

Teoretické studie

TĚLESNÉ POCITY A DUŠEVNÍ OBRANA. UPŘESNĚNÍ GENDLINOVA POJMU POCÍŤOVANÝ SMYSL

JAN PUC

Filozofický ústav AV ČR, Praha

ABSTRACT

Bodily feelings and psychological defence. A specification of Gendlin's concept of felt sense

J. Puc

The paper aims to define the concept of "felt sense", introduced in psychology and psychotherapy by E. T. Gendlin, in order to clarify its relation to bodily sensations and its difference from emotions. Gendlin's own definition, according to which the felt sense is a conceptually vague bodily feeling with implicit meaning, is too general for this task. Gendlin's definition is specified by pointing out, first, the different layers of awareness of bodily feelings and, second, the difference between bodily readiness for action and motivation for action. According to the more precise definition, the felt sense is the awareness of readiness to act carried by the configuration of bodily sensations. The felt sense

differs from emotions because it is not able to motivate the action for which it makes us ready. The article discusses the intuition that led to the founding of Gendlin's psychotherapeutic technique and compares it with the psychoanalytic concept of working through resistance during therapy.

key words:

feelings,
body,
emotions,
psychoanalysis,
focusing

klíčová slova:

pocity,
tělo,
emoce,
psychoanalýza,
focusing

Cílem tohoto článku je vymezit pojem pocíťovaný smysl („felt sense“), který do psychologie a psychoterapie zavedl E. T. Gendlin. Na práci s pocíťovaným smyslem zakládá Gendlin vlastní terapeutickou techniku „focusing“, která – stručně řečeno – využívá tělesných pocitů jako východiska k překonání nevědomých blokáží prožívání. Podle Gendlina (1998) lze na focusingu jednak založit svébytný psychotherapeutický přístup, jednak jej lze s užitkem uplatnit v rámci prakticky jakéhokoli jiného terapeutického směru.

Pocíťovaný smysl představuje ústřední pojem Gendlinova projektu, ke kterému se od jeho prvního vymezení v textech ze 60. let minulého století opakovaně vracel.¹ Tento

Došlo: 14. 2. 2019; J. P., Filozofický ústav AV ČR, oddělení současné kontinentální filozofie, Jilská 1, 110 00 Praha 1; e-mail: jan.puc@seznam.cz

Tato studie je výstupem grantového projektu „The dynamics of corporeal intentionality: Phenomenology meets enactivism“ (JG_2019_006), řešeného na Katedře filozofie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.

¹ Z hlediska vymezení pocíťovaného smyslu jsou důležité především dva rané texty: sedmá kapitola Gendlinovy monografie *Experiencing and the creation of meaning* [1962] a článek *Theory of personality change* [1964]. Oba jsou dostupné v českém překladu (Gendlin, 2016).

pojem je také přebíráán řadou dalších autorů.² Nicméně definice pocit'ovaného smyslu z pera jeho autora staví čtenáře spíše před určitou hádanku než jednoznačné vymezení, a ti, kteří pojem pocit'ovaného smyslu od Gendlina přebírají, tak činí vesměs nekriticky.³

Gendlin (2016, 37-42) definuje pocit'ovaný smysl třemi rysy: je pojmově vágní, ale pocitově určitý; má implicitní význam; a je tělesný. První bod činí z pocit'ovaného smyslu něco jako dojem ze situace či intuici.⁴ Druhý bod odkazuje k praxi focusingu, při které vychází objasňování duševního života klienta z toho, co se nejasně skrývá v jeho pocitech. Třetí bod se týká umístění pocit'ovaného smyslu – cítíme jej v těle. Tato vymezení dávají dobrý smysl těm, kteří jsou obeznámeni s focusingem, ale mohou jen stěží uspokojit někoho, kdo žádá přesnou definici. Všimněme si nejprve, že žádný ze tří bodů se netýká výlučně pocit'ovaného smyslu, ale každý postihuje také další prvky duševního života.

1. Pojmově vágní, ale pocitově určité jsou také emoce v těch případech, kdy nedokážeme říci, kterou z nich právě cítíme. Emoce ale Gendlin (1998, 57nn.) od pocit'ovaného smyslu výslovně odlišuje. 2. Implicitní význam mají vedle pocit'ovaného smyslu také praktické dovednosti. Když něco dokážeme bez problémů vykonat, ale nedokážeme vysvětlit, jak jsme to udělali, nabízí se říci, že o této činnosti máme implicitní znalost. Pocit'ovaný smysl ale nelze s praktickým know-how ztotožňovat, neboť se může objevit i tehdy, když se nám know-how nedostává, když nevíme jak dál (Gendlin, 2016, 149). Platí ale i obráceně, že řadu činností vykonáváme bez toho, že bychom se zaměřovali na doprovodné pocity. 3. V těle, tak jak jej prožíváme, se nenachází pouze pocit'ovaný smysl, ale také pocity – Gendlinem označované jako „počítky“ („sensations“) – kterými se projevují organické procesy. Tyto procesy aspoň někdy ovlivňují význam, který pro nás přítomná situace má, a přesto je Gendlin (1998, 63n.) od pocit'ovaného smyslu přísně odlišuje.

Nejasné či nerozpoznané emoce, vnucující se počítky nebo doprovodný pocit při vykonávání dovedností splňují aspoň v některých případech všechna tři kritéria, kterými Gendlin vymezuje pocit'ovaný smysl. Jelikož s ním ale nemají být totožné, je třeba určit, čím se od nich pocit'ovaný smysl liší. Tato role připadá v Gendlinově definici „implicitnímu významu“, který je vymezen na základě funkce pocit'ovaného smyslu během focusingu. Jelikož pocit'ovaný smysl reaguje na výroky, kterými klient svoji situaci popisuje, musí obsahovat význam, který tyto výroky buďto vystihují a rozvádí, nebo se kterým se míjejí. Tímto způsobem nelze podle Gendlina pracovat ani s emocemi, ani s počítky, které tudíž takto vymezený implicitní význam neobsahují.

Problémem je, že pojem „implicitní význam“ určuje Gendlin výlučně funkcí pocit'ovaného smyslu během terapie. Dozvídáme se tedy, že přestože se focusing zaměřuje na pocity, nepracuje s emocemi, ani s počítky. Nedožíváme se ale nic o odlišnosti emocí a počítků od pocit'ovaného smyslu, a proto také důvod, proč se emoce a počítky jako východisko focusingu nehodí, zůstává nejasný. Stejně tak se nedozíváme nic o fungování pocit'ovaného smyslu mimo praxi focusingu.

² Přehled o teorii a praxi focusingu přináší sborníky vydané G. Madisonem (Madison, 2014a, 2014b). Systematický úvod do focusingového přístupu k terapii nabízí C. Purton (2004). Pojem pocit'ovaného smyslu hraje ústřední roli v Levinově přístupu k léčení traumatu (Levine, 2011).

K. Hájek (2002, 87) překládá „felt sense“ jako „prožívaný význam“, zatímco pojem „pocit'ovaný význam“ Hájek (2002, 90) definuje výčtem příkladů, jehož smysl – domnívám se – spočívá v tom, že každý v těle umístěný pocit odkazuje ke své příčině, která se tak stává jeho významem.

³ Výjimku tvoří C. Purton, o jehož kritice pojmu pocit'ovaný smysl bude řeč později.

⁴ Gendlin (2016, 117) příležitostně mluví o pocit'ovaném smyslu jako o „dojmu“ („a feel“). Z běžných zkušeností má k pocit'ovanému smyslu nejbliže to, co popisuje anglický výraz „gut feeling“, tedy intuice ve své tělesné konkrétnosti.

Domnívám se, že Gendlinovy vlastní formulace nepostačují k tomu, aby pocíťovaný smysl rozlišily od emocí a počitků. Vzniká tedy úkol vymezit důkladněji, v jakém ohledu je pocíťovaný smysl „implicitní“, a přitom zachovat ohled na intuici, kterou se jeho autor snažil tímto pojmem vystihnout. Pojem pocíťovaného smyslu je Gendlinovou odpovědí na otázku, proč jsou určité reakce terapeuta pro klienta přesvědčivé a nevyvolávají v něm odpor, i když se dotýkají prožitků, vůči nimž klient zaujímá obranné postoje. Jinak řečeno, focusing koncipoval jeho autor jako techniku, která navzdory duševní obraně nevzbuzuje odpor.

Tento článek je rozdělen do čtyř částí. Nejprve stručně představím problém vzniku a propracování odporu, tak jak se objevuje v klasické psychoanalýze, a poté pojem nezformulované zkušenosti, se kterým přichází vztahová psychoanalýza. Ve srovnání s psychoanalýzou vynikne zvláštní strategie focusingu, který při práci s duševní obranou vychází z tělesných pocitů. K tomuto srovnání vybízí také Gendlinova vlastní polemika s pojmem nevědomí (Gendlin, 2016, 61n.), stejně jako částečné přijetí pojmu pocíťovaný smysl ve vztahové psychoanalýze. Následuje představení focusingu a dvě části, které ukazují vztah pocíťovaného smyslu a tělesných počitků a rozdíl mezi pocíťovaným smyslem a emocemi.

1. Klasická psychoanalýza a problém odporu

Podle základního pravidla psychoanalýzy má analyzand sdělovat analytikovi bez výběru a kritiky vše, co mu přijde na mysl (Freud, 1997, 308, 387). Tyto volné asociace pak tvoří materiál, který dovoluje zjistit nevědomý význam analyzandových fantazií a jeho chování. Vývoj psychoanalytické techniky ale přivedl Freuda k zásadnímu zjištění. Výklad volných asociací, i když je správný a přesný, nevede ke vzpomínce na vytěšňované prožitky a namísto přesvědčení o správnosti konstrukce, která je mu sdělována, vzniká u analyzanda odpor (Freud, 2002, 64; 1998, 17). Tento odpor je formou duševní obrany a znemožňuje pokračování analýzy, nestane-li se sám jejím předmětem.

„Odpor“ je Freudovo označení pro jakékoli chování analyzanda, které mu brání získat přístup k vlastnímu nevědomí (Laplanche, Pontalis, 1996, 394). Odpor lze přibližně rozdělit do tří skupin (Freud, 1997b, 244nn.): analyzand může porušovat základní pravidlo, zamlčovat určité představy, anebo se jim nevědomě vyhýbat (Freud, 1997a, 304); dále se v něm mohou množit představy a nápady, které analýzu ztěžují, především pochyby o analytikovi a námitky proti jeho způsobu práce; a konečně může opakovat postoje a citová hnutí, která patří k jeho minulosti, a tím nevědomě prožitky znovu sehrávat, místo aby si je uvědomoval a sděloval analytikovi.⁵

Do nutkavých opakování jako poslední skupiny odporu patří též přenos citů z významných osob analyzandovy minulosti na analytika. Jak na to poukázal S. J. Ellman (2002), právě díky postupnému ocenění terapeutické funkce přenosu přehodnotil Freud svůj postoj k odporu.

Přenos Freud (2000, 217) definuje jako „nová vydání, nápodoby citových hnutí a fantasií, které mají být během postupující analýzy probuzeny a stát se vědomými, přičemž zde dochází k charakteristické náhradě nějaké dřívější osoby osobou lékaře. [...] řada dřívějších psychických zážitků znovuožívá nikoli jako minulost, ale jako aktuální vztah k osobě lékaře.“ Přenos je nutným účinkem nevědomých konfliktů v podmínkách analýzy. Jako prostředek odporu se hodí právě proto, že přiznat analytikovi zakázaná přání, která se týkají právě jeho, je obtížnější než mu přiznat stejná přání

⁵ Později Freud (2007, 152n) rozpracovává dělení odporu z hlediska jeho původu v různých částech mysli podle strukturního modelu (Ono, Já, Nadjá).

týkající se jiných osob (Freud, 1997a, 306).⁶ Freud rozlišuje tři druhy přenosu: pozitivní přenos něžných citů a negativní přenos nepřátelských citů. Pozitivní přenos dále dělí na vytěsněná erotická hnutí a jejich sublimované proměny, jako jsou sympatie, přátelství a důvěra. Negativní a vytěsněný erotický přenos se hodí k odporu. Naopak erotická hnutí proměněná v přátelství analýzu podporují, neboť díky nim může v těžkých okamžicích analytik ovlivnit analyzanda k setrvání v terapii (Freud, 1997a, 307).

Obě formy přenosu, které se hodí k odporu, vnímal Freud zprvu pouze jako překážku. Pokud kvůli nim analyzand terapii rovnou neopustil (negativní přenos) nebo nepřestal usilovat o pokrok (pozitivní přenos), vedly jej aspoň k častému porušování základního pravidla. Freudovy intervence se tedy zaměřovaly na včasné odhalení přenosu a jeho zneškodnění, které mělo obnovit analyzandovu schopnost sdělovat všechny své nápady analytikovi. Následně si Freud uvědomil, že přenos a s ním spojený odpor představují vedle volných asociací další zdroj duševního materiálu. Jelikož se analytik během přenosu stává objektem vytěsňovaných hnutí a s nimi spojených vzorců chování, může je tudíž studovat přímo na chování analyzanda. Díky přenosu se tak setkává s analyzovaným nevědomím jako s přítomnou silou (Freud, 2002, 123).

O přehodnocení funkce přenosu a odporu v psychoanalýze svědčí především druhý ze tří Freudových článků na toto téma – *Vybavování vzpomínek, opakování a propracovávání*. Zde již Freud nepopisuje rozvinutí a analýzu odporu jako nepřijemnou nezbytnost, nýbrž jako vítaný projev vnitřního života a jedinou cestu k úplné analýze. Přenos je projevem nevědomého konfliktu v podmínkách analýzy, „umělou nemocí“, která je otevřená zásahům analytika (Freud, 2002, 125).

Docenění přenosu spojil Freud také se změnou techniky. Analytik upozorňuje analyzanda na odpor, který postřehl v jeho chování, ale nemusí mu hned nabízet jeho vysvětlení. Odporu se nesnaží zbavit, ale spíše mu v rámci hranic daných analytickou situací poskytuje volný průběh. Cílem je, aby analyzand svůj přenos „propracoval“, tj. pokračoval ve sdělování svých nápadů a pocitů navzdory odporu, který v něm proti tomu vzniká. Úsilí spojené s propracováním odporu pak vede ke vzniku přesvědčení o existenci a síle vytěsňovaných hnutí. Freud (2002, 126) dodává, že propracování odporu „má na pacienta největší proměňující účinek“. Díky němu se totiž může přesvědčit o platnosti analytikova výkladu.

2. Vztahová psychoanalýza a nezformulovaná zkušenost

Vztahová psychoanalýza jednak přesunula důraz ve výkladu duševního života z intrapsychických dějů na interpersonální vztahy, jednak přijala konstruktivistický výklad nevědomí, podle nějž interpretace neodkrývá obsahy, které se v mysli již nacházejí, nýbrž se sama podílí na jejich vzniku. Jak se první z těchto proměn odráží v analytické praxi, lze ilustrovat na příkladu terapeutického využití protipřenosu. Donnel B. Stern ve svých pracích poukazuje na případy, ve kterých analytik rozpozná analyzandův nevědomý postoj, jedině když si zároveň také vyjasní vlastní, dosud neuvědomovaný postoj ke analyzandovi (Stern, 1989, 2003, kap. 10). Je to tím, že analytikův nevědomý postoj v sobě nevědomý postoj analyzanda již odráží. Analytik může pomoci analyzandovi pochopit jeho přenos a propracovat jeho odpor tím, že si všímá vlastního protipřenosu, protože oba postoje od počátku existují jeden v druhém.

Konstruktivistický výklad nevědomí vychází v podání téhož autora z teze, že zkušenost je svým vyjadřováním spoluvytvářena (Stern, 2003, kap. 1; 2004). Vyjádření

⁶ Uvedená věta shrnuje Freudovu myšlenku, kterou ale český překlad na odkazovaném místě nevytahuje.

se se zkušeností spojuje, a tím ji proměňuje. Tuto produktivitu výrazu ilustruje Stern odkazem na gestaltové kvality vnímané věci: „Vhled do nevědomého přání je podobný tomu, když v mraku na obloze postřehneme dobře vytvarovanou ‚lod‘ místo špatně rozeznatelného ‚králíka‘“ (Fingarette, 1963, 20, podle Stern, 2003). Na tomto příkladu je patrný výkon rozumění i vzájemný vztah výrazu a vyjadřovaného: tvar byl v mraku již předznačen a přitom byl pohledem teprve vytvořen. Uvidět v mraku loď namísto králíka proto není svévolné, ale také o tom není předem rozhodnuto. Vyjádřením se dostává ke slovu něco, co bylo ve vyjadřovaném již naznačeno, ale co by bez výrazu nevzniklo. A právě tak jako svůj předmět konstruuje pohled, vytváří promluva zkušenost, kterou vyjadřuje, a pozornost předměty, na které se zaměřuje.

Z konstruktivistického pojmů zkušenosti vyvozují Stern důsledky pro psychoanalytické pojetí obrany. Freud vykládá vytěsnění jako svého druhu sebeklam: proti nepřijatelné zkušenosti se subjekt brání tím, že ji před sebou skrývá. Vzniklé „mezery ve vědomí“ pak maskují vytěsněné zkušenosti, které analytická interpretace opět získává. Pokud však interpretace zkušenost přetváří, nelze analýzou získané vytěsněné myšlenky jednoduše ztotožnit se zkušenostmi, proti kterým se subjekt brání. Duševní obrana tak nezamezuje uvědomění dosud nevědomé zkušenosti, nýbrž vůbec vytvoření takové zkušenosti. Přísně vzato se subjekt brání proti něčemu, co ještě nevzniklo; jinak řečeno, brání určité zkušenosti, aby vznikla. Za tímto účelem jí odpírá propůjčit výraz, nevyjadřuje ji, a proto si ji ani v běžném smyslu neuvědomuje. V tomto bodě přebírá Stern tezi H. S. Sullivana (1940, 185), podle níž není nedostatečná formulace důsledkem vytěsnění, nýbrž sama představuje druh duševní obrany. Zkušenost, kterou subjekt udržuje nerozvinutou tím, že ji nevyjadřuje, nazývá Stern „nezformulovanou zkušeností“ (unformulated experience).

Stern rozlišuje několik typů nezformulované zkušenosti. Pokud subjekt zkušenost udržuje nezformulovanou, mluví Stern o „disociaci“. Od disociace je třeba rozlišit letmé a vágní vjemy, které pokud je nevyjadřujeme, tvoří pozadí běžného vnímání a rozumění, a pokud je vyjadřujeme, přispívají ke vzniku nových významů. Disociace je opět dvojí: „pasivní“ neboli zvyková, při níž tendence nevyjadřovat určité zkušenosti vyplývá z toho, že dáváme přednost vyjádření jiných, pro nás obvyklých zkušeností.⁷ A proti tomu „aktivní“ neboli obranná, při níž vyjadřujeme něco jiného, abychom se vyhnuli vyjádření určité zkušenosti. Přitom se v duševním životě zvyk a obrana, obeznamenost a vyhýbavost proplétají a vytváří „známý chaos“ – prázdné místo, do kterého se sice neodvažujeme pohlédnout, které jsme nicméně ochotni tolerovat. V neposlední řadě je třeba rozlišovat mezi dvojím zaměřením obrany u aktivní nezformulované zkušenosti: jednak se vyhýbáme vyjádření dané zkušenosti, jednak zmatku, který provází nejasnou zkušenost, jako takovému (Stern, 2003, 60).

Konstruktivistické pojetí duševní obrany se musí vypořádat s otázkou, jak může subjekt odmítnout vyjádřit zkušenost, aniž by ji nejprve v nějaké formě pro sebe nezformuloval. Freud (1997b, 251) si v této věci pomáhá metaforou cenzora, který rozeznává, které zkušenosti jsou nepřijatelné, a podle toho jim povoluje, nebo zakazuje vstoupit do (před)vědomí. Později zavádí též pojem signální úzkosti, která spouští obranné mechanismy (Freud, 2007, 141). Oproti tomu Stern se v tomto zásadním bodě opírá o „pocity směřování“, pojem, jímž W. James (1890, 255n.) označoval „letmé předtuchy schémat“ ještě neartikulovaných myšlenek. Pojem pocity směřování odráží časový a afektivní rozměr nezformulované zkušenosti: 1. Nezformulovaná zkušenost není jen nárysem zkušenosti, ale především určitým náběhem k ní. Zahrnu-

⁷ Stern (2003, kap. 7) v této souvislosti mluví o „narativní rigiditě“.

je vágní předjímání toho, k jakým prožitkům proud vědomí směřuje. 2. Toto směřování k určité zkušenosti subjekt cítí. Co si tedy nedokáže jasně a zřetelně uvědomit, se přesto ohlašuje jako pocit. Nezformulovaná zkušenost je tudíž pocit, který motivuje subjekt, aby danou zkušenost dále nerozvíjel.

Toto pojetí duševní obrany vede k modelu mysli, ve které lze rozlišit různé stupně určitosti duševních obsahů a jim odpovídající různé formy uvědomění. „Nezformulovaná zkušenost“ tudíž není nevědomá, ale spíše vágně vědomá – na jedné straně dostatečně určitá, aby motivovala obranu, na druhé straně značně neurčitá, takže z ní jakožto pocitu nelze poznat, k jaké myšlence by vlastně vedla. Z toho vyplývají také praktické důsledky. Podobně jako Freud zdůrazňuje i Stern (2003, 170), že interpretace nepomáhá analyzandovi tehdy, je-li objektivně správná, nýbrž je-li pro něj přesvědčivá. A přesvědčivá je podle Sterna pouze tehdy, zapadá-li do nezformulované zkušenosti, kterou analyzand právě cítí – což je také schopen bezprostředně rozpoznat. Úkolem analytika tudíž není podat přesnou hypotézu o analyzandově nevědomí, nýbrž vyjádřit či pomoci mu vyjádřit to, co právě cítí. Vyjádření, které se vypořádává s duševní obranou, je pro analyzanda tvůrčí událostí a zpravidla přichází nečekaně a spontánně. Analytik tvůrčímu vyjádření napomáhá tím, že podporuje analyzanda ve zvědavosti na vlastní nezformulovanou zkušenost, a tak přispívá k proměně „známého chaosu“ na „tvůrčí zmatek“ (Stern, 2004). Freud a Stern se shodují v tom, že se analýza má zaměřit na přítomné obranné mechanismy. Jejich „propracování“ se ale v duchu konstruktivismu stává tvůrčím aktem, díky němuž zkušenost získává vyjádření, jež jí dosud bylo odepřeno.

3. Focusing

Stern mezi své předchůdce řadí též E. T. Gendlina, jehož pojem „pocitovaný smysl“ ztotožňuje se svým pojmem „nezformulovaná zkušenost“. Gendlin nebyl psychoanalytik, nýbrž ve své práci a výzkumu vycházel z C. R. Rogerse, jehož přístup zaměřený na klienta přijal a dále rozvíjel.

Stejně jako Freud vyvozuje i Gendlin svoji techniku ze situace, v níž během terapie vzniká odpor. Píše: „Ustředním problémem terapie vždy byla otázka, jak může s ohledem na vytěsňené obsahy, jimi způsobená omezení a tlak na vše v přítomnosti vůbec do klientova vědomí vstoupit něco, co jeho obrana nepřipouští“ (Gendlin, 2016, 72). Jinak řečeno, interpretuje-li terapeut klientovo chování z hlediska něčeho, co si klient sám neuvědomuje, vyvolá tím jedině odpor, i kdyby byla jeho interpretace správná. Tím se však úloha terapeuta stává *zdánlivě* neřešitelnou: Pokud interpretuje klientovo chování z hlediska jeho nevědomí, klient to nepřijme, právě proto, že dané prožitky vytěsňuje. Avšak poukazovat na to, co si klient uvědomuje, je zbytečné, neboť o vědomých prožitcích přece sám dobře ví.

Rogers objevil podle Gendlina terapeutický přístup, který pomáhá klientovi propracovat odpor, příp. se dostat k nevědomým obsahům, aniž by odpor vůbec vznikl. Obecně platí, že odpor nevzniká, reaguje-li terapeut na klienta v rámci klientova „vnitřního referenčního rámce“, tj. v rámci toho, čeho si je klient vědom. Rogers učinil zásadní objev, když si všiml, že klient terapeutovu reakci neodmítá, pokud terapeut svým postojem vyjadřuje zájem o to, co se klient snaží vyjádřit. Klient vítá i takové reakce, které formulují jinými slovy to, co se sám snaží vyjádřit, včetně reakcí, které uznává jako přesnější než svá vlastní vyjádření. Terapeut se tak dostává ze sevření výše popsané aporie tím, že nereaguje v první řadě na to, co klient říká, nýbrž na to, co se klient snaží říct. Proto nepoukazuje na prožitky, které by si klient neuvědomoval, ale zároveň se ani neomezuje pouze na to, co si klient uvědomuje výslovně. Gendlin pak upřesňuje klíčový prvek Rogersova objevu: to, co se klient snaží vyjádřit, vždy

také cítí; pocity se nacházejí na „hraně uvědomění“, tj. stále ještě v klientově vnitřním referenčním rámci, ale dokud je nevysloví, není jejich význam jasný a rozlišený. Pomáhá-li terapeut klientovi vyjádřit to, co klient cítí, ale dosud nedokázal přesně pojmenovat, postupuje terapie vpřed.

Gendlin (2016, 93n., 99n.) nicméně kritizuje Rogerse za způsob, jakým se tento terapeutický požadavek snažil teoreticky ukotvit ve svém pojmu „kongruence“. Cíl Gendlinovy kritiky vystihuje věta, kterou sice cituje ze J. Seemana, ale kterou by Rogers jistě podepsal: „Terapeut se pokouší reagovat tak, aby byl zcela *kongruentní* s klientovými nezformovanými emocionálními prožitky“ (Seeman 1956, podle Gendlin 2016, 99). Kongruenci vymezuje Rogers (1959, 206, 216) jako shodu sebezpojetí a prožívání či jednoduše jako otevřenost vůči vlastním prožitkům. Prožívání v této definici zahrnuje vědomé i nevědomé prožitky. Lze tedy vyvodit, že aspoň částečně je kongruence vymezena shodou mezi tím, co terapeut vědomě vyjadřuje, a tím, co klient nevědomě prožívá. Podle Gendlina zde však vznikají dva problémy: 1. Pojem „shody“ mezi dvěma duševními obsahy nevystihuje proces vyjadřování prožitků, kterým klient prochází. Nebere totiž v potaz, že klient vyjadřuje něco pro něj nového, nýbrž předpokládá, že to, co vyjadřuje, se v mysli již skrytě nachází. 2. Jakoukoli shodu s nevědomým obsahem nelze ověřit, neboť k nevědomým prožitkům z definice nemáme přístup. Z těchto důvodů zůstává Rogers v Gendlinových očích zajatcem paradigmatu, které svou terapeutickou praxi již překonal. Rogersův přístup k terapii nicméně Gendlin obhajuje a dalekosáhle přebírá. Stejně tak se zúčastnil empirického výzkumu úspěšnosti psychoterapie, iniciovaného Rogersem, který mu dal rozhodující podnět k vytvoření vlastní techniky terapeutické práce.

Zatímco Rogers soustředil svůj výzkum na problém optimální reakce terapeuta, Gendlin se zaměřil na klientovu stranu terapeutického procesu. Výzkum naznačoval, že se klienti, kteří byli nakonec v terapii úspěšní, dokázali soustředit na to, jak svůj problém cítí, hledat pro tento pocit vhodná slova nebo ověřovat to, co oni a terapeut říkají, vůči tomu, jak se cítí (Gendlin et al., 1968). Naopak ti, kteří neuspěli, toto chování během terapie neprojevovali. Zároveň se ukázalo, že ve většině případů se klienti tuto schopnost naučili během terapie, nýbrž ji používali v podobné míře na začátku i na konci. Překvapivě tak bylo aspoň do jisté míry možné podle zvukových nahrávek prvních sezení předpovídat úspěšnost celé terapie. Gendlin pojmenoval toto chování, kterým se klient zaměřuje na způsob, jakým své problémy pocitově prožívá, jako „focusing“ a předmět pozornosti během focusingu nazval „pocitovaný smysl“.

Přesvědčení o klíčové roli naslouchání vlastním pocitům vedlo Gendlina k formulaci praktických pokynů, jak tuto dovednost u klientů podpořit, a k vytvoření návodu pro terapeutickou práci s pocitovaným smyslem. I když stručnost může výkladu ubrat na přesvědčivosti, omezím se při popisu focusingových kroků pouze na nutné minimum.⁸ Focusing začíná přenesením pozornosti na to, jak klient cítí určitou, pro něj závažnou situaci v těle. Zde nachází pocitovaný smysl, pro který dále hledá „rukojet“ („handle“) – vyjádření slovem, větou či obrazem, které s daným pocitem rezonují. Klientka např. mluví o tom, že je v různých situacích přehnaně nervózní; poté přenesse pozornost na to, jak nervozitu právě cítí v těle; zjišťuje, že „nervózní“ není správné slovo pro daný pocit, spíše se „stahuje“; a o něco později říká, že je „vyděšená“.⁹ Když klient navázal s tělesným pocitem jak přímý kontakt pozorností, tak kontakt prostřednictvím rukojeti,

⁸ Podrobné vyličení focusingu, včetně klinických ilustrací, z pera jeho zakladatele nalezne čtenář ve dvou praktických knihách: Gendlin, 1998, 2003.

⁹ Přepis části terapeutického rozhovoru, z něhož zde čerpám, je k dispozici společně s Gendlinovou analýzou zde: Gendlin, 1998, 28-32, 41-45.

vstupuje s ním do dialogického vztahu. Zpravidla se terapeut nejprve zeptá na vztah mezi pocitem a jeho vyjádřením, např. „co je na tom tak děsivého“. Klient se tuto otázku nepokouší zodpovědět ihned, nýbrž po určitou dobu vnímá změny, které otázka v pocíťovaném smyslu způsobila. Místo toho, aby klient na otázku odpovídal z pozice někoho, kdo je za odpověď zodpovědný, snaží se pouze přiléhavě vyjádřit všechny nuance toho, co právě cítí. V této kritické fázi může promlouvat nesouvisle, v metaforách či popisovat útržkovité obrazy. Zpravidla se také sám opravuje a vlastní vyjádření zpřesňuje. Zásadní je, aby jeho asociace vycházely z pocitu, na který se právě soustředí, a nikoli z toho, co si o své situaci myslí. V rozebíraném případě klientka po třech minutách ticha říká, že „něco dobrého“ v ní by „raději zemřelo, než aby vyšlo ven a ukázalo se“ – protože „oni by to pošlapali“. Pak svůj pocit vysvětluje: je to, jako když je na někoho milá a pak jí někdo jiný řekne, že se jen snažila si toho člověka koupit. V této fázi terapeut i klient bezvýhradně přijímají, co se objevuje. Přitom se zpravidla objasní něco z klientova prožívání situace, jako když se stažení, které zprvu vypadalo jako strach z neúspěchu, nyní ukazuje jako ochrana před zraňující reakcí druhých. Společně s vyjádřením se může také nepředvídatelným způsobem proměnit pocit, ze kterého klient vycházel, takže původní rukojeť jej již nemusí uchopovat. Takovou událost označuje Gendlin jako „pocíťovaný posun“ („felt shift“). Následně se lze znovu ptát po výstižném vyjádření změněného pocitu a celý postup opakovat od začátku.

Strategie focusingu při práci s duševní obranou se opírá o dvojznačnost pocitů. Pocíťovaný smysl se vztahuje ke konkrétní problematické situaci, ale přitom nevyvolává odpor ani nespouští obranou reakci. Na jedné straně není dostatečně jasný, aby jej subjekt mohl prožívat jako ohrožení; na druhé straně je dostatečně konkrétní, aby s ním mohl systematicky pracovat, např. na něj opakovaně zaměřoval pozornost, hledal pro něj správný výraz a vnímal, zda se mění. Podle Gendlina (2016, 42) je pocíťovaný smysl „pojmově vágní“, ale přitom „jasně a zřetelně pocíťovaný“. Klientka z našeho příkladu se musela několikrát opravit, než našla přiléhavý výraz pro svůj pocit. Skutečnost, že pro to, co zřetelně cítila, musela slova hledat, svědčí o tom, že v jistém ohledu nevěděla, co vlastně cítí a čeho se to týká.

Přesto se podle Gendlina (2016, 37n.) tento pocit neskládá pouze z tělesných počitků, které by samy nenesly žádný význam, nýbrž má význam implicitní. Pro přítomnost významu hovoří dvě skutečnosti. Zaprvé, určitá slova, která klienta při hledání vhodného vyjádření pocíťovaného smyslu napadají, hned zase odmítá. Subjekt dokáže pocitově rozlišit mezi případem, kdy daný výraz zapadá do jeho prožitku, a kdy naopak prožitku neodpovídá. Zadruhé, když položí určitou otázku a v tichu naslouchá, pocíťovaný smysl na danou otázku reaguje. Proměna citění dává v kontextu této otázky smysl a ukazuje novou souvislost daného problému. Subjekt by ale nemohl porovnávat promluvu s pocitem, ani s ním vést „rozhovor“, kdyby pocíťovaný smysl nenesl vlastní význam.

Gendlin uvažuje o duševních obsazích z hlediska jejich funkce v dynamice terapeutické změny osobnosti. Implicitní význam je určitou „procesovou kvalitou“ pocíťovaného smyslu – vnitřním směřováním či nárokem, který pocit klade na své vyjádření a díky němuž se může subjekt nechat tímto pocitem vést. Jeho vyjádření pak není pouhým překladem pocíťovaných obsahů do výslovných obsahů řečových, ale navázáním na toto směřování anebo naopak nesplněním daného nároku. Díky vyjádření se implicitní význam, který odráží vztah subjektu k situaci, může dokončit a stát se více tím, čím je již v náznaku. Použijeme-li Gendlinův termín, pocíťovaný smysl se svým vyjádřením „posouvá vpřed“ (Gendlin, 2016, 39n.).¹⁰ Aniz by Gendlin sám ten-

¹⁰ Gendlin (1978) se pokusil tento klíčový okamžik terapie vysvětlit pomocí Heideggerovy terminologie z Bytí a času.

to termín používal, je konstruktivistický rys jeho myšlení patrný. Gendlin (2016, body 16 a 21) mluví o interakci, která ontologicky předchází oběma interagujícím členům, či o procesu, jehož jsou duševní obsahy nesamostatnými částmi.¹¹ Výše uvedený úryvek z terapeutického sezení podporuje výklad, podle něhož se význam prožitků dokončuje jejich vyjádřením, které zároveň proměňuje vyjadřované prožitky samé. Vyjádřením vzniká nový explicitní význam, který si ale podržuje souvislost s implicitním významem vyjadřovaného. Výraz tedy, stejně jako tomu bylo u Sterna, v jednom ohledu navazuje na vyjadřované, v jiném ohledu jej teprve vytváří. Přitom se nejedná o udělení jiné formy témuž obsahu, ale spíše o vznik nového obsahu jeho vyjádřením v jiné formě se současným zachováním souvislosti jeho procesových kvalit. Tato souvislost je tudíž nepřevoditelná na shodu vyjádřeného a vyjadřujícího obsahu. Třeba doplnit, že toto pojetí produktivního vyjadřování se netýká pouze řeči, ale jakéhokoli chování, které je schopno vyjadřovat jiné prožitky, např. pohybů vlastního těla či fantazijních obrazů. Stejným způsobem funguje podle Gendlina (2016, 43) také pozornost, která v souvislosti klientova problému nechává pociťovaný smysl teprve vzniknout.

4. Pociťovaný smysl a tělo

Dosud jsme pociťovaný smysl vymezili jeho funkcí v terapeutickém procesu a označovali jej prostě jako „pocit“. Gendlin ale opakovaně zdůrazňuje, že se pociťovaný smysl nachází v těle. Východisko v tělesně umístěných pocitech přitom nenacházíme ani u Rogerse, jehož přístup k terapii Gendlin v jiných ohledech přebírá, ani u Sterna, který zase řadu postřehů převzal od Gendlina. Jedná se tedy o Gendlinovu inovaci, která je ale zároveň předmětem sporů.

Tělesná povaha pociťovaného smyslu byla nedávno zpochybněna hlasem z okruhu terapeutů, kteří focusing sami praktikují. C. Purton (2014) se vymezil proti třem tezím, na kterých Gendlin focusing staví. Zaprvé, klient nepotřebuje zaměřit pozornost na své pocity, aby dokázal říci, zda určitý výraz odpovídá jeho situaci, nebo aby nechal tuto situaci, tak jak ji prožívá, dospět ke svému výrazu. Zadruhé, vznik pociťovaného smyslu je výsledkem návodných otázek, které terapeut při focusingu klientovi klade. Jedná se tedy o imaginaci vytvořený „výmysl“, který sice může poskytnout klientovi záchytný bod, jistě však není nutnou podmínkou úspěšné terapie. Zatřetí, tvrdit o pocitech, že jsou umístěné v těle, je zavádějící; lépe by bylo říci, že některé pocity (stejně jako některé emoce) jsou provázeny tělesnými počitky. Zdůrazňování tělesné povahy pocitů během terapie může vést k neplodnému soustředění na tělesné děje typu bušení srdce či svírání žaludku, které jsou pouze projevem fyziologických dějů, ale žádnou další informaci o klientově situaci nenesou. Ani jedna z těchto výhrad nevedla Purtona k odmítnutí focusingu jako terapeutické techniky. Jeho námitky míří proti Gendlinovu popisu klinické praxe, který považuje za „pitoreskní tělesnou mytologii“ (Purton, 2014, 232).

S prvním pozorováním lze částečně souhlasit – subjekt skutečně zpravidla nepotřebuje nejprve najít svůj pocit, aby následně dokázal říci, zda určitý popis vystihuje jeho situaci, nebo ne. Pokud např. terapeut navrhone, že klient v určité situaci nic neudělal, protože mu byla lhostejná, a klient ho opraví, že spíše nechtěl stav věcí ještě zhoršit, není tato odpověď výsledkem srovnávání pocitu a promluvy, nýbrž spontánní reakcí na terapeutův výklad, která se bezprostředně nabízí. Nicméně situace, v nichž subjekt odmítá určitý výklad, aniž by jej hned dokázal nahradit lepším, nejsou také nijak výjimečné – a právě v takové situaci se nabízí focusing jako způsob, jak pracovat

¹¹ Nejúplnější, i když poněkud kryptický výklad „procesové ontologie“ podává Gendlin v knize *Procesový model* (Gendlin, 2017). Srov. též recenzi této knihy: Schoeller, Dunaetz, 2018.

s překážkou, která brání, aby subjekt své zapojení do situace přímo vyjádřil. Purton tedy popisuje konečný, žádoucí stav, v němž subjekt vyjadřuje své postoje, zatímco Gendlin se zaměřuje na situaci, v níž subjekt toto nedokáže. Focusing pak představuje techniku usnadňující přechod z jednoho stavu do druhého pomocí postupného začleňování pocitů do promluvy.

Přesto však nelze Gendlina v tomto bodě pouze hájit. V jeho popisu focusingu chybí jakýkoli náznak teorie pozornosti, což je již vzhledem k samotnému názvu této techniky na pováženou. Jeho výklad je třeba doplnit: Při hledání rukojeti se klient vztahuje k pociťovanému smyslu *pomocí* jeho vyjádření a při následném ověřování rukojeti se k výrazu vztahuje *skrze* pociťovaný smysl. Slova „skrze“ a „pomocí“ označují, že klient v prvním případě nepouští ze zřetele pociťovaný smysl, i když je pozorností zaměřený na jeho vyjádření, a v druhém naopak bere v potaz vyjádření, které ověřuje zaměřením pozornosti na pociťovaný smysl. Pociťovaný smysl tak v prvním případě vytváří pozornostní kontext výrazu, který se nachází v ohnisku pozornosti, a v druhém výraz vytváří pozornostní kontext pocitu. Jako „pozornostní kontext“ zde označuji, v souladu s modelem pozornosti S. Arvidsona (2006) to, co postřehujeme díky tomu, že je pozornost zaměřená na něco jiného, a co přitom ovlivňuje význam toho, na co je pozornost zaměřená. Tím se kontext pozornosti liší od jejího okraje, na němž se nachází to, co sice také postřehujeme díky tomu, že je pozornost zaměřená na něco jiného, ale přitom to význam předmětu v ohnisku pozornosti neovlivňuje. Cílem hledání rukojeti je sladit výraz s pocitem a vytvořit mezi nimi pružné pouto. Z hlediska pozornosti to znamená vytvořit tendenci podržet pocit v kontextu výrazu a výraz v kontextu pocitu. Když tedy klient spontánně opraví terapeutův výklad, neznamená to, že pociťovaný smysl vůbec nevnímá. Spíše se nachází v jeho pozornostním kontextu, takže na něj nepotřebuje zaměřit pozornost a přitom jej bere v potaz.

Také druhá Purtonova námitka je částečně oprávněná – terapeutická technika skutečně neukazuje skryté prvky, z nichž se zkušenost skládá, nýbrž spíše zkušenost na tyto prvky sama rozkládá. Když se tedy terapeut zeptá, jak klient určitou situaci cítí, a klient zaměří pozornost na určitý pocit nebo jej rovnou vyjádří, ještě to neznamená, že by se daný pocit v jeho duševním životě vyskytoval i před položením této otázky. Jak jsme viděli, z přesvědčení o produktivní roli výrazu i pozornosti Gendlin vychází. Ovšem nevyvozuje z ní důsledek, že by pocity jakožto jednotlivé prožitky vzniklé zaměřením pozornosti a kladením otázek byly pouhým výplodem fantazie. Proti tomu navrhuje, že výraz činí explicitním něco, co bylo dosud ve vztahu subjektu k jeho světu pouze implicitní. Produktivitu výrazu proto nelze ztotožňovat s vytvářením užitečných iluzí.¹²

Purtonova třetí námitka tne do samého jádra Gendlinovy teorie terapie, která musí zdůvodnit, proč by měly být pocity v těle něčím více než účinkem fyziologických dějů. Když některé prožitky cítíme v těle, např. hněv provázený tlakem na hrudníku a stažením v ramenou, jedná se jednoduše o doprovodný jev účinků adrenalinu na srdeční činnost a o mimoděčné zatnutí některých svalů. Tyto tělesné počítky samy o sobě žádné implicitní rozumění situaci nenesou. Jak se tedy může stát tělo východiskem psychoterapie? Odpověď na tuto námitku vyžaduje vyjasnit vztah mezi pociťovaným smyslem a tělesnými počitky. Rád bych zde hájil tezi, že pociťovaný smysl je vědomím o tělesných počítkách skrze něž si subjekt vytváří postoj k situaci. Je zapotřebí objasnit všechny tři složky této definice: tělesné počítky, vědomí o nich a jejich vztah k situaci.

¹² Otázku, zda takové pracovní vyčlenění pocitů z proudu našeho zapojení ve světě představuje nutnou podmínku úspěšné terapie, je třeba přenechat empirickému výzkumu. Purton (2004, kap. 6) ukazuje, že tato silná hypotéza nebyla nikdy potvrzena. Srov. též Vymětal, 2004.

Počítky zde rozumím pocity různých kvalit v těle: tepla a studena, klidu a pohybu, bolesti a slasti, tíže a lehkosti, mokra a sucha, napětí a uvolnění atd. Tyto kvality jsou pociťovány s různou silou a některé dvojice vytváří souvislé přechody mezi oběma krajními stupni. Jediný počítěk běžně obsahuje mnoho takových kvalit prožívaných najednou. Počítky zabírají různou pocitovou tělesnou rozlohu. Nadto běžně cítíme více tělesných počítků v různých částech těla najednou, takže vnímání každého z nich je ovlivněné kontextem dalších počítků, v němž se nachází, podobně jako v hudebním akordu vnímáme jednotlivé tóny ve vzájemném vztahu. A konečně tělesné počítky mají svůj časový průběh, který je někdy jejich nejzřetelnějším rysem jako např. při pulzování.

Vědomí tělesných počítků se může přesouvat mezi různými rovinami podle toho, na co se zaměřuje pozornost. Lze se soustředit na jednotlivou počítkovou kvalitu, např. pocit studena v nosní dírce při nádechu; lze pozorovat celkový „tvar“ jednoho počítku, v němž se spojuje více těchto kvalit, např. teplý rozpínavý lepivý pocit v oblasti solaru; a stejně tak lze rozšířit pozornost na větší část těla, čímž vzniká celkový tělesný počítěk, který je neméně konkrétní, i když mnohdy o to hůře popsateľný.

Pociťovaný smysl, ze kterého vychází focusing, lze ztotožnit s touto druhou a třetí úrovní počítků, tj. s celkovým pocitem mnoha počítkových kvalit a s celkovým tělesným počítkem. Již toto upřesnění umožňuje odpovědět na jednu část Purtonovy námitky: při focusingu se klient nesoustředí na jednotlivé tělesné počítkové kvality, nýbrž na celky, které z nich sestávají. Navíc tyto celky – jak jsem navrhl výše – nejsou po celou dobu v ohnisku pozornosti, nýbrž se někdy nacházejí v jejím kontextu. Štále však zbývá odpovědět na otázku, jak mohou celkové tělesné počítky nést význam.

Tělesné počítkové kvality mohou samy o sobě poukazovat nanejvýš na odpovídající fyziologické děje, ale vlastní význam, tj. vztah k situaci, tak jak ji subjekt prožívá, nést nemohou. Schopnost vyjadřovat významy získávají tím, že se v našem těle vždy vyskytují v určitém uspořádání a že se počítkové kvality spojují do celkových komplexních počítků. Počítkové kvality bychom tak mohli přirovnat k hláskám jazyka, které také samy o sobě nic neoznačují, ale které přesto díky svému uspořádání ve slovech hrají klíčovou úlohu při tvorbě znaků. Stejným způsobem vyjadřuje pociťovaný smysl dojem, který situace zapsala v jazyce tělesných počítků. Na rozdíl od mluveného jazyka se ovšem znaky tohoto jazyka omezují na vyjádření různých forem připravenosti k jednání. V souladu s tím se pociťované tělo stává místem, ve kterém subjekt cítí, k čemu je, či není připraven.¹³ Počítkové kvality přitom nabízí dostatečně rozrůzněný materiál k pociťování různých typů jednání, na něž se subjekt připravuje. Během focusingu tedy klient naslouchá tělesné připravenosti k jednání a snaží se ji vyjádřit. Např. na začátku výše rozebíraného úryvku z terapeutického sezení cítí klientka „stažení“ či „vyděšení“, které ji – mohli bychom doplnit – připravuje k útěku z dané situace. Po proměně pociťovaného smyslu cítí spíše nespravedlnost, která ji připravuje na převzetí aktivnější role. Uspořádání počítků, které cítíme najednou, vyjadřuje připravenost subjektu k určitému jednání – a to je již druh významu.

5. Pociťovaný smysl a emoce

Výklad tělesné povahy pociťovaného smyslu nás přivedl do těsné blízkosti jednoho typu teorií emocí, který vymezuje emoce jako tělesné postoje, jimiž se subjekt připravuje k jednání. Panuje široká shoda v tom, že emoce představují hodnotící prožitky, a proto hrají ústřední roli v motivaci jednání. Deonna a Teroni (2012, kap. 7) vysvětlují

¹³ Tento výklad pociťovaného smyslu – jako počítků, v nichž se odráží tělesná příprava na jednání – činí východiskem svého přístupu k léčbě traumatu P. Levine (2005).

tyto dva rysy emocí – hodnocení a motivaci – jako tělesný postoj přípravy k činu („action readiness“). Prožívat emoci znamená cítit v těle, jaký postoj k situaci zaujímáme, a k jakému se připravujeme činu. Prožívání emocí a pociťovaného smyslu se tudíž shodují v tom, že při obojím cítíme, jak se tělo připravuje k jednání. Naopak rozdíl mezi pociťovaným smyslem a emocemi – včetně emocí, které nerozeznáváme – spočívá v tom, že emoce jsou nutně hodnotící a jednání motivují, ale pociťovaný smysl takový není.

1. Emoce jsou hodnotící postoje, díky nimž subjekt připisuje předmětu, jehož se emoce týká, odpovídající hodnotovou vlastnost. Např. strach je hodnocením přicházejícího zvířete jako nebezpečného. Pociťovaný smysl se často jeví jako slabá forma emoce nebo jako emoce, kterou subjekt není schopen pojmenovat. Focusing vede též často k odkrytí emoce, kterou si subjekt na začátku neuvědomoval. Nicméně ani pociťovaný smysl, ani prožitky, které focusing odkrývá, nejsou nutně spojeny s hodnocením. Pociťovaný smysl může stejně dobře odhalit třeba touhu nebo přání.

2. Emoce připravují na jednání, které zároveň také motivují. Navíc často toto jednání také samy spouští – zmocňují se nás, hýbají námi. Např. strach před divokým zvířetem motivuje útěk a někdy svůj strach prožíváme tím, že rovnou utíkáme. Pociťovaný smysl se sice stejně jako emoce objevuje v duševním životě spontánně a práce s pozorností a terapeutovy otázky mohou pro jeho vznik nanejvýš vytvořit příznivé podmínky, nicméně jednání, na které pociťovaný smysl připravuje, nedokáže sám motivovat, natož aby jej spouštěl. Gendlin (2016, 164) popisuje typický stav klientů na začátku terapie jako „uvíznutí“ či „zaseknutí“ v situaci, v níž sice „něco cítí“, ale nedokáže na základě toho jednat. Cílem focusingu pak je, aby se pocity opět staly motivací jednání.

Srovnání s emocemi odhaluje také rozdíl mezi Sternovou nezformulovanou zkušeností a Gendlinovým pociťovaným smyslem. Nezformulovaná zkušenost plní dvojitou odlišnou funkci: zajišťuje přesvědčivost výkladu a motivuje obranu. Také ve focusingu se přesvědčivost terapeutovy reakce zakládá na její shodě s pociťovaným smyslem, ale pociťovaný smysl sám obrannou reakci nevyvolává. Proto jej může focusing používat nejenom jako lakmusový papírek platnosti výkladu, ale také jako východisko vlastní terapeutické práce.

ZÁVĚR

Gendlinův přístup k práci s duševní obranou se opírá o konstruktivistické pojetí zkušenosti. Jelikož není v pociťovaném smyslu význam zkušenosti, jíž se klient vyhýbá, ještě zcela utvořen, nepociťuje jej klient jako ohrožující a nevzniká v něm odpor. Jelikož však je pociťovaný smysl, poskytnou-li se mu příznivé terapeutické podmínky, prožíván jako požadavek na určité vyjádření, nese implicitní význam. Pociťovaný smysl tudíž představuje východisko odkrývání prožitků, k nimž duševní život navzdory obraně směřuje.

Při zachování této intuice, kterou focusing jako terapeutická technika rozvíjí, byl pojem pociťovaného smyslu upřesněn nad rámec Gendlinova výslovného vymezení: pociťovaný smysl je vědomí připravenosti k jednání, které je nesené konfigurační tělesných počítků. Od emocí se liší tím, že sám není schopen toto jednání motivovat.

Pociťovaný smysl lze též vymežit jako projev nevědomí, neboť slouží jako východisko k odkrytí jednání, které duševní obrana nedovolila vykonat. Stejně tak o něm lze uvažovat – jak to nedávno učinil T. Fuchs (2012, 20) – jako o uzlovém bodě tělesné paměti. V kontextu duševní obrany by se tedy jednalo o vzpomínku v podobě tělesné přípravy na jednání, které neproběhlo.

LITERATURA

- Arvidson, P. S. (2006): *The sphere of attention. Context and Margin*. Dordrecht, Springer.
- Deonna, J. A., Teroni, F. (2012): *The emotions. A philosophical introduction*. London, New York, Routledge.
- Ellman, S. J. (2002): *Freud's technique papers. A contemporary perspective*. New York, Other Press.
- Freud, S. (1997a): *Spisy z let 1909–1913*. Praha, Psychoanalytické nakladatelství.
- Freud, S. (1997b): *Přednášky k úvodu do psychoanalýzy*. Praha, Psychoanalytické nakladatelství.
- Freud, S. (1998): *Mimo princip slasti a jiné práce z let 1920–1924*. Praha, Psychoanalytické nakladatelství.
- Freud, S. (2000): *Spisy z let 1904–1905*. Praha, Psychoanalytické nakladatelství.
- Freud, S. (2002): *Spisy z let 1913–1917*. Praha, Psychoanalytické nakladatelství.
- Freud, S. (2007): *Spisy z let 1925–1931*. Praha, Psychoanalytické nakladatelství.
- Fuchs, T. (2012): *The phenomenology of body memory*. In: Koch, S., Fuchs, T., Summa, M., Müller, C. (Eds.), *Body memory, metaphor and movement*. Amsterdam, Philadelphia, Benjamins Publishing, 9-22.
- Gendlin, E. T., Beebe, J., Cassens, J., Klein, M., Oberlander, M. (1968): *Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity*. In: Shlien, J. M. (Ed.), *Research in psychotherapy*. Vol. III. Washington, DC, APA, 217-241.
- Gendlin, E. T. (1978): *Befindlichkeit: Heidegger and the philosophy of psychology. Review of Existential Psychology & Psychiatry: Heidegger and Psychology*, 16, 43-71.
- Gendlin, E. T. (1998): *Focusing-oriented psychotherapy. A manual of the experiential method*. New York, London, Guilford.
- Gendlin, E. T. (2003): *Focusing: tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Praha, Portál.
- Gendlin, E. T. (2016): *Dialog s prožíváním. Tělo a rozumění v psychoterapii a mimo ni*. Praha, Ježek.
- Gendlin, E. T. (2017): *A process model*. Evanston, Northwestern University Press.
- Hájek, K. (2002): *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha, Karolinum.
- James, W. (1890): *The principles of psychology*. London, Macmillan.
- Levine, P. A. (2005): *Panic, biology and reason. Giving the body its due*. In: Totton, N. (Ed.), *New dimensions in body psychotherapy*. Maidenhead, Open University Press, 30-39.
- Levine, P. A. (2011): *Probouzení tygra. Léčení traumatu*. Praha, Maitrea.
- Madison, G. (Ed.) (2014a): *Theory and practice of focusing-oriented psychotherapy. Beyond the talking cure*. London, Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers.
- Madison, G. (Ed.) (2014b): *Emerging practice in focusing-oriented psychotherapy*. London, Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers.
- Purton, C. (2004): *Person-centred therapy. The focusing-oriented approach*. Basingstoke, New York, Palgrave MacMillan.
- Purton, C. (2014): *The myth of the bodily felt sense*. In: Madison, G. (Ed.), *Theory and practice of focusing-oriented psychotherapy: Beyond the talking cure*. London, Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers, 221-233.
- Rogers, C. R. (1959): *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework*. In: Koch, S. (Ed.), *Psychology: A study of a science*. Vol. III. Formulations of the person and the social context. New York, McGraw-Hill, 184-256.
- Schoeller, D., Dunaetz, N. (2018): *Thinking emergence as interaffecting: approaching and contextualizing Eugene Gendlin's Process Model*. *Continental Philosophy Review*, 51, 123-140.
- Stern, D. B. (1989): *Analyst's unformulated experience of the patient*. *Contemporary Psychoanalysis*, 25, 1-33.
- Stern, D. B. (2003): *Unformulated experience: from dissociation to imagination in psychoanalysis*. New York, London, Psychology Press.
- Stern, D. B. (2004): *Nezformulovaná zkušenost: od známého chaosu k tvůrčímu zmatku (1983)*. In: Mitchell S. A., Lewis A. (Eds.), *Vztahová psychoanalýza – zrození tradice. 1. Díl (Příspěvky z let 1981-1990)*. Praha, Triton, 113-149.
- Sullivan, H. S. (1940): *Conceptions of modern psychiatry*. New York, Norton.
- Vymětal, J. (2004): *Výzkum v psychoterapii*. In: Vymětal, J. (Ed.), *Obecná psychoterapie*. Praha, Grada, 127-152.

SOUHRN

Cílem článku je vymezit pojem „pocitovaný smysl“, který do psychologie a psychoterapie zavedl E. T. Gendlin, tak aby se objasnil jeho vztah k tělesným počitkům a jeho odlišnost od emocí. Gendlinova vlastní definice, podle níž je pocitovaný smysl pojmově vágním tělesným pocitem s implicitním významem, je pro tento úkol příliš obecná. Gendlinova definice je v článku upřesněna poukazem jednak na

různé vrstvy vědomí tělesných pocitů, jednak na rozdíl mezi tělesnou přípravou k jednání a motivací k jednání. Podle upřesněné definice je pociťovaný smysl vědomím připravenosti k jednání nesené konfigurací tělesných počitků. Proti emocím se liší tím, že jednání, na které přípra-

vuje, není schopen sám motivovat. Článek též rozebírá intuici, která vedla Gendlina k založení vlastní psychotherapeutické techniky, a srovnává ji s psychoanalytickým pojetím propracování odporu během terapie.

Copyright of Ceskoslovenska Psychologie is the property of Institute of Psychology of the Academy of Sciences and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.