

# Intersubjektivní aspekty vztahových skupinových procesů: Od vytěsnění k integraci

Jose Manuel Martinez Rodriguez

Zdroj: International Journal of Integrative Psychotherapy, Vol. 8, 2017

<http://www.integrative-journal.com/index.php/ijip/article/view/141>

Článek umožňuje hlubší vhled do vztahovosti skupiny a intersubjektivních procesů, které v ní probíhají a které umožňují vytvářet intersubjektivní prostředí pro vznik společné skupinové zkušenosti. Tento proces podporuje účastníky, aby se s respektem poslouchali, vzájemně se dotazovali a odklonili se z role, v níž jsou pouhými pozorovateli skupinové dynamiky, a aby se přestali snažit o hodnocení ostatních. Čím více se prostředí skupiny stane držitelem zážitků jednotlivých členů, tím více se rozvíjí vnitřní i vnější kontakt členů.

## **Vztahový proces skupiny a intersubjektivita ve skupině**

Dotazování, naladění a zapojení se do skupinového procesu generuje intersubjektivitu a přináší tak nové terapeutické příležitosti. „Jak se self zapojuje do vztahu v procesu vztahů ve skupině, má člověk možnost vyjádřit své nenaplněné vztahové potřeby, které mohly být dříve potlačené, rozštěpené nebo disociované a je tak možné dosáhnout vyšších úrovní integrace v okamžiku tady a teď s ostatními.“ (Rodriguez, s. 27)

Intersubjektivní přístup se liší od „objektivní analýzy jiných přístupů tím, že mu jde o to, aby se obtíže a výzvy každého člena staly skutečně „neutrálními“ a „objektivními“ a jejich společné vnímání přispělo k jakési společné výstavbě, dekonstrukci. Neexistuje způsob, jak oddělit pozorovatele od pozorovaného, pozorovatelé mění pole.

Prostřednictvím využití procesu vztahových skupin se mohou členové skupiny posunout z role pozorovatelů skupinové dynamiky do role pozorných účastníků. Intervence účastníků skupiny i skupinové zážitky umožňují uvědomit si, že společná skupinová zkušenost je společně konstruovaná a je reparační na vztahové úrovni.

Tento přístup vyžaduje, aby terapeuti a členové skupiny brali v úvahu svá vlastní přesvědčení, své vzájemné přenosy a způsob, jakým aktivují přenos ostatních.

Intersubjektivní přístup také vyžaduje ochotu terapeutů a členů skupiny být otevření a sdílet se skupinou své zkušenosti.

### **Sociální a intersubjektivní mozek jako základ skupinových intervencí**

Skupinová terapie je navržena tak, aby vytvářela přirozené prostředí, ve kterém lidé zlepšují své vztahy. Snaží se poskytnout prostor pro vyjádření a uspokojování potřeb pudových, vztahových i strukturálních. Navíc sociální povaha lidského druhu je hluboce zakořeněná v mozku. Centrální nervový systém plní dvě funkce: seberegulaci a vztah ke svému životnímu prostředí. Je výsledkem i základem univerzální potřeby vztahu. Někteří výzkumníci spojují vývoj mozku s velikostí skupiny. Neuronální sítě jsou vyvinuté tak, aby vyhodnocovaly a předpovídaly chování ostatních.

Lze říci, že mozek je vztahový a sociální orgán. Rodriguez cituje Siegela, který píše o hluboké sociální povaze mozku. Myslí si, že naše mysl je výsledkem propojení a integrace zdánlivě nesourodých aspektů reality: fyzických, mezilidských, sociálních aspektů. Také věří, že když se dvě mysli cítí propojené, zvyšuje se možnost integrace.

Kromě toho řada neurovýzkumů potvrzuje, že podstata mozku je hluboce intersubjektivní. Základem intersubjektivního naladění jsou zrcadlové neurony. Poskytují příležitost k zážitku sebepoznání. Ve skupinové terapii tato rezonance podněcuje změnu ve fyziologických, afektivních a vědomých stavech účastníků a tyto změny jsou podmíněné vnímáním ostatních členů skupiny.

Rodriguez také odkazuje na Trevarthenovy teorie primární a sekundární subjektivity. Ty mohou pomoci lépe porozumět potřebě být součástí skupiny, a také sociálním úrovním. Jeho myšlenky ukazují, že primární intersubjektivita dětí, jejich potřeba citové vazby a sdílení svých akcí s pečujícími osobami, je v budoucnu základním kamenem sociálních skupin a snahy budovat je tak, aby fungovaly stejně, jako v rodině. Lidské bytosti se rodí ne jako jednotlivci, ale jako sociální bytosti hledající jiné lidské bytosti, napodobující je a vzájemně regulující své životní aktivity.

Cozolino zase vyvinul koncept „sociální synapse“, který popisuje způsob, jakým se připojujeme k větším organismům, jako jsou skupiny, rodiny, kmeny a lidský druh jako celek. Je to způsob, jak se lidé, podobně jako neurony, přitahují a propojují a vytvářejí vztahy. Od chvíle, kdy se ukázalo, že se mozek mění v reakci na zkušenosti, studujeme dopad mozků jednotlivců na tělesný a emocionální stav druhých.

Být empatický ke klientům jde daleko za hranice pomoci druhému „cítit se lépe“. Fakticky může pomoci vybudovat nový stav neuronální aktivity, která zlepšuje schopnost seberegulace jednotlivce. Vnější kontakt může umožnit úlevu vnitřního napětí. Terapeutický vztah se může stát šancí učit se a začlenit nové seberegulační vzorce, umožňující lépe tolerovat a integrovat traumatické zážitky z dětství v situaci tady a teď.

### **Spolupráce na úrovni skupiny**

Skupina může být dobrým prostředím, které klientům pomáhá dosáhnout vyššího stupně integrace. Skupiny poskytují stimulaci a možnost restrukturalizace osobních přesvědčení a změnit staré attachmentové vzorce. Pro usnadnění těchto cílů je důležité, aby si skupinový terapeut uvědomoval intersubjektívni dimenze skupinového nastavení. Skupiny umožňují účastníkům vidět jasněji, že kvalita zkušenosti v rámci skupiny, skupinová atmosféra i skupinová historie nejsou závislé na konkrétních jednotlivcích, ale jsou spíše výsledkem společné konstrukce.

Existence skupinové dynamiky přesahuje vědomou vůli konkrétních jednotlivců. Skupiny mohou být místem setkání, kde členové usilují o výměnu názorů přátelským způsobem, kamarádstvím lidí, kteří sdílejí společné zásady a úkoly, osobní učení, zkušenosti a získat zpětnou vazbu ostatních. Konstruktivní dynamika skupin je podporována zájmem o zkušenost ostatních kolegů a sdíleným učením. Konfliktní dynamika může pocházet z konfliktů mezi individuálními a kolektivními zájmy.

Praxe vztahových terapeutických skupiny pomáhá budovat intersubjektívni prostředí, kde si členové skupiny mohou začít být vědomi toho, že skupinové zkušenosti jsou konstruovány společně. Když se to stane, začíná být zřejmější, že přání členů skupiny poznávat jeden druhého se může stát také příležitostí porozumět sobě samotným prostřednictvím interakcí, zpětné vazby a dotazování druhých. Lze to vyjádřit následujícími otázkami:

## Intersubjektivita v procesu vztahové skupiny

- „Chci tě pomocí svých otázek poznat. Moje otázky mohou být dobré i pro tebe, protože můžeš lépe poznat sám sebe prostřednictvím svých odpovědí.“
- „Moje otázky ti říkají něco o mně. Jejich prostřednictvím mě můžeš lépe poznat.“
- „To, co s tebou zažívám, mi pomáhá klást otázky sám sobě.“
- „Tvoje zkušenost může být klíčem k otevření mého nevědomí.“
- „To, že se stávám vědomým, ti může pomoci dostat se do kontaktu s tvým vlastním nevědomím.“

Když se zaměříme na skupinové interakce z intersubjektivního pohledu, můžeme si lépe uvědomit, že dotazovaná osoba se může za několik okamžiků stát podnětem pro dotazování druhých. To nastává, jestliže jeho mlčení, obsah jeho prohlášení nebo nonverbální komunikace velmi silně stimuluje intrapsychické procesy, reakce, pocity, vzpomínky nebo očekávání někoho jiného. Tento proces byl tak stimulující pro druhého proto, že otázka se zároveň týkala někoho jiného. Takže v intersubjektivním procesu může být poselství osoby provádějící dotazování: „Moje otázky směřují k tobě, a také ti říkají něco o mně. Jejich prostřednictvím mě můžeš lépe poznat.“ Na druhou stranu člověk, který podává zpětnou vazbu druhému, říká něco jako „To, co zažívám s tebou, mně samotnému pomáhá klást si otázky o mé minulosti a současnosti.“

Tyto nové otázky, které začíná klást člen skupiny sám sobě, mohou pomoci zvyšovat vědomí přítomných vztahů, potlačených minulých vzpomínek, rozvojových potřeb nebo traumatických zkušeností. Stejně tak může být zkušenost jednoho člověka klíčová pro otevření nevědomé oblasti u někoho jiného, který se tak propojuje se zapomenutými, potlačovanými, disociovanými obsahy vlastní historie.

### Úkol terapeuta

Před skupinovým terapeutem stojí důležité úkoly: být citlivý ke zranitelnosti jednotlivce, být si vědom rizika studu, ponížení nebo fragmentace skupiny. Terapeut musí zůstat naladěný jak na jednotlivce, tak na skupinu jako celek. Problémy se mohou například vyskytnout, když dva lidé současně se potřebují projevit, být vyslechnuti nebo potvrzeni. Nastávají také situace, kdy se někteří členové mohou pokusit donutit druhého, aby ve službách nevědomé dynamiky hrál roli.

## Kazuistika

Henrymu je 31 let. Byl přijat na pohotovost a následně hospitalizován na základě soudního příkazu kvůli narušování veřejného pořádku. Užil velké množství kokainu, protože měl strach z opuštění manželkou. Nyní navíc trpěl bludy o pronásledování. Při přijetí byl obtížně zvladatelný. Při prvním sezení se skupina postavila proti němu a požadovali, aby na skupinu neměl přístup. Všichni členové byli spojeni tím, že prožili ponížení a násilí. Podporovali se a báli se, že přišel jejich klid narušit. Terapeut skupině připomněl pravidla, například to, že je dovoleno vyjádřit hněv, ale není dovoleno pod jeho vlivem jednat. Skupina byla vyzvána, aby respektovala jeden druhého, naslouchala, byla empatická, propojila se s vnitřním prožitkem a dávala prostor zkušenostem druhých, bez vyloučení jednotlivců.

V důsledku vlastního chování se Henry znovu stal odmítnutým a hrozí, že se tak posílí jeho přesvědčení o vlastních scénářích. Byl vyloučený z důležitých rozhodnutí v rodině, byl kritizován a neustále sledován příbuznými. Nyní zažívá vyloučení ostatními členy skupiny. Navíc jeho vstup do skupiny může aktivovat traumatické zážitky ostatních členů. Hrozí riziko, že se ho budou ostatní snažit vyloučit, místo aby svou úzkost přijali jako signál reaktivace traumatických vzpomínek.

Během bouřlivého setkání prováděl terapeut intervence tak, aby poskytl prostor, uznal a potvrdil jak hněv členů skupiny, tak pocity nového příchozího. Henryho hněv se nápadně snížil, když se terapeut ptal na jeho zážitky z předchozího dne, kdy ho policie přivezla do nemocnice a byl přijat na základě soudního příkazu. Členové skupiny totiž předtím neměli možnost vzít tyto zkušenosti v úvahu. V reakci na tento rozhovor se snížilo Henryho napětí, což pomohlo ostatním snížit jejich vlastní strach, napětí a obranné mechanismy, a nakonec i jejich nesouhlas s Henryho přítomností ve skupině.

Později byl Henry schopen pracovat na svých obavách z odmítnutí a propojit tyto obavy se svými zážitky z dětství. Začal si být vědomý vzpomínek na hanbu a ponížení, které teď znovu aktivují jeho hněv. Je schopný mluvit o svém strachu z pohrdajícího otce, o tom, jak mu nedal v rodině prostor, místo. Ostatní členové jsou schopni hovořit o podezřeních, nedůvěře a žárlivosti ve svých vlastních vztazích. Hovoří o svých vlastních jádrových přesvědčeních, že je uvnitř nich něco špatného, podivného, že mají pocit odlišnosti.

Jedna členka hovoří o svých vlastních zkušenostech s vnitřními hlasy, které jí říkají, aby nedůvěřovala druhým a udržovala v tajnosti zneužití, které zažila v dětství. Většině účastníků se zvyšuje jejich schopnost přijmout jejich vnitřní stud a vzpomínky na ponížení v jiných kontextech.

## **Závěr**

Skupinová terapie je účinným způsobem nápravy vztahových potíží. Vztahový proces ve skupině umožňuje účastníkům vidět jasněji, že kvalita interpersonální zkušenosti, skupinové prostředí, atmosféra a historie, nejsou závislé pouze na jednotlivcích, ale jsou spíše výsledkem intersubjektivní spolupráce.

Prostřednictvím procesů vztahové skupiny jsou členové povzbuzováni, aby překročili roli pozorovatelů, kteří provádějí subjektivní hodnocení druhých, vycházející z jejich vlastních přesvědčení.

V procesu vztahové skupiny musí zůstat terapeut citlivý vůči jednotlivcově zranitelnosti a zároveň si být vědom rizika, že členové skupiny mohou být zahanbeni, ponižováni. Terapeut musí zůstat s každým členem a současně i s celou skupinou.

Vztahová skupina dává prostor pro přijetí a vzájemný vztah a zároveň podporuje dotazování, vzájemné porozumění, uznání zkušeností, validaci a přítomnosti. Jedinec tak má příležitost cítit sounáležitost se skupinou. Může tak dát prostor vnitřním hlasům a neuspokojeným potřebám, které byly v životě potlačené, rozštěpené nebo disociované, a dosáhnout tak vyšší úrovně integrace v kontextu tady a teď.

Skutečná podpora je nabízená prostřednictvím porozumění, přijetí každého člena skupiny. Kromě toho validace a normalizace vzorců chování a naladěná přítomnost skupiny, členů a terapeuta, jsou cenným nástrojem pro snižování strachu z přiblížení se a zpracování zakázaných zkušeností. Ve spoluvytvářeném terapeutickém procesu a společných skupinových zkušenostech mohou být jednotlivci uznáni, potvrzeni, reparováni a oslavováni.