

# Psychodynamický deň

17.10.2024

Trnava

Hranice v terapeutickom vzťahu. Je to ako tanečná

Kontaktné údaje: Mgr. Veronika Reháková, PhD.

e-mail: [rehakova@osobnyterapeut.sk](mailto:rehakova@osobnyterapeut.sk)

tel. kontakt: +421 905 193 998

### Abstrakt

V príspevku popisujeme hranice terapeutického vzťahu, ktorý vzniká medzi terapeutmi a klientmi. V prvých sedeniach sa vytvárajú princípy spolupráce v dynamickej terapii. Hlavným prvkom sú dôvera a rešpekt na základe, ktorých dochádza k vytvoreniu terapeutickej aliancie. Kde následne prechádzajú terapeuti s klientmi emocionálnym prežívaním. Cieľom je priblíženie terapeutickej aliancie pri sprevádzaní klientov v ich životných situáciách. Chyby v hraniciach, ktoré sa môžu vyskytovať v terapii. Hranica je tenká medzi tým, kde sa rešpektujú Moje, Tvoje a Naše ciele.

Kľúčové slová: terapeutický vzťah. kongruencia. hranice. terapeut. klient. dynamika.

### Abstract

In the article, we describe the boundaries of the therapeutic relationship that arises between therapists and clients. In the first sessions, the principles of cooperation in dynamic therapy are established. The main elements are trust and respect, of which the therapeutic alliance is formed. Where therapists then go through emotional experiences with clients. The goal is to bring the therapeutic alliance closer while accompanying clients in their life situations. Boundary errors that may occur in therapy. The line is thin between where My, Your and Our goals are respected.

Keywords: therapeutic relationship. congruence. borders. therapist. the client. dynamics.

## Úvod

Cieľom príspevku je priblížiť hranice terapeutického vzťahu ako takého medzi terapeutmi a klientmi. Je to vzťah založený na dôvere, rešpekte a vnímaní duše klientov. Vzniká od prvého kontaktu, ktorý môže byť telefonický, písomný (online) alebo osobný (off-line). Terapeutický vzťah je jednou z hlavných ingrediencií pri liečbe. Z dôvodu udržania hraníc sú aj stanovené etické zásady, ktoré je potrebné dodržiavať pri terapeutickej činnosti. Ďalej sem patrí kongruencia terapeuta, akceptovanie klienta ako človeka, empatia, odbornosť a pod. Podľa toho aký smer si terapeuti vybrali, hlbšie definujú prístup v práci terapeutického vzťahu. V dynamickom smere terapeuti pracujú s determináciou súčasného správania ovplyvneného minulosťou a využívajú k tomu kauzalitu príčinnosti. Pracujú s intrapsychickými silami klientov, posilňujú objavovanie a pochopenie nevedomých obsahov pri využívaní katarzie, abreakcie a vhl'adu. Cez rozhovory sa oslovuje vedomie každého klienta, kde sú ukotvené vnútorné konflikty. Terapeuti majú slúžiť v terapii ako zrkadlo, ktoré poukazuje čo je prinesené klientmi do procesu a vyhnúť sa osobných pocitov, postojov a hodnôt. Tento vzťah je asymetrický ako lekár - pacient vs. terapeut - klient. Terapeutický vzťah a jeho hranice sa rozvíjajú prostredníctvom verbalizácie, voľných asociácií, analýzy prenosu a obrán, prácou so snami a fantáziami, interpretáciou, nadhľadom za veľkej účasti úzkosti klientov. Z uvedeného sú v terapeutickom vzťahu prítomné konfrontácia, klasifikácia, interpretácia a spracovávanie. Cieľom nie je poníženie ani otváranie starých rán, ale skutočnosť nadobudnutia vlastnej kompetencie, pocitu zodpovednosti za vlastné prežívanie a vedomie ovplyvnenia svojich pocitov, myšlienok a konania.

## Je to ako tanečná

Základom každého terapeutického vzťahu je dôvera a rešpekt, ktorý dávame ako človek človeku. V terapeutickej aliancii platí dvojnásobne, že premenná dôvery a diskretnosti patria na prvé miesta. Dokonca aj odbornosť odborníka za nimi zaostáva.

Ako vzniká taký terapeutický vzťah? Prvým kontaktom, keď klienti vyhľadajú odborníkov a požiadajú o prvé stretnutie. Toto stretnutie môže byť osobné alebo video-telefonickou formou. V žiadosti je častokrát čítať tlak utrpenia, s ktorým odosielateľ posielala svoju správu. Po dohodnutí termínu prvého stretnutia sa začínajú pokladať prvé kroky tohto „tanca“. Terapeuti privítajú a zároveň sa predstavujú s pod otázkou, „v čom Vám môžeme byť nápomocní?“. Je to pomalé približovanie sa a prejavovaný záujem o človeka, ktorý sa práve nachádza pred ním/ňou. Odpoveď prichádza po krátkom zamyslení a krok vpred klienti spravia podľa štruktúry

osobnosti a miery úzkosti, s ktorou prichádzajú. Aké kroky nasledujú ...? Ak je miera úzkosti vysoká pracuje sa práve s ňou. Prečo klienti prichádzajú s úzkosťou? Je to sekundárny jav potlačených pocitov, ktoré ich privádzajú práve na pohovku k terapeutom.

Čo je potrebné k vykonávaniu terapeutickej práci? V prvom rade je to základné vysokoškolské vzdelanie, ktoré oprávňuje odborníkov sa uchádzať a dokončiť ďalšie vzdelávanie v psychoterapii.

V psychodynamickej terapii sa terapeuti zameriavajú na prežívanie klientov, ktoré sa zvykne prenášať do sedení prenosom a protiprenosom. Môžu byť pozitívneho alebo negatívneho napätia. Podľa Freuda „prenos sa v rukách terapeuta stáva mocným terapeutickým nástrojom, ktorý nesmie byť nikdy precenený.“ (Výmětal, s.63)

Pri zakladaní vzájomnej terapeutickej aliancie je dobrým základom práve pozitívny prenos. Prečo je tomu tak? Ľahšie vzniká počiatok aliancie na spoluprácu. Zoberme si to len z vlastnej skúsenosti, radšej vyhl'adáваме ľudí, s ktorými sa cítime príjemne a nie práve naopak. Klienti si prinášajú obrazy do terapie, ktoré si prenášajú na terapeutov.

Významní zakladatelia psychoanalytickej a psychodynamickej psychoterapie napr. Freud, Jung, Breuer, McWilliams, Gabbard svojimi poznatkami z praxe dali podklad pre nastavenie kritérií za akých podmienok má prebiehať terapia. Jedným z kritérií pre vznik terapeutickej aliancie je stretávanie sa 1x do týždňa, klientov vhl'ad na svoje správanie a konanie a v neposlednom rade schopnosť pracovať na zmene. Stretávanie s klientmi je stanovené na 50-60 min., u niektorých kolegov sa môže tento čas mierne líšiť. K ďalším podmienkam, ktoré spadajú pod tvorbu terapeutickej aliancie je možnosť presúvania, alebo až zrušenia sedenia zo strany klientov a aj terapeuta. Po vhodne nastavenom settingu a dohode spolupracovať začína terapeutická práca. Dalo by sa napísať, ako keď tanečný pár sa dohodne na vybratí skladby a tanca, ktorého kroky sa budú učiť.

Kongruencia alebo autenticita terapeutov napomáha klientom k postupnému otváraniu sa. Prečo je to tak? Vidia človeka, ktorý im načúva a počuje, čo hovoria. Niektorí môžu oponovať, že to je schopnosťou vedieť počúvať. To však nestačí. Keď počujeme, čo ten druhý hovorí a máme dobré pamäťové schopnosti vieme zreprodukovat' obsah. S kongruenciou a autenticitou je to inak. V začiatkoch, keď vznikala psychoanalytická terapia a psychodynamická terapia terapeuti mali/majú byť „tabula in rasa“ nepopísaní/á a nečitateľní pre klientov. V vzbudzovať dojem všemohúcnosti a až sterility napr. mohli sme to vidieť u Freuda, ako vravel v roku 1915 (Condrau,1998) „terapeuti musia „zamilovaných klientov“ priviesť k tomu, aby upustili od svojich požiadaviek a v terapeutickej práci pokračovali prekonaním animálnych súčastí svojho „Ja“.

V súčasnosti viacero terapeutov uvoľnilo strohosť z prejavu s adekvátnou dávkou kongruencie. Tieto úpravy sú zo strany klientov vítané. Ich odozva je citel'ná, nakoľko terapeutické služby sú využívané. Okrem poskytovaných služieb na priamu platbu klienta, naše zdravotné poisťovne, tiež prinášajú benefičnú službu pre duševné zdravie Psychológ. Je určená pre svojich poistencov v každom veku. (LinkedIn,20024)

Stigma, ktorá je s nimi spojená, sa čoraz viac minimalizuje. Sú to ako postúpané nohy od tanečného partnera, no objatie v tanci tanečníkov je o to stabilnejšie. Každý jeden má svoj priestor, v ktorom sa pohybuje a napriek tomu tvoria celok.

Citátom od C.G. Junga (1957): „Roky, počas, ktorých som venoval pozornosť vnútorným obrazom, patrí k najdôležitejším môjho života. Rozhodlo sa o všetkom podstatnom. Vtedy to začalo, a neskorší jednotlivci sú len doplnením a zdôraznením. Moja všetka neskoršia činnosť spočívala v rozprávaní toho, čo v týchto rokoch vystúpilo z nevedomia a najskôr ma to zaplavilo. To bolo pralátkou môjho životného diela.“, dopĺňa sa, aká dôležitá je kongruencia a autenticita terapeutov. Samozrejme to nie je celý princíp.

Terapeutická aliancia podľa Bordena (1994, Theory and research the therapeutic working alliance) zahŕňa 3 oblasti:

- dohodu o cieľoch liečby,
- dohodu o technike liečby (spôsob realizácie),
- silná väzba medzi terapeutom a klientom/klientkou.

Vzťahová dynamika (Jakubu, 2022) zahŕňa oblasť prenosu a protiprenosu, projekciu, introjekciu a projektívnu identifikáciu):

- klienti sa vo vzťahu k druhým a svetu prežívajú (napr. cítia sa nepochopení a ako obeť druhých, alebo agresiou od druhých),
- v dôsledku toho sa obranne správajú (napr. nedôverujú, častokrát sa obviňujú za túto agresiu),
- iní zas toto správanie prežívajú inak (napr. ako podozrievanie, obviňovaním ich samotných, z čoho vyplýva napr. agresiou od klientov),

V konečnom dôsledku sa môžu stiahnuť a tým sa brániť agresii, alebo zaútočiť protiagresiou. Môžeme skonštatovať, že klienti sa vo vzťahu k druhým a svetu prežívajú a tým sa kruh uzatvára...

Otázka znie... ako je cesta z uvedeného kruhu? Skutočným nahliadnutím na životné situácie, v ktorých sa nachádzajú. Porozumením, prijatím vlastnej zodpovednosti za vlastné rozhodnutia a konania. Prostredníctvom terapie sa analyzujú prenosové obrazy cez interpretácie,

korektívneho zážitku a rozvinutím sebareflexívneho potenciálu. Na zvládanie vysokej miery stresu, ktorá je priamo-úmernou premennou, je pevná vzťahová väzba medzi klientmi a terapeutmi. Aliancia podľa Freuda vzniká prvým krokom liečby a to získaním si klientov väzbou na terapeutov. Ide o vedomé a nevedomé pranie spolupracovať. Ide o schopnosť uvažovať o sebe ako o druhom človeku. Používaním reflexie a sebareflexie. V neposlednom rade prítomnosťou základnej dôvery. Taktiež je potrebné unášať istú mieru frustrácie a stretať sa na cieľoch liečby. Neobľúbený protiprenos, alebo nespracovaná neurotická skúsenosť, sa u terapeutov vyvoláva liečbou klientov. Podľa Gabarda (2009) je protiprenos charakteristickým znakom psychodynamického myslenia. Klienti a terapeuti sú dva oddelené subjekty. V priebehu, ktorého si terapeuti integrujú seba vhl'ad zmysluplným spôsobom, nakoľko sú tiež ľudské bytosti s vlastnými konfliktmi a emocionálnymi zápasmi. Terapeutická otvorenosť voči klientom je v skutočnosti závislá na vzájomnom naladení sa.

### **Chyby v hraniciach**

Chyby, ktoré sa môžu narúšať zladenie sa pri terapeutickej aliancii je široké spektrum. Ako zistíme, že sa prekračujú hranice terapeutického vzťahu? Tým, že sa prekročia línie, ktoré udržujú bezpečie.

Ako sme vyššie spomínali, najčastejšia zmienka o „omyloch“ s hranicami sa týka nevhodného romantického alebo sexuálneho správania, nevhodnej identifikácií s klientmi, povoľovanie nevhodnej úrovne fyzickej intimity, príliš striktné až rigidne hranice, vyššia miera odhaľovania seba zo strany terapeutov, neurčenie miery pre kontakty klientov a terapeutov mimo terapeutických stretnutí. (Schwartz, Flowers, 2007)

### **Záver**

Každý svetavzťah vrátane vzťahu terapeuti vs. klienti je o vyladení sa. Nezastupiteľnou rolou v terapeutickom vzťahu a teda i v procese terapie je vyladenosť terapeutov. Terapeuti naladení na nutkavý svetavzťah, terapeuti depresívni, úzkostní, agresívni alebo narcistickí nebudú môcť ponúknuť otvorenosť, ktorú klienti naliehavo potrebujú. Naladenosť s klientmi môže byť do určitej miery pre terapeutov vyčerpávajúca. Preto je veľmi dôležité, aby terapeuti si reflektovali u seba schopnosť zladenia sa s klientmi, a dostatočne sa o seba postarali. Kontejnovanie klientov zo strany terapeutov, je ako skúsení tanečníci vedú nových tanečníkov. Vedú ich k novým krokom na tanečnom parkete. Podobne je tomu tak aj s blízkosťou a odstupom v terapeutickej situácii. Terapeuti, ktorí zaujmú prílišný odstup, seba samých skôr chápu ako

zrkadlo a nie ako partnera na komunikáciu. Majú potrebu sa vyhýbať návalom pocitov zo strany klientov, čo má za následok vzdávanie sa úsilia pokračovať v terapii. (Gion Condrau, 1998)  
Z dôvodu udržania hraníc je veľmi dôležité byť vnímaví, čo sa deje v terapeutickej aliancii. Ako na tanečnom parkete s partnermi. Treba dávať pozor, či sa príliš nevzdáľujeme alebo nepribližujeme. Zodpovednosť je záväzok vzájomného vzťahu. Byť človekom zahŕňa byť aj spolučlovekom. Spokojné Ja a spokojné Ty, dokáže vytvoriť spokojné My...

### **Použitá literatúra:**

GION. CONDRAU. Sigmund Freud a Martin Heidegger, Triton 1998

GLEN. O. GABBARD. Psychodynamic psychiatry in clinical practice. Vydavateľstvo F. Trenčín.

GLEN. O. GABBARD. Protiprenos. Problematika psychiatrickej liečby. Vydavateľstvo F. Trenčín. 2009.

PhDr. M. CHYLÍK. Prednášky z prednášok. rok 2015 – 2019.

J. JAKUBU. Poznámky z prednášky psychodynamická psychoterapia, 2022

JÁN. VÝMĚTAL a kol. Obecná psychoterapie. Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek. Praha. 1997.

JÁN. VÝMĚTAL. Psychoterapie. Horizont. Praha. 1987.

JAROSLAV. SKÁLA. a spolupracovníci. Psychoterapie v medicínske praxi. Avicenum – Zdravotnícké nakladatelství. 1989.

PhDr. L. JURÁŠ, CsC. Poznámky z prednášok. rok 2015 – 2019.

B. SCHWARTZ.Ph.D. J.V. FLOWERS.PhD. Ako zlyháva terapeut. 50 spôsobov ako stratiť alebo poškodiť Vašich pacientov. Vydavateľstvo F. Trenčín. 2007. 67-77s.