.

Zacházení osoby s prožitky svého světa je více, než pouhé reagování. Je tvůrčí a utvářející. Osoba vstupuje do situace svými vlastními silami a tím do ní vnáší něco navíc. To vyplývá z její svobody, jejímž zdrojem je člověku darovaná duchovnost. Osoba je něčím jako okno v hlubině ducha a projevuje se jako jeho nositel. Je to jako jímka zřídla, v jehož středu se ke slovu hlásí duchovní pramen, který se odráží v citu.



Obr. 4: Dynamický model osoby v PEA. Ukazuje utvářející praxi osobního bytí, schopnost zacházet s vnějším či vnitřním světem, vyplývající pouze z osobní hlubiny člověka.

Osobní schopnost zacházet a vycházet se sebou a se světem pochází z toho, že v samém středu osoby vyvěrá z hlubiny jejího nevědomí promlouvání. Osoba je „to, co ve mně promlouvá“ (Längle 1993a, 137). Promlouvá-li to ke mně a promlouvám-li já k tomu, vzniká vnitřní svět. Promlouvá-li to k druhým a já z toho hovořím s druhými, vzniká vnější svět setkání.

Celý postup PEA probíhá v podobě vnitřního promlouvání. V rozmlouvání se sebou se může osoba najít, uchopit a nakonec projevit.

## 7. Popis podrobných kroků metodického postupu

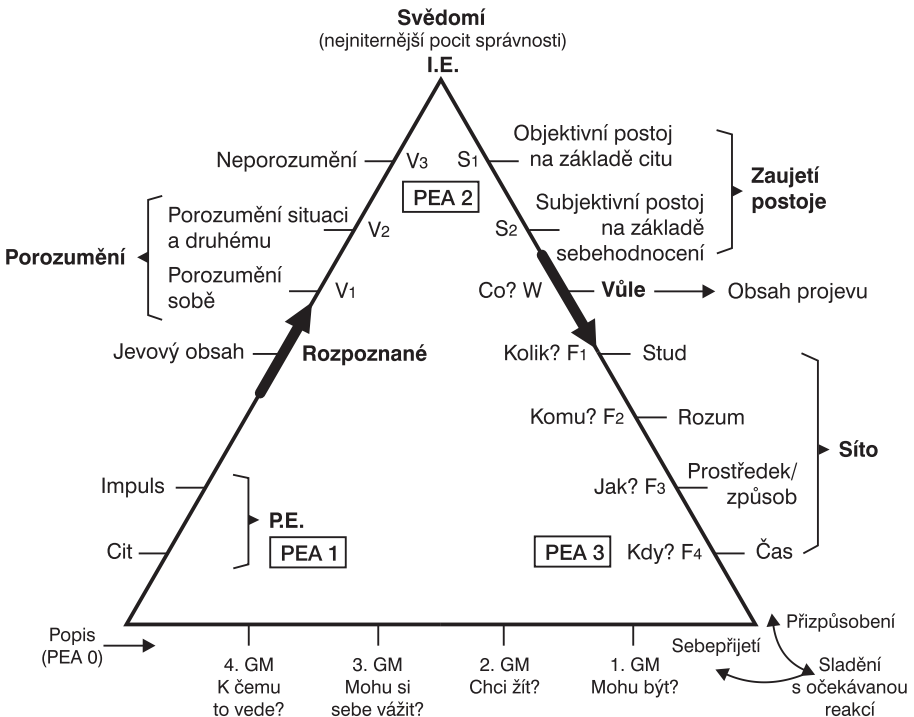
Vyrovňávání se osoby s jejím světem probíhá čtyřmi navzájem odlišitelnými kroky, s nimiž se PEA zabývá v tomto sledu:

### PEA 0: Popis

Uchopení faktů, které jsou rámcem toho, co se děje, je předpokladem pro existenciálněanalytický postup. Existenciální analýza se nikdy nespokojí jen s příspěvkem vnitřních, subjektivních pochodů, nýbrž pojímá osobu ve vazbě k „jejímu světu“, díky které je osobní existence vůbec možná.

### PEA 1: Prožitek

Osoba je dotčena tehdy, když se člověk cítí *osloven*. Je-li osloven, vystupuje jako každá osoba na úrovni *existence*. Díky své otevřenosti zakouší, že má nějaký „protějšek“. Tohoto protějšku se dotýká ve své duchovní hlubině. Protože zakouší, že je svým oslovením „míněn“ jako takový, je v této osobní hlubině pohnut. Co jím



hýbe a jak jím to hýbe je však tak „svobodné“, že se to velkou měrou vymyká snaze intelektu o ovládnání. Neovladatelnost toho, co osobu osloví a co nikoli, je dána tím, že osoba sama sebe nevlastní. Ve své otevřenosti vůči sobě samé prožívá v tom, co ji oslovuje a čím se cítí být „míněna“, svou obdobu. Proto je důležité zjistit a rozpoznat „jevový obsah“ (PEA 1-Ph) prožitku, neboť ten je tím, čím se ona „věc“ osoby (do)týká. V tom může osoba poznávat sebe samu.

To, co na matici osoby (její zkušenosti, její stav, její náladu, její zaměření) působí a na základě její „životnosti“ v ní vzbuzuje *impuls k jednání*, prožívá člověk jako hodnotu, nebo nehodnotu. Emoci, která je s tím spjata, nazýváme „**primární emoci**“ (srv. Längle 1993c). Protože tím je člověk dotčen ve svém osobním žití, můžeme mluvit o „pro-žití“. Poněvadž je však tato „matrice“ živá, nikoli mrtvá jako třeba písčiny povrch, tak na vnější vliv ihned přizpůsobivě reaguje, aby jeho tlak opět vyrovnala. Tak vzniká impuls (PEA 1-I), prvopočátek dialogu

*Obr. 5: Podrobné kroky PEA v přehledu - Pod schématem jsou uvedeny klíčové otázky k danému kroku.*

<b>PEA 1 – G:</b>	Jaké city to vyvolává?
– I:	Jaké hnutí přitom spontánně vzniká?
– Ph:	Co mi to (vlastně) říká?
<b>PEA 2 – V<sub>1</sub>:</b>	Rozumím si? – Co mnou vlastně hýbe?
– V <sub>2</sub> :	Rozumím tomu druhému?
– V <sub>3</sub> :	Čemu nerozumím?
<b>Svědění:</b>	Co k tomu v hloubi cítím?
– S <sub>1</sub> :	Co si o tom v zásadě myslím?
– S <sub>2</sub> :	Co tomu osobně říkám?
<b>Vůle: W:</b>	Co bych tu vlastně nejraděj chtěl udělat?
<b>PEA 3 – F<sub>1</sub>:</b>	Co z toho chci konkrétně udělat?
– F <sub>2</sub> :	Komu? - Je to u něj na místě?
– F <sub>3</sub> :	Jak a jakými prostředky to nejlépe udělám?
– F <sub>4</sub> :	Při jaké příležitosti?



## PEA 2: Postoj

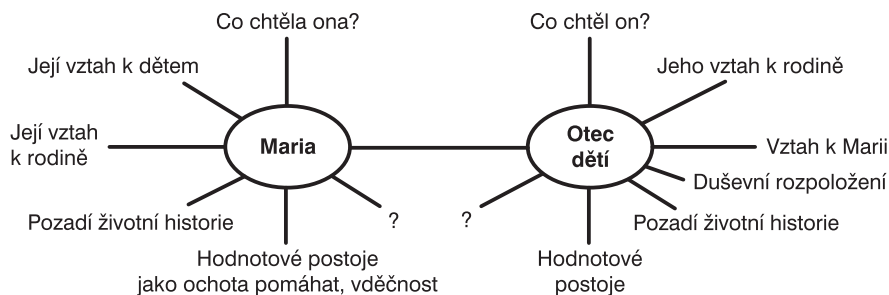
Zaujetím postoje vstupuje osoba svou autenticitou, svými opravdovými, pra-původními hlubinnými hnutími do dění a tím *utváří sebe samu*. To probíhá tak, že člověk uvádí do vztahu onen nový obsah, který právě prožila, s již existujícími, „starými“ životními vazbami a zřeteli („hodnotami“) a tím jej „vtkává“ do sebe samého, do své povahy a do svého celoživotního vývoje. Tento pokus o integraci sestává ze tří částí.

Nejprve prožívající „já“ (osoba) zaujme od svého bezprostředního, dílčího prožitkového „ocenění“ odstup a uvážlivě je posoudí v porovnání s již existujícími hodnotovými vztahy, v nichž žije svůj život a z jejichž pohledu doposud rozumí i sobě samému. Tím se primární emoce (prožitek) odpoutává z jednostrannosti bezprostředního situačního ocenění a člověk se pokouší získat určitý odstup i vůči jeho vlivu – stále ještě na pozadí dosavadních hodnotových vazeb. Toto vnitřní rozšíření úhlu pohledu nám otevírá možnost **porozumění (PEA 2-V)**.

Jde přitom v první řadě o otázky porozumění sobě (PEA 2-V1). Nový obsah totiž pronikl do života člověka buď jako skutečnost (např. jako právě učiněná zkušenost), nebo jako možnost (např. jako záměr vydat se na cestu). Co to znamená pro osobu jako celek? Co to znamená pro její minulost, pro její budoucnost? Jak se to vpraví do již existujícího přediva vztahů, v nichž člověk žije? Co tím ztrácí, co tím získává? Co to vnáší do mnohovrstevnosti jeho existence?

Potom se v průběhu porozumívání obrací pohled opět navenek (PEA 2-V2). Člověk začne odhlížet od čistě subjektivního významu onoho prožitku pro svůj život a věnovat svou pozornost i vnějším souvislostem (porozumění druhému člověku, porozumění situaci). Aby člověk úplně porozuměl tomu, co něco znamená pro něj samého, je na místě porozumět i tomu, oč v této věci jde (např. budoucí cesta), nebo proč druhý jednal právě takto (např. při utrpeném příkoří). Do snahy o porozumění druhému vstupují i odpovídající složky vlastního já.

Když člověk porozumí souvislostem, pak je mu význam zcela jasný, protože obsah, kterému má porozumět, je vztažen ke skutečnosti. U Marie mohlo ono porozumění vypadat takto:



*Obr. 6: Obrázek má znázornit propojení toho, co člověk prožívá, s životními okolnostmi. V kroku PEA 2-V jde o to spatřit novou věc v těchto souvislostech.*

Pokud některé stránky porozumění zůstávají otevřené, je prospěšné pojmenovat je (PEA 2-V3).

Nyní může člověk na základě vlastního porozumění dospět k vlastnímu autentickému ohodnocení prostřednictvím svědomí (PEA 2-IE). Toto nejnítenější procítění, které integruje všechny prožitky, nechává člověka vstoupit do reflektujícího procesu a dospět jím k obecným, „objektivním“ pohledům, které bezprostřední situaci přesahují (PEA 2-S1). Ten zahrnuje to, co si člověk už zásadně po vědomém zvážení o věci myslí (např. „kdo něco takového dělá, to není žádný otec“).

Jiný druh postoje zaujímá člověk tím, jak se postaví k vlastnímu svědomí (PEA 2-S2). Do utvářejícího se názoru vstupují úvahy, očekávání, obavy, obranné mechanismy atp. a ovlivňují konkrétní osobní postoje, které jsou určující pro jeho život. Při zaujímání těchto působících a život řídících postojů je člověk svoboděn i vůči svědomí - nemusí být tím, kým je, a pod tlakem reality nejspíš ani vždy plně nemůže.

Poslední druh postoj se liší od předchozích tím, že je zaměřen na jednání. Vstupuje tak do rozhodování a vrcholí ve **vůli** (PEA 2-W). Ta spočívá v rozhodnutí o tom, co člověk v této situaci pokládá za správné a za možné a co by tedy mohl učinit. Tím si vytváří předpoklady, aby mohl uplatnit svou svobodu, tak že rozpozná, co by v zásadě udělat chtěl.

### **PEA 3: Projev**

Ve své vztaženosti ke světu se osoba realizuje prostřednictvím vůle k tomu, aby ve světě něco učinila, něco do něj vložila. Další „strategické“ úvahy se týkají toho, vůči **komu, nakolik, jak a kdy** se má projevit, aby dosáhla toho účinku, o který usiluje. Nyní totiž jde o to, aby se člověk svým působením ve světě rozvíjel a uplatňoval. Tímto krokem z intimity svého nitra opět vystupuje vůči světu. Projevit se znamená ukázat se, vystavit se, zasadit se o něco. Projev může spočívat buď - což je málo patrné - v zaujetí postoj (např. při uskutečňování postojové hodnoty), anebo se - zjevně - ukazuje v činu (např. při vyjádření názoru) či jednání. Osobní projev ve svém průběhu se přizpůsobuje vnější skutečnosti čtyřmi sítí („nakolik-komu-kdy-jak“) a chrání před ní prostřednictvím studu intimní nitro člověka. Není tedy žádným „slepým odreagováním“, nýbrž je to odpověď zvolená na základě posouzení skutečnosti. Osobní projev je sladěn s danostmi, možnostmi a požadavky skutečného světa. Tím získává povahu „existenciálního smyslu“.

Tři fáze aktualizování osoby úplně popisují její povahu. Člověk jakožto osoba se v každé situaci nejprve vnímá jako oslovený (PEA 0). Proto lze její povahu v tomto

stupni popsat jako to „oslovitelné“ v člověku. Prožívá se v ontologické situaci svého oslovení jako jsoucí, existující, již je vlastní modus „otevřenosti“ (Heidegger).

Ve faktu oslovenosti (PEA 0) se osoba prožívá jako někdo, kdo je míněn ve své jedi-  
dinosti a nezaměnitelnosti. Takovou se však nestává sama o sobě, nýbrž prostřednic-  
tvím nějakého protějšku, který ji tak míní. „Být míněn“ vede k projevení jiné stránky  
osobní skutečnosti, totiž *osoby jako vztaženosti* (PEA 1). „Oslovenost“ předpokládá  
někoho, kdo oslovuje, „míněnost“ někoho, kdo míní.

V navazujícím zaujímání postoje (PEA 2) si osoba, které se jako „míněná“ nena-  
dále octla ve vztahu k někomu, kdo ji míní, opět přisvojuje svobodu vrátit se k sobě  
samé. Vyhledává své původní prožívání a vztahuje se k celku své zkušenosti. Tím si  
jako osoba otevírá další osobní možnost, totiž být sama sebou. Jak říkají Kierkegaard  
a Jaspers, „*volit si sebe*“ a v tom se najít a ve své „míněnosti“ se postavit na základ  
samostatnosti. To je *pra-čin intimacy*.

Toto „sebe-volení“ probíhá v napětí mezi dosud neprožitým, novým, které se  
v životě zrovna dostavuje, a již prožitým a známým, „starým“, s nímž člověk nový  
obsah prožívání spojuje. Jiný způsob sebeprožívání osoby vstupuje snad nejsilněji  
do oblasti vnějšího projevu, *totiž napětí mezi sebevlastněním a přitom nemožností*  
*„mít sama sebe“*. Člověk je tak svůj, ale přitom nemůže vládnout svým emocím,  
natož pak sobě samému. Je odkázán na sebeprojevení a musí se jím ukázat, aby  
mohl žít.

## 8. Indikace a předpoklad pro PEA

Oblastí indikace PEA je porucha nebo blokáda jedné či více ze tří základních  
struktur osoby. Jak jsme již při první představení PEA v roce 1990 dovedli (otištěno  
v Längle 1993), uplatňuje se při:

a) Chybějící či porušené **prožívání hodnoty**. To se projevuje v zablokované,  
zkreslené či nepřístupné emocionalitě (impulsivitě/vitalitě a afektivitě). Tato indika-  
ce vrcholí při nerozpoznávání významu toho, co člověk prožívá („zjevné hodnoty“  
prožívaného), čímž se mu stávají jeho situace i jeho vlastní reakce a city nesrozumitel-  
nými.

b) Zablokovaná či chybějící **integrace emoce** s pak dále chybějícím zaujetím po-  
stoje. Člověk cítí, že nerozeznává a nežije opravdově, za sebe a po svém. Nerozumí  
sám sobě, je dezorientovaný a nerozhodný. Chybění postojů ho připravuje o vnitřní  
zakotvení, stává se nejistým, nedokáže říci „ne“.

c) Zablokované jednání. Člověk nedokáže **odpovídat svým chováním**, nebo je  
v tom utlumený, nejistý, neurčitý, nezaměřený, popřípadě k tomu postrádá průměrnou  
dovednostní výbavu.

*Ústřední indikací*, která v sobě všechny jednotlivé konkrétní indikace zahrnuje, je **sebenalézání osoby** v kterékoli vnitřní nebo vnější situaci („nerozumím“). Jde o to, aby se člověk mohl nalézt v porozumění, v cítění, ve svých silách a schopnostech i ve svých hodnotách, aby mohl to, co je v jeho prožívání nové, zpracovat v konfrontaci se starým a opět z toho učinil nové.

*Příkladem* pro první indikační okruh může být, když někdo to, co zakouší, neprožívá citově, anebo naopak je svými city přemáhán, anebo když ke svým citům nemá přístup a nedokáže s nimi zacházet, snaží se je jako něco rušivého odsunout stranou atd.

Pokud je porucha v impulzivní stránce primární emoce, nacházíme reakce v celém rozpětí mezi nepochopitelnou vznětlivostí a naprostou strnulostí. Druhý typ se vyskytuje u přetrvávajících šokových reakcí a nezpracovaného truchlení, kde může být vitalita tak ořesena a ohrožena, že se neobjeví žádný aktivní impuls. Strnutí samo není impulsem, nýbrž odumřelým prožíváním.

Dalšími druhy porušené impulsivity jsou např. nepochopitelné reakce, které jsou člověku samému svým zaměřením i svou prudkostí cizí. Impulsy sice mohou být přítomny, avšak člověk sám si je neuvědomuje.

Z toho je zřejmé, že spektrum uplatnění PEA sahá od jednoduchých, krátkých a ohraničených zásahů až po celostní a měsíce, u poruch osobnosti i roky trvající terapeutické nasazení.

PEA se má uplatňovat pouze tehdy, jsou-li dány uvedené indikace. Z toho vyplývá, že nemůžeme v každé terapii užívat PEA, neboť mnoho poruch má jiné příčiny a potřebuje tudíž jiné postupy. Někdy spočívá úkol psychoterapie pouze v tom, nabídnout někomu jen blízký vztah, aby pod ochranou terapeuta konečně mohl vyjádřit a uspořádat své problémy. V průběhu hovoření často klient sám dospěje ke svým hodnotám a postojům a vstoupí tak do dialogu se svým světem, jak to nejlépe ukazuje „terapie rozhovorem“. V jiných případech je žádoucí nikoli bližší přístup k hodnotám a prožitkům, nýbrž právě naopak získání odstupu. K tomu napomáhá člověku empatický poradenský přístup, kde ho lze často podpořit uplatněním kognitivních postupů jako popisování, uvažování a (logoterapeutické) rozpoznávání. Psychoterapie je mnohdy potřebná proto, že se lidé ve svém životě už nedokáží vyznat, trpí zátěžemi a problémy a potřebují především strukturování, kterého se jim často zdaří docílit návratem ke svým původním pohnutkám. Nechápu už, proč jednají tak, jak jednají a proč k tomu všemu došlo. Konečně značná část psychoterapie spočívá v učení a nácviku, k čemuž PEA také není určena.

Než zahájíme PEA, je mnohdy třeba cílené *přípravy* k tomu. V mnoha případech je nejprve žádoucí vyjasnit, oč jde, a vyrovnat se s případným reálným ohrožením vyplývajícím z dané situace, anebo vnést řád do nyní chaotického chování, popřípadě se propracovat k popisu témat, která vyvolávají příliš silné odmítání či obrany.

Až poté, co se zdaří například odvrátit hrozící výpověď, odložit rozvod, co nutkavý příznak nebo hysterické agování už nevyplňuje celý den a celou terapeutickou hodinu, lze pomýšlet na cílené uplatnění PEA.

Když provádění PEA vyvolá silný odpor, je třeba buď zpracovat tento odpor, nebo se vrátit do PEA 0 („Popis“). To nám umožní přistoupit k věci především kognitivně, tedy s odstupem, který člověku poskytuje ochranu. Uplatnění stupně PEA 1 („Prožitek“) by v těchto případech pouze zesílilo obranu, neboť zde vstupujeme do emočního dění.

Jestliže například někdo velice trpí osamělostí, precitlivěle reaguje na všechny signály, že by mohl být opuštěn a stále se proti tomu snaží zajišťovat, jak to známe u hysterické symptomatiky, a nad větou „Nerad jsem sám“ vykazuje bouřlivou tělesnou reakci, je třeba předběžná příprava, než lze k traumatickému prožívání přistoupit pomocí PEA. V takových případech se doporučuje napřed si nechat „historii osamělosti“ popsat s odstupem dříve, než se k jejímu citovému obsahu přiblížíme přímo. Rád přitom postupuji podle čtyřstupňové „Metody uchopení smyslu“ (Längle 1988), abych zjistil, jaký význam má pro pacienta v jeho životě to, co se přihodilo. Tato metoda ostatně je předchůdcem PEA a v existenciální oblasti je její obdobou. V tomto případě jsme tedy započali *vnímáním a prohlíželi* jsme si míru osamělosti, probírali jsme kde, kdy, s kým a jak často se pacient cítil sám a kdy se sám necítil. Bylo důležité, aby mohl povědět několik příhod. Pak jsme pátrali *pro hodnotě a významu* toho, co prožil: Proč bylo pro něj tak těžké být sám? Co ho zranilo, v čem pro něj byla ta obtíž? Ve třetím kroku jsme se věnovali jeho tehdejšímu *vyrovnávání* s takovou situací (rozhodování): Co dělal, když byl sám? Jak se dnes vyrovnává se samotou? Nakonec jsme přešli opět do přítomnosti na úroveň jeho *jednání* otázkou, jaké postupy byly tehdy úspěšné a které z nich používá ještě nyní? Je s nimi ještě dnes spokojen? A chápe, proč nyní jedná takto? Toto procházení problematikou z odstupu vedlo ke zmírnění úzkosti. Po každém úseku jsme to pravidelně zajišťovali otázkou: „A jak je Vám teď?“ Potom už jsme mohli přistoupit k prožívání a zjišťovat osobní účinky na úrovni prožitku, dále vyjasňovat zaujímané postoje k samotě, o což jsme se až do této chvíle nepokoušeli.

Typické a nejčastější oblasti indikace jsou dezorientovanost, nerozhodnost či přetíženosť. Jako když např. matka, sotvaže k ní dcera přijde, tak ji vždy znovu vítá výčitkou: „To jdeš až teď?“ Pokud taková setkání vyvolávají přetrvávající citovou zátěž, je prospěšné propracovat zasuté osobní síly pomocí PEA. Podrobně jsme takový případ zveřejnili s využitím převážně doslovných pasáží v našem časopise (Längle 1993d).

Určité diagnózy vyžadují *diferencované užití* PEA. U schizofrenie je na místě pracovat pouze s PEA 2 a PEA 3, protože PEA 1 vyvolává příliš silná duševní hnutí a tím prohlubuje psychotickou poruchu „síta“. Hraniční poruchy osobnosti vyžadují jako

základ užití PEA 2, zatímco narcistické poruchy potřebují přiblížení k prožitku a základem u nich tedy je PEA 1.

Vzhledem k výše zmíněné diferencované indikaci je v současnosti třeba pokládat za kontraindikaci pouze fázi akutního šoku, v níž člověk potřebuje klid, ochranu a zakotvení a není schopen žádného propracování.

## 9. Předpoklady k provádění PEA na straně terapeuta a terapeutický styl

Požadavky na terapeuta jsou značné. Na prvním místě však je dobrý postřeh. V terapii může docílit jen toho, čeho si povšimne. Co se zdaří nadto, je náhodný úspěch či štěstí. Působíme ovšem mnoho z toho, co má příčinnou souvislost s terapií, avšak o čem často vůbec nevíme. Takové neuvědomované, neočekávané účinky sice zachraňují mnohé terapeutické sezení – avšak také v nich způsobují mnohá nebezpečí.

**9.1** Pro specifické uplatnění PEA je důležité, aby terapeut nejprve uměl stanovit *indikaci pro PEA*. Musí umět rozpoznat, zda duševní porucha příčinně souvisí s některým ze tří osobních okruhů. To vyplývá z obsahu poskytnuté látky, avšak také z dynamiky průběhu rozhovoru. Když například pacient se nikdy nezmní o citovém prožívání a stále hovoří jen věcně a rozumově, je to právě tak mohutné indikační vodítko jako kdy říká, že v jeho životě je jen prázdno a že nedokáže nic cítit.

**9.2** Bezpodmínečným předpokladem pro prospěšné užití PEA je, aby *terapeut sám měl volný přístup k primární emoci* v tematické oblasti, v níž se pracuje. Musí se sám vyznat ve svých impulsech, být schopen zaujmout vlastní postoj a přiměřeně jednat. V tom terapeut předchází pacienta a vytváří v sobě samém odpovídající základní osobní strukturu jako předpoklad pro terapeutický rozhovor. Bude sice pacientovi sdělovat své prožitky pouze v situacích, kdy to poslouží terapeutickému cíli, třeba když si sám pacient nedokáže zpřístupnit své prožívání, anebo když jeho prožívání zůstává vzdor opakované snaze terapeuta o prozkoumání nesrozumitelné. Zkušenost svědčí o tom, že v takových případech často pomůže, když naopak terapeut pacientovi vyjádří svůj prožitek anebo projeví svůj postoj. Od terapeuta se vyžaduje tolik odvahy ke konfrontaci, aby pacient na cestě ke svým vlastním zdrojům nezůstal sám. Nicméně v této oblasti je žádoucí ještě rozsáhlá diskuse a výměna zkušeností, abychom mohli cíleněji určit, kdy se má terapeut své zdrženlivosti v tomto ohledu vzdát.

**9.3** O obecném *základním terapeutickém postoji* v existenciální analýze jsme psali již na jiném místě (srv. Längle 1989). Tam jsme doložili, že terapeut využívá tří dovedností: vyčkávat, otevírat se a aktivovat pacientovu schopnost vztahu. To zde však již není třeba dále rozvádět.

**9.4** Na tomto místě pokládám za důležité objasnit *terapeutický styl*, tedy způsob terapeutického zasahování v průběhu PEA. Postup terapie se má přizpůsobovat stupni, v němž jsou aktivovány osobní děje, abychom mohli pacienta optimálně udržovat v žádoucím směru a tempu terapeutické práce.

V *popisné fázi (PEA 0)* má terapeut vystupovat věčně a vstřícně, poskytovat prostor, uspořádat, projevovat zdrženlivost a zároveň zájem. Přitom si terapeut všímá faktů, rozporů a nejasností. Jeho postoj je převážně *kognitivní* tak, aby obdržel co nejvíce „in-formace“ a byl tak „ve formě“ pro terapii.

V průběhu fáze PEA 1, zjišťování a vyprošťování prožitku, je ze strany terapeuta na místě přistupovat vřele a empaticky, s porozuměním a s otevřeností prožitkům. „Mateřská“, ničím nepodmíněná otevřenost terapeuta se má přenést na pacienta a strhnout ho s sebou. Terapeutovo „souznění“ při pacientově fenomenologickém zkoumání toho, co prožívá, pacientovi usnadňuje rozpoznávat svou primární emoci a spolehnout se na svou schopnost prožitku, „připustit“ si jej. A ještě navíc mu usnadňuje učení, jak ke své primární emoci proniknout. Ta opět umožňuje terapeutovi empatické provázení. Prostřednictvím pozorné a spolucitící přítomnosti terapeuta se pacient učí věnovat těmto „nejasným a často rušivým“ hnutím věnovat víc pozornosti a nadále jim přičítat větší význam a důležitost.

Tento postoj se dalekosáhle kryje s rogersovskou *empatií*. Nemá však pacientovi poskytnout pouze bezpečí a vřelost, porozumění a potvrzení. Má vést i terapeuta k tomu, aby sám dospěl k vlastnímu prožitku z toho, co se stalo. Ten má dospět k jasné výpovědi o vyvolávaném prožitku a touto jasností pacientovi buď – jak zmíněno výše - dopomoci k průlomu, anebo ho též chránit a přibližovat se traumatizující a obtížně zpracovatelné skutečnosti jen pomalým tempem. Například za kritizujícím přístupem otce, kterým svého syna znejistoval a zakazoval mu všechno, z čeho mohl mít radost, hluboce uložené a nikdy nevyložené odmítání syna otcem. Jeho chování mu jasně dávalo najevo: „Nikdy jsem nechtěl, abys žil.“ Cvičený a zkušený zrak terapeuta dokáže takové hluboce uložené obsahy často rozpoznat dříve než ten, koho se týkají. Umění spočívá v tom, vést pacienta tak, aby se na těchto ostrých hranách opět nezranil nebo dokonce nezlomil, což se může bohužel stát i psychoterapií.

V PEA 2, kde jde o zaujetí postoje, terapeut v rámci setkání s pacientem postupuje konfrontativněji. Opouští přijímající a chápající přístup. Nalezený obsah, ať má v sobě kladnou hodnotu anebo ji trapně postrádá, konfrontuje s jinými hodnotami,

staví jej proti nim, diskutuje o něm. Je to fáze střetávání, v níž terapeut také poukazuje na to, co by měl pacient ještě vzít v úvahu, aby mohl zaujmout vyvážený postoj. Pokud je třeba objasnění, má mu je terapeut poskytnout.

Malý příklad: Pětatřicetiletý muž v rozhovorech mluví o své utlumenosti. Stále více se ukazuje, kdy tato utlumenost započala. Býval předtím rozpustilým, temperamentem a vtípem překypujícím chlapcem. Když jsme se věnovali popisování tohoto období zlomu v jeho životě, vybavil se mu „poslední rozpustilý čin jeho života“. Bylo mu asi dvanáct let, koketoval s jedním děvčetem, které dostalo ke svým dvanáctým narozeninám prsten. Všichni říkali, že je krásný, ale jemu se nelíbil. Děvče nakonec uniklo před jeho pronásledováním tak, že se zamklo na WC. On ji tam obléhal. A jako kdysi bylo možno dobýt Tróju pouze lstí, přišel i on na jeden trik. „Ty, strýček řekl, že ten prsten není tak krásný, jak všichni říkali.“ Nato začalo děvče hrozně plakat, ale zůstalo zamčeno na toaletě. On si vůbec nevšiml, že ji tím mohl zranit, nýbrž myslel jen na svůj neúspěch.

Za dva týdny, když k nim přišla na návštěvu její rodina, přišla dohra. Rodina si ho vzala na paškál. Jeho rodiče se na něj strašně zlobili. Cítil, jak by mu otec nejraději napráskal, ten to ale neudělal.

Jak byl takto vyplíněn, zapřísáhl se, že už nikdy nebude na veřejnosti vtípkovat.

T: A dodržoval jste to?

P: Zřejmě ano. Už si na žádné další rozpustilosti nevzpomínám.

T: Vy jste v sobě zamkl svůj temperament.

P: No, asi ano.

T: Bylo to správné, že jste se takhle zapřísáhl? – Jak to vidíte po dvaceti letech? – Oč jste ve svém životě tímto postojem přišel?

P: (velice zvažně; posmutněle): Můj život se stal nudný. A dostavila se utlumenost.

T: Doporučil byste tento postoj i své dceři, kdyby se ukázalo, že má stejný temperament jako Vy?

P: Tahle otázka sedí.

Konfrontativním a k zaujetí nového postoji provokujícím postupem mohl být – při ustaveném dobrém terapeutickém vztahu – spuštěn proces intenzivní změny smýšlení. Začal svůj temperament ze společenského hlediska jinak hodnotit a také v něm hledat za pomoci nových, vhodnějších způsobů projevu jeho krásné a oživující stránky.

V PEA 3, stupni projevu, se bude i terapeut zabývat plány jednání a sám bude vykazovat více výrazového chování. Terapeut do společné práce více vnáší otázky řešení problémů a nácviku dovedností, hraní rolí, psaní dopisů a podobné úkoly. Terapeutický postoj je proto *chránící a povzbuzující*. Jeden pacient musí být před sebou samým a před svou impulsivitou, jíž může sobě a ostatním způsobit škodu,



chráněn. Jiný oproti tomu potřebuje povzbuzení a podporu, aby se pustil do nezbytných aktivit.

Před nedávnem mi líčila jedna pacientka, jak byla na pracovišti potupena jedním svým nadřízeným, s nímž by ráda pracovala v jednom oddělení. Mezi čtyřma očima jí řekl, že je „největší podfukářka na Zemi“. Ona se nato stáhla zpět do svého původního oddělení. Vnímala to takto (její prožitek): „S tebou nechci pracovat, tobě nenaletím.“ Její prvotní emoční reakcí bylo, že se cítila zostuzená a pokořená, jejím impulsem bylo utéci. Její postoj k tomu: „To bylo naprosto nespravedlivé, stala jsem se obětí intriky.“ To ale nevyjádřila. Svým zmizením bez komentáře dala tomuto muži najevo, že mu nedokáže odporovat.

V dalším hovoru měla potíže s volbou vhodného způsobu projevu. Nato jsem přešel z empatického stylu do konfrontativního. I kdyby tento nadřízený s ní nechtěl hovořit, pro ni to přece bylo důležité a potřebné, aby se zkusila obhájit. Aby sebrala odvahu aspoň k pokusu a zavolala a řekla mu: „Mohu s Vámi krátce promluvit? Ráda bych Vám řekla, že jsem kvůli té sobotě nešťastná. Trápí mě, že jsem Vás zklamala. Normálně taková nejsem. A vy mi pak řeknete všechno to, co jste mi pověděl.“ Sdělil jsem jí, že kdyby se takhle sama chopila aktivity a dokázala riskovat i odmítnutí, nemusela by dál intrikovat a čekat na to, že se jí zastanou druzí. Ona se měla sama zastat sebe, a to si v tomto případě zůstala dlužna. Možná, že takový pokus - měsíc po této příhodě! - už na toho člověka nijak nezapůsobí. V každém případě však zapůsobí na ni: uplatní svou sebeúctu. - Za týden jsem vyslechl na svém záznamníku: „Děkuji Vám za to, že jsem se dokázala tak energicky zastat sebe samotné! - Od příštího týdne pracuji v jeho oddělení!“

Nedávno jsem narazil na zajímavou *Paralelu k diferencovaným terapeutickým stylům* v PEA. Shapirová et al. (1992, 256 nn.) z Sheffieldské univerzity (Velká Británie) na základě své asimilační teorie vznášejí požadavek, aby se k propracovávání problémy působících zážitků užívalo odlišných terapeutických postupů podle míry, v níž byla daná problematika již asimilována. Při velmi malé míře asimilovanosti, která se vyznačuje velmi malým stupněm uvědomění problému a nežádoucími myšlenkami, požadují uplatnění „empatických výroků a práce s prožíváním“. Již více asimilované zážitky, které jsou již uvědomovány jako nežádoucí a rušivé a již jsou přístupny jasnějšímu vyjádření, lze nejvhodněji vyjasnit „užitím interpretací či vysvětlení“. Až u dobře asimilovaných problémů by šlo o formulování plánů jednání, jež by mohlo vést k vyřešení problémů.

Shapirová tedy navrhuje odlišné styly zasahování, které se postupně mění od „vcitřování“ na „objasňování“ a nakonec na „jednání“.

PEA nabízí podobný postup a teoreticky jej odvozuje od svého pojmu osoby.

V posledních letech se tak ukázalo, že PEA je pro terapeutickou - a možná i pro pokročilejší poradenskou - praxi metodou, která jí může rozmanitým způsobem

poskytovat podněty a strukturu. Její uplatnění sahá od krátkodobých intervencí až po víceleté terapie, kde je schopna jako terapeutické „lešení“ poskytnout základnu pro probíhající existenciálněanalytickou léčbu.

## Literatura

Frankl, V. (1959): Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl, V., v. Gebssattel, V., Schultz, J. H. (Hrsg.): Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: U & S, 663-736. (Wiederabdruck in: Frankl, V. (1994): Texte aus sechs Jahrzehnten. München: Quintessenz.)

Frankl, V. (1982): Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke.

Längle, A. (1989): Die Bedeutung der Persönlichkeit und der Selbsterfahrung des Psychotherapeuten für den Therapieverlauf - aus der Sicht der Existenzanalyse. In: Wien: GLE-Bulletin 1, 3-5.

Längle, A. (1993a): Personale Existenzanalyse. In: Längle, A. (Hrsg.): Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 133-160.

Längle, A. (1993b): Wertberührung. In: ebd., 22-59.

Längle, A. (1993c): Glossar zu den Emotionsbegriffen. In: ebd., 161-173.

Längle, A. (1993d): Ein Gespräch zur Selbstfindung anhand der Personalen Existenzanalyse. In: Wien: GLE-Bulletin 10, 2, 3-11.

Längle, A. (1994): Die biographische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse. In: Kolbe, Ch. (Hrsg.): Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag, 9-33.

Shapiro, D. A. et al. (1992): Prescriptive and exploratory psychotherapies: Toward an integration based on the Assimilation Model. In: Journal of Psychotherapy Integration, 253-272.

Wicki, B. (1991): Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl als Beitrag zu einer anthropologisch fundierten Pädagogik. Bern/Stuttgart: Haupt.

Adresa autora:  
*Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle*  
*Eduard Sueß-Gasse 10*  
*A-1150 Wien*