

Obsah

Autoři úvodních slov	9
Předmluva (<i>John Banmen</i>)	11
Setkání s člověkem (<i>Jitka Vodňanská</i>)	23
1 Schizofrenie z pohledu rodinné terapie	26
2 Rodina jako terapeutická jednotka	38
3 Rodinné systémy a přístupy k terapii	45
4 Horizonty růstu	60
5 Někdo tady chybí	71
6 Společná terapie rodiny	84
7 Skica pracujícího terapeuta	117
8 Rodinný terapeut	138
9 Setkání s člověkem	196
10 Osobnost jako terapeutický nástroj	213
11 Terapeutův příběh	227
Literatura	239

Autoři úvodních slov

Dr. Pindy Badyal, Ph.D., psycholog, akreditovaný supervizor Americké asociace pro manželskou a rodinnou terapii – AAMFT

Sharon Blevins, M.S., GC-C, poradce, kouč, pedagog

Dr. Jesse Carlock, Ph.D., psycholog, editor časopisu *Satir Journal*

Moirra Haagen, M.Ed., individuální a rodinný terapeut

Colleen Murphy, M.Ed., rodinný terapeut, pedagog na Douglas College

Sandy Novak, M.Ed., M.A., odborný asistent, Naropa University

Dr. Stuart Piddocke, M.A., Ph.D., profesor antropologie

Dr. Carl Sayles, Psy.D., LMFT, manželský a rodinný poradce

Stephen Smith, M.S.W., poradce pro závislosti, rodinný terapeut

Gloria Taylor, M.A., mimořádný profesor Waterloo Lutheran Seminary

Předmluva

John Banmen

S Virginií Satirovou jsem se poprvé setkal pouhý měsíc po dokončení studia poradenské psychologie v rámci krátkého pětidenního semináře. Přístup, k němuž nás ve škole vedli, vycházel ze strukturovaného rogeriánského modelu stojícího na volné asociaci myšlenek a pocitů, na autenticitě, bezvýhradném přijetí a empatii. Jednou z prvních věcí, které jsem si při sledování Virginie všiml, bylo, že se při práci se skupinou stále na něco ptala. Působila jako inkarnace Sokrata. Tehdy jsem ještě nevěděl, že všechny její otázky byly pozitivně směřované k zážitkové rovině terapie. Větší dojem než její dovednosti a erudice na mě udělalo její charisma. Jejím postupům jsem příliš nerozuměl. Když o tom nyní přemýšlím, musím říci, že toto setkání můj přístup k psychoterapii navždy změnilo. Nedlouho nato jsem měl možnost strávit s ní tři měsíce, během kterých jsem ji sledoval při práci pro zdravotnické organizace, vládu, při práci s pomáhajícími profesionály i s veřejností.

Virginia Satirová se narodila v roce 1916 na farmě ve Wisconsinu jako nejstarší z pěti dětí. Její rodiče se hlásili ke křesťanskému scientismu. V šestnácti letech se zapsala na *Milwaukee State Teachers College*, kterou v roce 1936, v necelých dvaceti letech, ukončila bakalářským titulem. Následně působila na několika místech jako učitelka a v roce 1941 se zapsala ke studiu sociální práce na *School of Social Work* na chicagské univerzitě. Po dokončení studií pracovala nějakou dobu v chicagském Dívčím domově, brzy si ale otevřela soukromou praxi. První rodinnou terapii vedla v roce 1951 (Brothers, 2000).

Až do roku 1958, kdy se odstěhovala do Kalifornie, působila mimo privátní praxi také v *Illinois State Psychiatric Institute*. Záhy po svém

přesunu do Kalifornie navázala kontakt s Donem Jacksonem a spolupodílela se na založení *Mental Research Institute* (MRI), který se stal jednou z klíčových institucí zabývajících se rodinnou terapií. Nakonec se přestěhovala do Esalenu a věnovala se práci se skupinami po celém světě.¹

Satirová je ve světě známá jako jedna ze zakladatelek rodinné terapie. Jejím základním přesvědčením bylo, že lidé jsou schopni růstu. Cílem psychoterapie je v jejím pojetí zlepšení vztahů a komunikace v rodinném systému. Prohlásila kdysi, že uzdravením rodiny uzdravíme svět. V prvních letech působení na MRI byl její přístup spojován především s modelem komunikačních pozic, s jehož pomocí lze chápat a interpretovat dysfunkci rodinného systému. Chápat přístup Virginie Satirové toliko v intencích komunikačních vzorců by však bylo velmi zjednodušující. Během posledních deseti let svého života jej rozšířila do modelu transformační systemické terapie. Už v polovině šedesátých let pracovala s modelem, jenž usiloval o celostní přístup zahrnující mimo jiné psychosomatickou a spirituální rovinu.

Satirová vnímala psychoterapii a poradenství především jako zážitek setkání s vlastním Self. Protože byla spíše učitelkou a terapeutkou, méně už spisovatelkou, nepublikovala tolik jako někteří její současníci. Jsem proto rád, že máme možnost seznámit se s některými z dosud nepublikovaných prací. Tuto knihu jsme se rozhodli vydat nejen proto, abychom ocenili přínos Virginie Satirové oboru psychoterapie, ale hlavně proto, abychom mohli využít její vhled a moudrost ve snaze pomáhat druhým.

Virginia Satirová patří spolu s Murrayem Bowenem, Nathanem Ackermanem a Carlem Whitackerem mezi zakladatele rodinné terapie. Salvador Minuchin a další velké postavy rodinné terapie se k této

¹ Podrobně se životní historii Virginie Satirové věnuje publikace Shud, M., Dodson, L., Gomori, M., ed. (2000). *Virginia Satir: Her life and circle of influence*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, INC.

skupině připojili o něco později. Virginia je považována za jednu z nejvlivnějších postav psychoterapie v posledních pětadvaceti letech. V anketě publikované v časopise *Psychotherapy Networker* v roce 2007 zaujala páté místo. Kniha *Conjoint Family Therapy*² přinesla pohled, který stál na opačném pólu v té době převažujícího přístupu individuální terapie. Na počátku kariéry pracovala stranou hlavního proudu rodinné terapie a vytvořila svůj vlastní styl a formu terapie, založené na vlastní zkušenosti, životních postojích a schopnosti intuitivně nahlédnout hluboko do jádra lidských tužeb. Své klienty vnímala jako milující, pečující bytosti, které – často vnitřně zraněné – vedou svůj životní zápas, které mají vnitřní kapacity a zdroje pro učení a změnu, jsou schopné měnit vlastní copingové vzorce a vyvíjet se směrem k celistvosti a odpovědnosti.

Shrňme si tedy základní přesvědčení růstového modelu, myšlenky Virginie Satirové nám přitom budou s jejich znalostí srozumitelnější:

1. Lidé v podstatě směřují pozitivním směrem, jsou jedinečnou manifestací univerzální životní síly.
2. Lidé mají vnitřní zdroje umožňující překonat dysfunkční copingové vzorce i schopnost využít ve prospěch růstu vnější zdroje.
3. Dopad minulých i současných negativních životních zkušeností lze měnit, a to i přesto, že události či okolnosti samé změnit nelze.
4. Terapie se musí soustředit na hlubší úroveň než na symptom. Často je v zájmu uzdravení a transformace nutné pracovat na úrovni Self.
5. Rodinný systém je základní učební a životní jednotkou a jako takový musí být přímo či nepřímo součástí terapeutické intervence.
6. Změna je možná vždy. Přinejmenším změna vnitřní, kde musí posun nastat i v případě, že pracujeme s páry či rodinami.
7. Nezbytnou podmínkou úspěšné terapie je kontakt mezi terapeutem a klientem v otevřeném, přijímajícím a důvěrném prostředí.

² Česky Společná terapie rodiny, Portál 2008 (pozn. překl.)

8. Lidé jsou v základu dobří, někdy ale potřebují pomoci, aby to byli schopni vnímat a prožívat.
9. Lidé jsou za své pocity odpovědní a mohou se naučit je zvládat a transformovat v pozitivní zdroj.
10. Osobnost terapeuta a způsob, jakým s ní zachází, je důležitou proměnnou terapie. Terapeut se musí vyvíjet směrem k vyšší rovině kongruence a rozvíjet svou schopnost využívat energii, která mezi ním a klientem během procesu vzniká.
11. Problémem není problém, problémem je coping. Terapie cílí na témata ležící *pod* zjevným symptomem. Důraz je na *bytí*, nikoli na *činnost*.
12. Terapie se má soustředit na růst, zdraví a možnosti, nikoli na patologii. Musí pečovat nejen o to, co člověk byl a je, ale také o to, čím být může – celistvější lidskou bytostí.
13. Součástí terapie a změny je naděje.
14. Lidé se setkávají na rovině podobnosti a rostou na základě vzájemné odlišnosti.

Věřím, že tyto i další „základní kameny“ transformační systemické terapie vám po přečtení kapitol knihy budou plně srozumitelné.

Satirová hovořila o čtyřech obecných cílech psychoterapie, tzv. *metacílech*, které má terapie sledovat bez ohledu na konkrétní zakázku klienta:

1. *Odpovědnost*: Je třeba posilovat klientovu vlastní odpovědnost za jednání, myšlenky, pocity a vlastní očekávání. Terapie má podporovat jeho schopnost naplňovat své potřeby a tužby.
2. *Schopnost rozhodování*: Cílem terapie je prohloubení sebereflexe a sebe-přijetí, díky nimž je klient schopen činit lepší – myšleno zdravější a celistvější – rozhodnutí, která berou ohled na kontext, sebe sama i druhé, a to jak intrapsychicky, tak interaktivně. Rozhodnutí, jež člověk dělá, mohou zohledňovat vazbu mezi Self, druhými a kontextem.

3. *Sebeúcta*: Psychoterapie má posilovat klientovu sebeúctu, která v pojetí Virginie Satirové znamená pozitivní sebezkušenost na esenciální úrovni – tedy nejen na rovině aktuálního pocitu. Prostá touha po příjemných emocích může vyústit v narcistický vzorec grandiozity. Sebeúcta je stav *bytí*, který znamená soulad se Self, nikoli jen soulad s pocity.
4. *Kongruence*: Kongruence je stavem vnitřní harmonie s jádrem osobnosti, se Self. Znamená soulad s životní energií, spojení s univerzem, se všemi lidskými bytostmi a životem vůbec. Kongruence znamená sebeaktualizaci a schopnost žít v přítomnosti. Satirová v souvislosti s kongruencí říkala: „Mír v nitru, mír mezi lidmi, mír ve světě.“³

S pomocí metacílů se terapeut a klient mohou soustředit na konkrétní cíle. Výcvikové semináře a růstové komunity, které v sedmdesátých a osmdesátých letech Satirová vedla, se soustředily primárně na tyto univerzální cíle.

Lidé si Virginii Satirovou většinou spojují hlavně s copingovými pozicemi:⁴ obviňováním, usmiřováním, superracionální a rušící, irrelevantní pozicí⁵ a jejich metaforickým ztvárněním v rámci techniky sochání. Podrobně je tato koncepce popsána v knize *New Peoplemaking*⁶ (Satir, 1988). Pozice bychom ovšem neměli vnímat pouze jako „komunikační vzorec“, ale především jako informaci, ve které části osobního *ledovce*⁷ se klient během zvládání stresové situace převážně nachází a prostřednictvím této části ledovce s ním navázat kontakt.

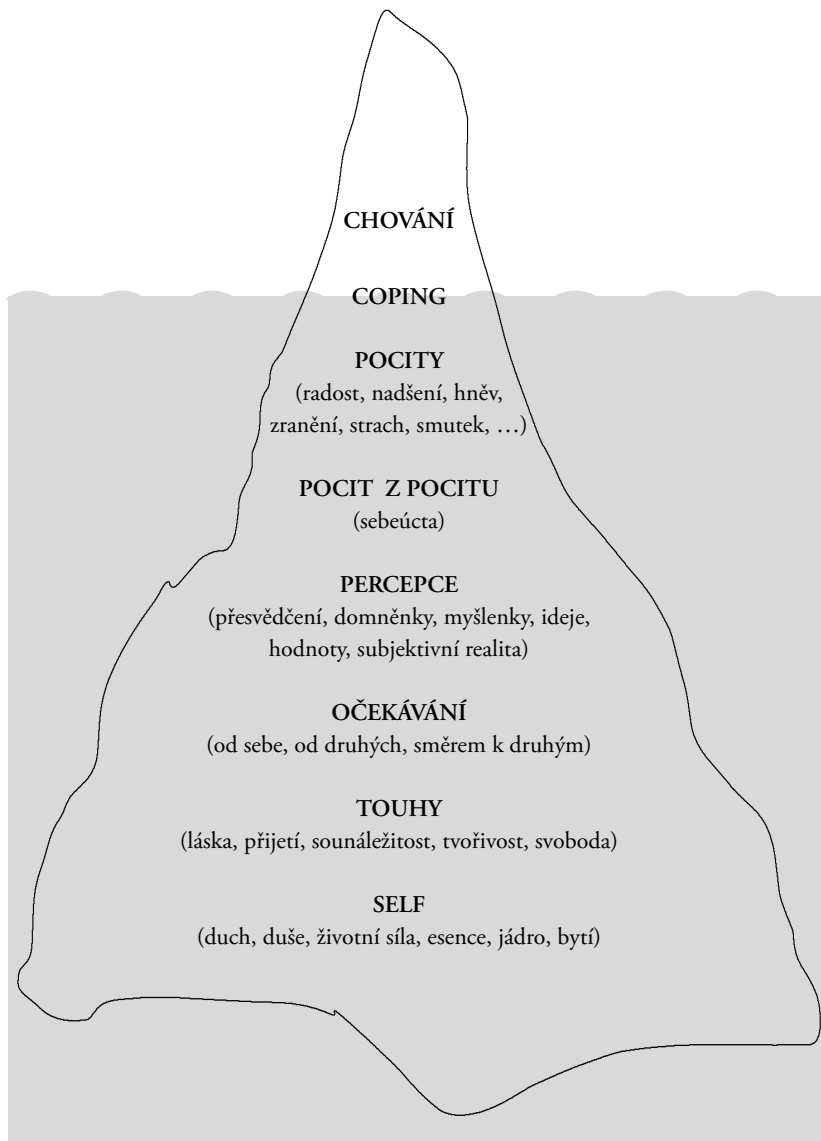
³ Orig.: „*Peace within, peace between, peace among*“ (pozn. překl.)

⁴ V literatuře se lze setkat s pojmy *sebezáchovné, komunikační, stresové* pozice. (pozn. překl.)

⁵ Orig. *blaming, placating, being superracional/super-reasonable, being irrelevant*. V literatuře se lze setkat i s překladem *karatelská, podrobnivá, chladná a zavádějící komunikace* (např. Kratochvíl, 2006), který se obvykle nepoužívá. (pozn. překl.)

⁶ *Česky Kniha o rodině*, Práh, 2005 (pozn. překl.)

⁷ Intrapsychický proces (pozn. překl.)



Obrázek 1 Metafora osobního ledovce

Ve snaze vysvětlit své myšlenky, záměry a postoje používala Satirová často metafory. Sochání samo je jednou z metafor, patrně tou nejznámější. Sochání metaforicky externalizuje vnitřní proces a pomocí copingových pozic ztvárňuje dysfunkční vztah. Další metaforou, kterou často využívala, byl již zmíněný *ledovec*.

Ledovec odkazuje k osobě a obsahuje tedy chování, pocity, reaktivní pocity⁸, percepce (kognitivní rovina, introjekty), očekávání a touhy či potřeby. Všechny tyto roviny nasedají na jádro osobnosti. Ledovec v sobě obsahuje ducha i duši. Duše je prostředím mentálního a emocionálního komplexu, z něhož se skládá náš vnitřní život. Je totožný s řeckým *psyché*. Naproti tomu duch je čistým vědomím, Self, prostým „Já jsem“.

Různé psychoterapeutické školy kladou důraz na různé vrstvy zkušenosti. Satirová se ve svém přístupu snažila o integrativní a komplexní pojetí. Metafora ledovce takovou integraci psychologických a spirituálních aspektů, jež jsou v systemické transformační terapii klíčové, umožňuje.

Postupem času vytvořila množství terapeutických nástrojů. Například známou Rodinnou rekonstrukci, zážitkovou techniku, jejímž cílem je pomoci klientovi dořešit neuzavřená témata z dětství, posílit zdroje a podpořit navázání rovnocenného vztahu k vlastním rodičům. O Rodinné rekonstrukci se můžeme více dozvědět v mnoha různých publikacích (Wegscheider-Cruse, 1980; Nerin, 1986; Satir, Banmen, Gerber, Gomori, 1991; Banmen, 2006; Banmen 2008).

Za zmínku stojí i technika známá jako Večírek částí, která vznikla s cílem prohloubit integraci osobnosti, posílit její celistvost a kongruenci. K dispozici je také modifikace této techniky, kterou lze využít při práci s jednotlivcem v rámci sezení individuální terapie (Satir et al., 1991).

⁸ Někdy též „pocity z pocitů“ – rovina spojená se sebeúctou, otázka: „jaké to pro mě je cítit tento pocit“ – vina, stud, bezmoc, hrdost a podobně. (pozn. překl.)

Satirová se postupně stále více zajímala o vnitřní komunikační vzorce a díky tomu vznikla technika Ingredience interakce (Satir et al., 1991), která terapeutovi pomáhá sledovat různé fáze zpracování zkušenosti a intervenovat v nich.

Satirová tvrdila, že psychoterapie, má-li být efektivní, musí mít pět základních charakteristik. Terapie musí být:

1. *Zážitková.* Dopad minulých událostí na přítomnost klient *prožívá* a zároveň *prožívá* aktuální přítomnost pozitivní životní energie. Účinná intervence může otevřít přístup k tělesné paměti. K tomu dochází ve chvílích, kdy klient prožívá jak negativní energii minulosti a přítomnost pozitivní energie životní síly, tak i změnu těchto energií, k nimž v terapii dochází.
2. *Systemická.* Terapie musí operovat v rámci intrapsychického i interaktivního systému, v nichž klient zažívá svou životní zkušenost. Intrapsychický systém obsahuje emoce, percepce, očekávání, touhy a spirituální energii jednotlivce, které jsou ve vzájemné systematické interakci. Interaktivní systém zahrnuje přítomné i minulé vztahy, kterými jedinec prošel či prochází. Tyto dva systémy jsou ve vzájemném vztahu. Změna v jednom vede ke změně ve druhém. Transformace znamená změnu, energetický posun v intrapsychickém systému, jehož výsledkem je změna systému interaktivního.
3. *Pozitivně zaměřená.* Terapie musí klientovi pomáhat přerámovat percepce, hledat možnosti, vnímat pozitivní poselství našich tužeb a potřeb a spojovat ho s pozitivní životní energií. Terapie se má zaměřovat na zdraví, osobní růst, možnosti, hledat a oceňovat zdroje a podporovat růst, nikoli patologizovat a řešit problémy.
4. *Zaměřená na změnu.* Terapie se zaměřuje na transformaci a klade procesové otázky zaměřené na změny. Otázky typu „Co by mělo být jinak, abyste si dokázal odpustit?“ nabízejí příležitost zkoumat slepá místa intrapsychického systému.

5. *Založená na kongruenci terapeuta.* Již jsem zmínil, že klíčovým elementem úspěchu terapie je kongruence terapeuta. Pouze kongruentní terapeut, jenž má přístup k vlastní životní energii, může klientovi pomoci v dosažení téhož. Je-li terapeut kongruentní, klient ho vnímá a zažívá jako pečujícího, přijímajícího, autentického, opravdového, podporujícího a angažovaného. Schopnost používat metaforu, humor, sochání, schopnost sdílet v terapii sebe samého vychází ze spojení se spirituálním Self ve stavu kongruence.

Jednotlivé kapitoly knihy jsou řazeny chronologicky od roku 1963 do roku 1983. Některé z nich byly již v minulosti otištěny v jiných publikacích, s některými máme možnost se seznámit vůbec poprvé.

Mezi terapeuty, kteří se věnují práci s modelem růstu, vznikla skupina autorů, kteří se scházejí, konzultují navzájem svou práci, věnují se intervizi a supervizi a pracují na edukačních materiálech.

Tato skupina s pomocí archivu Virginie Satirové na Kalifornské univerzitě v Santa Barbaře shromáždila více než třicet publikovaných i nepublikovaných článků, esejů a úvah Virginie Satirové a společně z nich vybrala jedenáct, které jsou nyní k dispozici i vám.

Některé z materiálů, které jsme našli, byly jen jinou verzí již otištěných článků a kapitol knih, jiné se z velké části obsahově překrývaly. Vybrali jsme tedy ty, u nichž se celá skupina shodla, že jsou nosné a přinášejí něco nového. Každý z členů skupiny se pak ujal úkolu napsat k jedné z vybraných kapitol krátkou předmluvu, s výjimkou jednoho, který napsal předmluvy dvě. Na konečné podobě jednotlivých kapitol všichni spolupracovali. K chronologickému řazení kapitol jsme se rozhodli proto, abychom čtenáři poskytli možnost nahlédnout do myšlenkového vývoje Virginie Satirové.

Nakonec je třeba dodat, že některé kapitoly vznikly z podkladů k živým přednáškám a prezentacím či z nepublikovaných poznámek a bylo třeba rozvážné editorské práce celé skupiny, aby byly zachovány

klíčové myšlenky, aniž by přitom utrpěl typický živý komunikační styl autorky.

První kapitola *Schizofrenie z pohledu rodinné terapie* byla poprvé publikována v roce 1963. Satirová v ní prezentuje důvody, proč je podle ní vhodné pracovat při léčbě schizofrenie s celou rodinou a symptom vnímat jako formu akce a reakce, kterou lze řešit pomocí systemické intervence.

V kapitole *Rodina jako klient terapie* nás autorka seznamuje se svým pohledem na otevřené a uzavřené rodinné systémy, s vlivem restriktivních komunikačních pravidel na zdraví jednotlivce a s možnostmi intervence.

Rodinné systémy a přístup k terapii se vrací k jejímu působení v MRI a k práci s rodinnými systémy. V tomto období rozvíjela koncepce vnitřního procesu jednotlivce při komunikaci s druhými, které předcházely později formulované techniky Ingredience interakce (Satir et al., 1991).

Ve čtvrté kapitole nazvané *Horizonty růstu* vzpomíná na svůj odklon od tehdy převažujícího psychoanalytického přístupu a na porušení některých „kardinálních pravidel“ terapie při práci s rodinami. V době vzniku kapitoly pracovala s rodinnou chronologií, jejímž prostřednictvím pomáhala rodině vnímat její místo v čase a kontextu (Satir et al., 1991). Již zde zmiňuje některé z intervencí, které později dopracovala.

Pátá kapitola *Někdo tady chybí* je věnována otázce neúplné rodiny. Satirová popisuje, jak v takové situaci vytvořit pro dítě bezpečné prostředí a co je třeba k naplnění potřeb dítěte, včetně jeho potřeb spirituálních. Uvážíme-li, že míra rozvodovosti je nyní dramaticky vyšší, než tomu bylo před třiceti lety, je kapitola více než aktuální.

V kapitole *Společná terapie rodiny* se vrací k tématu práce se systémem. Zastává myšlenku, že je třeba měnit systém, nikoli napravovat či odstraňovat symptom. Pomocí zážitkového přístupu posilujícího

sebeúctu členů rodiny lze podle Satirové dosáhnout stavu, v němž jednotlivci přijímají sami sebe i sebe navzájem a jsou schopni vytvářet otevřené, podporující a bezpečné vztahy. Sdílí s námi svou představu zdravé rodiny i svůj náhled na roli terapeuta ve facilitaci změny založené na změnách ve vnitřním procesu, nikoli na změně behaviorálního výstupu.

Skica pracujícího terapeuta nás vrací do doby, kdy Satirová hledala a vytvářela svůj osobní přístup, do doby, kdy se setkávala s dalšími „zakladateli“ rodinné terapie. Věnuje se otázce zdraví, které vnímá v osmi rovinách tzv. *mandaly* (Buckbee, 2007) a zdůrazňuje nutnost pozitivní orientace v terapii.

V osmé kapitole *Rodinný terapeut* sdílí Satirová své přesvědčení, že *všichni* lidé mohou růst, že mají vnitřní zdroje pro změnu, že symptom je signálem zablokované životní energie a má sebezáchovný význam. Kapitola obsahuje i popis některých intervencí, které Satirová v přímé práci s klienty používala.

Setkání s člověkem přináší reflexi zážitku, který Satirová měla při práci s rodinou. Dotýká se v ní svých přesvědčení, stylu práce, přístupu k lidem i zkušenosti a zážitků během terapie. Vysvětluje, jak pracuje s klientovou energií, a její přístup v mnohém připomíná přístup současné energetické medicíny (Orloff, 2004) či energetické psychologie (Feinstein et al., 2005).

Devátá kapitola *Osobnost jako terapeutický nástroj* se vrací k významu kongruence terapeuta. Terapeut musí být natolik kongruentní, aby byl schopen navázat kontakt s klientovými touhami z pozice vlastního Self (viz obrázek 1 výše) a uměl využít svou i klientovu energii k dosažení transformace. Téma osobnosti jakožto terapeutického nástroje se později stalo námětem celé knihy (Baldwin, ed., 2000).⁹

Desátá kapitola *Terapeutův příběh* téma osobnosti terapeuta dále rozvíjí. Satirová podporuje terapeuty, aby používali „sebe sama“ při

⁹ Česky „*Osobnost jako terapeutický nástroj*“, Cesta, 2013 (pozn. překl.)

vytváření uzdravujícího vztahu k rodinám. Využití Self může a mělo by být pozitivním prvkem terapie.

Jsem rád, že jsem měl možnost podílet se na vzniku této knihy a zprostředkovat myšlenky Virginie Satirové veřejnosti. Mnohé z nich jsou publikovány vůbec poprvé. Od její smrti uplynulo už více než dvacet let, ale její myšlenky, názory a doporučení mohou být i v jednadvacátém století zdrojem inspirace. A teď dovolte, abych vás bez dalšího zdržování pozval k četbě.

*John Banmen, editor
leden 2008*

Setkání s Člověkem

Jitka Vodňanská

To, že jsme se narodili jako lidé, je zázrak. Buddha přirovnával pravděpodobnost zrození v lidské podobě k želvě, která se v širším oceánu vynoří hlavou přesně uprostřed nějakého volně plujícího záchranného kruhu.

Takovou jsme my, lidé, dostali šanci. Na sebepoznání, na vývoj, změnu, na konání dobra.

Píše se rok 1979, dva roky po Chartě 77. Čas, kdy jsou přátelé v kriminálech, nemohou cestovat nebo raději emigrují. Freudovy spisy se ofotografovávají, přepisují. Kolují samizdaty, pořádají se tajné filosofické i psychoterapeutické semináře s netradičním obsahem.

A v tomtéž roce zve Petr Boš z Ameriky legendu Virginii Satirovou do Čech, rovnou do letního tábora lékařské fakulty na Dobronické louce.

Bylo nás tam tehdy tak třicet. Někteří absolventi a lektori výcviku SUR, psychoterapeutičtí čeští a slovenští bardi. Někdo i s rodinným příslušníkem.

Virginie bylo zjevení. Ve všech významech toho slova. Veliká žena nejen fyzickým vzrůstem. Vplula mezi nás hravě, vesele, s lehkostí a téměř nadpřirozenou přirozeností a neobyčejnou obyčejností. Ráno vytančila z chatičky na louku v americkém růžovém župánu s růžovými natáčkami, zatímco my jsme s docentem Skálou někde na hřišti dělali raz dva tři dřepy a pak šli plavat do Lužnice. Pila pivo a kouřila cigarety. Skála Neskála. Byla absolutně svá. Odbrojující originál. Člověčí Člověk od růžových natáček po tkaničky u bot v rose. Přestože nás učila sochání, čtyři základní pozice, přednášela, dělala naživo simulované rodiny, nebylo to to, čím mě a řadu dalších naprosto

okouzli. Byla to ona sama. Nabídla se nám jako živoucí příklad toho, jak vypadá sebou nezatížený, laskavý milující psychoterapeut. Když naslouchala, nikdo a nic jiného ji nezajímalo. Nebála se dotýkat, objímat, dívat se zplna do očí. Neinterpretovala. Neměla v té chvíli žádné hypotézy. Poslouchala srdcem. A klient cítil a věděl. Jsi tu pro mě. Zajímám tě. Věřím ti.

To, co se nám děje, není to nejpodstatnější. Podstatné je to, jak my s tím zacházíme, jak se k tomu vztahujeme. Pochopila jsem později. Je to vlastně princip Buddhovy meditace Vipassana. Není důležitý objekt, ale stav mysli, která objekt pozoruje. Jak s ním naloží. V meditaci Vipassana se to jmenuje bdělá pozornost, Mindfulness, Sati v jazyce pali. Když je člověk spirituálně dost zralý, je bdělá pozornost jemná, jasná, flexibilní, vždy přítomná. Nenechá se unášet tím, co přichází. Neulpívá. Neidentifikuje se. Pouze plně vnímá. Vede to k neobyčejné vnitřní síle, k lásce, k moudrosti.

Fascinující byla její víra v lidskou dobrotu. V lidský potenciál. V to, že změna je vždy možná. A její nekonečný speciální humor.

Velice mě oslovilo to, jaký důraz kladla na zodpovědnost terapeuta za vlastní rozvoj. Uvědomění toho, že jsme zodpovědní nejen za své činy, ale i emoce, myšlenky, názory, přání, předpoklady. To, že terapeut nesmí nikdy ustrnout. To, že víra v univerzální životní sílu je nedílnou součástí dobré terapie. To, že bytí je důležitější než dělán.

Týden s V. S. byl pro mě zcela transformující. Virginie navždy změnila můj terapeutický styl.

Absolvovala jsem později poctivě téměř vše, čím prošla ona. Hypnózu, psychoanalýzu, skupinovou psychoterapii, bodyterapii, opravdové naslouchání v rogeriánském výcviku, neverbálky, gestalt, transpersonální zážitky, buddhistické meditace, jógu. Jako ona jsem takzvaný neoprofesionál. Původně něco jiného než psycholog. O to víc jsem pak nasávala vše, co jen bylo dostupné. Ale všechny ty odborné výcviky přece jen nedávaly v plné míře to, ten středobod, jádro, ke kterému se Virginie celý svůj život upínala. Spočinutí v sobě, ve své duši, stav

bytí, totální přítomnost. Kongruence. Sebeúcta. Našla jsem to v plné míře až na své spirituální cestě.

Tato kniha je půvabná tím, že Virginii nevykládá, neinterpretuje, nedělá z ní guru, modlu, jak už se to mnohde děje. V. S. je ve všech zde publikovaných esejích autentická, třeskutě upřímná, vtipná. Máme úžasnou možnost sledovat proces, kterým se tato velká učitelka rodila.

Díky za tento báječný počín.

Jitka Vodňanská, 25. ledna 2015, Javorie



Copyright © Jitka Vodňanská, 1979



Copyright © Jitka Vodňanská, 1979

Archiv Jitky Vodňanské