

Hranice V terapeutickom vzťahu. Je to ako tanečná

Hranice terapeutického vzťahu ako takého medzi terapeutmi a klientmi na lyrický spôsob. 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 terapeutickom činnosti. Ďalej sem patrí kongruencia terapeuta, akceptovanie klienta ako človeka, empatia, odbornosť a pod.

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, klarifikácia, 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

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 posielal 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 terapeutického práci? V prvom rade je to základné vysokoškolské vzdelanie, ktoré oprávňuje odborníkov sa uchádzať a dokončiť ďalšie vzdelávanie v psychoterapii.

V psychodynamickom terapii sa terapeuti zameriavame 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 terapeutickkej 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 vyhľadávame ľudí, s ktorými sa cítime príjemne a nie práve naopak. Klienti si prinášajú obrazy do terapie, ktoré si prenášajú na terapeutov.

Významní predstavitelia psychoanalytickej a psychodynamickej psychoterapie napr. Freud, Jung, Breuer, a Kernberg, Gabard, Skála, McWilliams svojimi poznatkami z praxe dali podklad pre nastavenie kritérií za akých podmienok má prebiehať terapia. Jedným z kritérií pre vznik terapeutickkej 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 terapeutickkej 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. Niekoľko môže oponovať, že to je schopnosťou vedieť počúvať. To však nestačí. Keď počujeme, čo ten druhý hovorí a máme dobré pamäťové schopnosti vieme zreprodukovať 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. 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.

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.

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.

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. môžu nedôverovať, 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. Neoblúbený 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 vhľad 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.

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. 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 terapeuticknej situácii. Terapeuti, ktorí zaujmú prílišný odstup, seba samých skôr chápu ako zrkadlo a nie ako partnera na komunikáciu. (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 nevzdľahujeme alebo nepribližujeme. Zodpovednosť je záväzok vzájomného vzťahu. Byť človekom zahŕňa byť aj spolučlovekom.

A na záver: „Spokojné Ja a spokojné Ty, dokáže vytvoriť spokojné My...“