

Tři tváře důvěry

Psychoterapeut a klient se setkávají ve vesmíru důvěry, která je pro léčebný proces zásadní. Dynamický prostor vzájemného vztahu je životodárný a podle psychologa a terapeuta PAVLA NEUSTILA má tři podoby: bezpečí, porozumění a lásku.

Zdá se mi, že když má psychoterapeut napsat článek o důvěře, je to podobné, jako kdyby měl astronom napsat článek o vesmíru. Stejně jako pro astronoma vesmír, je důvěra pro psychoterapeuta tím nejzákladnějším předmětem jeho zájmu, prostorem, v němž je neustále, bez kterého by jeho práce ztratila smysl. Důvěra i vesmír jsou přítomné fenomény, které kvůli jejich komplexitě ani nejde zcela uspokojivě popsat. A vlastně ani úplně poznat.

Nejprve jsem si poznámkami k tématu „důvěra“ hustě popsal deset stránek, ale nakonec jsem se vzdal snahy důvěru definovat. V té chvíli jsem pocítil jednak úlevu, jednak vzrušení podobné tomu, když vystoupím z vlaku ve městě, kde jsem nikdy předtím nebyl. Znovu jsem si připomněl, že jakmile opustíme snahu něco objevit a poznat, teprve se můžeme ponořit do vzrušujícího a nikdy nekončícího procesu objevování a poznávání. Od toho okamžiku se mi důvěra začala sama zjevovat. V souladu s Wittgensteinovým rčením „nepřemýšlej, ale dívej se“ jsem se jenom díval, uvědomoval si, co vidím, a pak jsem psal...

Důvěra se mi ukázala ve třech podobách, odhalila mi tři svoje tváře, které vám chci nabídnout. Vůbec netvrdím, že nemá žádné jiné. Naopak bych spíše řekl, že jich má nekonečné množství. Také chci zdůraznit, že tyto tváře nejsou od sebe oddělené. Stejně jako je vesmír jen jeden, je i důvěra jen jedna, ale můžeme ji zažít různými způsoby. Tak jako můžeme vesmír vnímat jako souhvězdí na obloze, hmotu nebo nekonečný prostor, můžeme důvěru zakoušet jako bezpečí, porozumění nebo lásku.

Bezpečí: důvěra ve stálost

Řada z nás v současnosti pocítuje otřes důvěry ve svět, a zejména v lidskou civilizaci. Jen málo z nás asi věřilo tomu, že Putin pošle armádu na Ukrajinu. Nevěřili jsme, že by Hamás byl schopen tak masivního vraždění dospělých a dětí a následně že Izrael, stát „západního civilizovaného světa“, bude shazovat bomby na obydlené čtvrti v Gaze. Snad nikoho před pár lety nenapadlo, že se z Číny rozšíří virus, kvůli němuž vládly

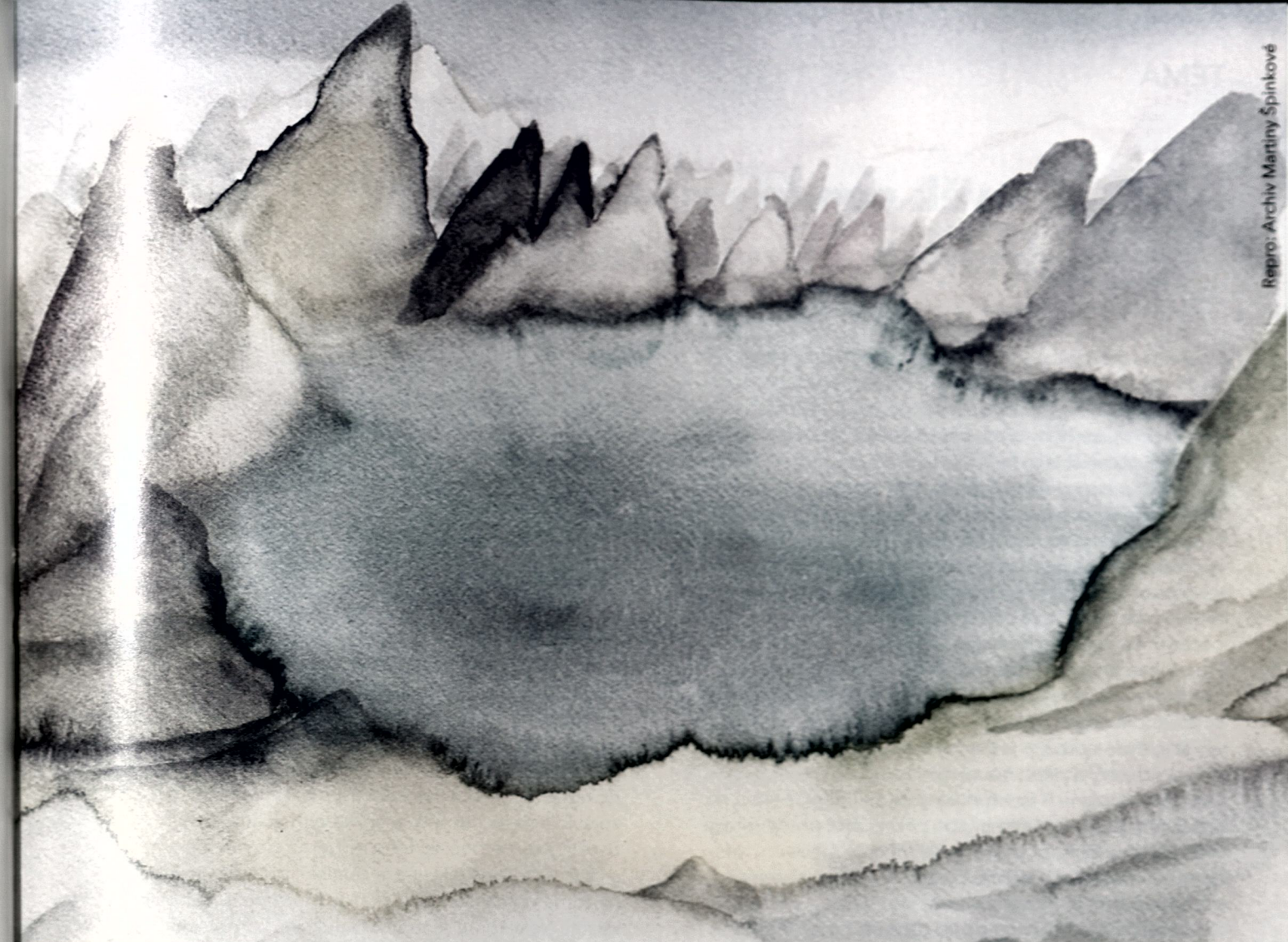
po celém světě nařídí zákaz vycházení. Podobně lidé na různých místech světa přestávají věřit, že mít kdykoli k dispozici pitnou vodu je samozřejmé, nebo že půda, po níž dennodenně šlapou, nebude jednou zaplavena zvyšující se hladinou oceánu.

Tento otřes důvěry se u každého z nás projevuje jinak. Někteří jsme si méně jistí, jsme méně šťastní, více úzkostní, možná víc křičíme na své děti nebo na své rodiče. Mohou se také otřásat naše vztahy, ať už partnerské, kamarádké, nebo rodinné, a to může vést k tomu, že se čím dál víc připoutáváme k činnostem, látkám, technologiím, které nám umožňují si ulevit nebo zapomenout. Někdo možná nepocítuje nic, to ale ještě neznamená, že tyto události na něj nemají dopad. Otřesy se mohou dívat doslova v našich útrokách a skrze stres a nedostatek uvolnění se následně rozvinou do nejrůznějších onemocnění trávicího traktu, srdce a dalších orgánů.

Kromě těchto dopadů se vytrácející se důvěru snažíme také aktivně hledat jinde. Nedávný výzkum provedený Akademií věd ČR pro Český rozhlas nazvaný „Společnost nedůvěry“ odhalil zřetelnou korelaci mezi nedůvěrou ve společenský systém a rozmachem konspiračních teorií a dezinformací. Jedna z výzkumnice, antropoložka Marie Heřmanová, se v jednom rozhovoru přímo vyjádřila tak, že pro ni osobně to bylo nejzajímavější zjištění celé studie: „Nejvýznamnějším prvkem, kterým můžeme předpovědět, jestli mají lidé sklony věřit konspiračním a dezinformačním narativům, je to, jakou míru důvěry mají nebo nemají v různých institucích, ve státě, v médiu a podobně.“

Je to dobrý příklad toho, jak silně potřebujeme věřit, že svět kolem nás se v určitých základních parametrech nemění a že mu můžeme rozumět. Potřebujeme zažít, že i když se spousta věcí kolem proměňuje, něco zůstane pořád stejné. Že se třeba kdykoli můžeme nadechnout čistého vzduchu, který mi do těla nezavleje smrtelný virus, napít se vody, kterou se neotrávím, zajít na hudební festival, na nějž z nebe nepřistanou měřiče se samopaly.

Tato důvěra ve stálost a stabilitu je čím dál víc nahrazována stroji, technologiemi nebo institucemi. Dobře je to vidět na naší ochotě sdílet osobní údaje.



Je až pozoruhodné, s jakou obezřetností sdělujeme své telefonní číslo nebo adresu druhým lidem, a přitom takřka každodenně zadáváme bez většího rozmyšlení stejné údaje do nejrůznějších formulářů na internetu, a ještě k tomu přidáváme informace o své platební kartě. Prokazujeme tak důvěru hned několika technologiím a institucím: zabezpečovacímu systému e-shopu, zabezpečovacímu systému našeho počítače, ale také policii a soudnictví, které by možná přišly na řadu, kdyby zabezpečovací systémy selhaly.

U mé psychoterapeutické práce je tato tvář důvěry také zastoupena. Dobře viditelná je například ve způsobu, jakým se prezentuji na webových stránkách. Když aby informace byly srozumitelné, uvádím svoje vzdělání a pracovní zkušenosti, zaštiťuji se členstvím v profesních asociacích, zveřejňuji podmínky spolupráce. Ve chvíli, kdy se s někým domluvíme na setkání, snažím se být v dispoziční přesně v době, na kterou se domluvíme, na místě, kde nás nikdo nebude rušit, kde nebudou zvonit telefony. Během sezení se chovám zdvořile, udržuji přiměřený oční kontakt, hlídám čas. Zkrátka zůstávám v roli psychoterapeuta jednak tak, jak je vyjednávané v komunitě ostatních psychoterapeutů, jednak tak, jak si ji s klientem domlouváme v našem terapeutickém vztahu.

Tuto tvář důvěry bychom tedy mohli popsat jako pocit, že žijeme ve světě, kde platí nějaká základní

„Lidem, s nimiž se setkávám, se snažím co nejlépe porozumět z jejich vlastní perspektivy.“

pravidla a ta se nemění. Důvěra ve stálost, stabilitu, zachování něčeho známého. Důvěra tohoto typu je silně spjatá s pocitem bezpečí.

Porozumění: důvěra v sebe

Druhá tvář důvěry by se možná dala nazvat sebedůvěrou, ale je to trochu zavádějící. Zdá se mi, že se ten termín v běžné řeči nejvíce používá v případech, kdy mluvíme o nějakém výkonu, jako třeba když se náš kamarád rozhodne zaběhnout maraton a my mu řekneme: „Ty si teda věříš.“ Jako by se sebedůvěra člověka projevovala nejvíce v jeho aktivitě. Já se ale domnívám, že důvěra v sebe se může naopak velice dobře projevovat v pasivitě. Jinak řečeno, příliš nesouvisí s tím, jak jednáme, ale spíš s tím, jak sami sobě a svému okolí rozumíme.

„Člověk nemůže rozumět sám sobě bez druhých, obzvláště těch nejbližších.“

Je mi blízká perspektiva, kterou rozvíjel ruský vývojový psycholog Lev Vygotskij, později Colwyn Trevarthen nebo Ivana Marková. Ti tvrdí, že porozumění sobě nejdříve vzniká ve vztazích. Člověk by nikdy nemohl sám sobě rozumět bez druhých, obzvláště těch nejbližších. Hned od narození začíná fascinující proces, kdy dítě dostává od svých pečovateli zásadní zprávy o světě okolo. Nejdříve pomocí čichu, hmatu, sluchu, pak zraku a konečně pomocí slov. Z těchto počitků a zážitků si skládá vlastní porozumění a na základě toho pak jedná. Tento proces nikdy nekončí. Jakkoli by se mohlo zdát, že existuje nějaký cílový stav, kdy člověk všemu porozumí a stane se „hotovým“, žádný takový stav není. Proces hledání porozumění se nikdy nezastaví, jen se určité představy a způsoby porozumění přetavují do opakujících se vzorců, které je s přibývajícím věkem obtížné měnit.

Tato forma důvěry je pro mou psychoterapeutickou práci vycházející z kolaborativně-dialogické perspektivy naprosto zásadní. A to v tom smyslu, že lidem, s nimiž se setkávám, se snažím co nejlépe porozumět především já sám. Myslím, že moji klienti by se mnou souhlasili v tom, že to hlavní a někdy jediné, co dělám během sezení, je snaha rozumět jim z jejich vlastní perspektivy: *Říkáte, že vás to úplně zahltlí. Šlo by o tom zahlcení říct víc? Jaké to pro vás je, být zahlcená? Prožíváte to i fyzicky? Jaké jsou impulzy z vašeho těla, skrze které to prožíváte jako zahlcení? K čemu vás ten pocit vede? To jsou ty chvíle, kdy se strašně chcete pořezat? Co ještě jiného se kolem děje? Po čem jiném v té chvíli toužíte? Jak to pozorují ostatní kolem vás? Mohou i oni to zahlcení vidět?*

Tyto a podobné otázky nejsou naučené způsoby, jak člověka někam dovést, spíš vyjadřují mou vlastní přirozenou zvědavost, touhu rozumět jedinečným zážitkům druhého člověka. Nesnažím se dozvědět něco o porozumění, které už druhý má, mou snahou je tvořit porozumění společně. Nejde přitom jen o otázky. Celým tělem se v té chvíli snažím cítit, co druhý prožívá. A pak to mohu okomentovat: *To vlastně asi nemůžete moc věcí dělat, když jste takhle zahlcená, musí být těžké být i mezi lidmi. Možná vlastně nemůžete ani přemýšlet, ani si o nic říct...*

Je výhoda, když v té chvíli nejsme přítomni jenom my dva, ale i další lidé, například blízcí. Může být velice zajímavé se dozvídat, že určité nepříjemné pocity, které zažívá dcera, zná dobře i její matka, ale nikdy o tom spolu nemluvily. A pokud jsem na sezení s kolegyní, můžu s ní některé svoje pocity přímo sdílet: *Úplně jsem chvíli cítil to znehybnění způsobené tím zahlcením, tu paralýzu... A taky jsem naprosto rozuměl té touze s tím co nejdřív něco udělat. A napadalo mě, co by Jana v tu chvíli potřebovala, aby se hned nešla do koupelny pořezat?*

Tato tvář důvěry se tedy vyznačuje tím, že se snažíme nalézt společné porozumění pro to, co zažíváme. Tím, co

dělám, se nepokouším klienty někam dovést nebo jim ukázat, jak mají rozumět svému životu a tomu, co se s nimi děje. Možná by se dalo říct, že jako terapeut klienty nic neučím, spíše učí oni mě. Učíme se společně, vzájemně. Tím, že dáváme najevo, jak rozumíme tomu, co slyšíme, probouzíme přirozený zájem druhých porozumět sami sobě. Harlene Anderson, klíčová postava kolaborativně-dialogické praxe, tomu říká sdílené zkoumání (*shared inquiry*). Svou přítomností a přirozenou zvědavostí se snažím zajistit druhému člověku prostor, v němž může nacházet porozumění sobě samému, svému světu.

Pokud se setkáváme s párem nebo s rodinou, je to podobné, ale daleko komplexnější. Nejde tam totiž pouze o porozumění sobě, ale také o porozumění jeden druhému, své rodině, svým vzájemným vztahům. Současně se ale každý také učí něco o sobě, o tom, jak se toho procesu hledání porozumění může účastnit. Abychom dokázali zachytit co největší část této komplexity, býváme zpravidla na těchto setkáních, kterým říkáme síťová, ve dvojici. Kromě toho, že toho můžeme víc vidět, slyšet a cítit, ukazujeme také všem členům rodiny, že je každý můžeme vnímat jinak, že si každý můžeme něčeho jiného všimnout. Nesnažíme se tedy o redukci té komplexity, spíš ji ještě zintenzivňujeme, odhalujeme ji a umožňujeme, aby si její jednotlivé části mohly porozumět.

Druhá tvář důvěry by se tedy dala také chápat jako porozumění. Jsou k tomu nevyhnutelně zapotřebí druhí, a to velice specifictí druhí. Takoví, kteří to s námi myslí dobře, kteří se o nás zajímají, kterým na nás záleží. Kteří v nás věří. Jedině v nich, v jejich upřímné snaze nám porozumět, můžeme vidět tuto tvář důvěry – zakusit důvěru v sebe. S takovými lidmi nemusíme být nutně ve fyzickém styku, někdy stačí, když je máme ve svých každodenních životech na mysli. Ale pokud s nimi ztrácíme kontakt, hrozí nám, že si začneme vytvářet vlastní nereálné světy, kterým pak okolí říká psychotické, narcistní nebo antisociální. Nebo se nám skrze specifické psychoaktivní látky či aktivity zalíbí pravidelně se přivádět do stavů, v nichž nás to odpojení od blízkých nebude tolik bolet. Řada těchto cest nám dokáže pocit sebedůvěry zabezpečit, ale mnohé pouze na krátký čas, některé jsou slepými uličkami a jiné mohou vést i do míst, kde není příjemné a z nichž se těžko dostává zpět.

Láska: důvěra v proces

Druhou tvář důvěry jsme zakončili obrazem cesty a touto pohybovou metaforou otevřeme i popis tváře třetí a poslední. Věděli jste, že naše galaxie je neustále v pohybu? Není to žádné nové zjištění, ale když jsem byl nedávno s dětmi v brněnské hvězdárně, byla to pro



mě informace, která zásadně změnila mou představu vesmíru. Bylo to, jako by někdo uprostřed klidné noci spustil několik kolotočů a horskou dráhu zároveň. Nejenže se naše planeta otáčí kolem vlastní osy a kolem Slunce, ale navíc je na cestě společně s celou Mléčnou dráhou rychlostí šest set kilometrů za vteřinu! Asi jsem to potřeboval zažít přímo tam, s obrazem hvězdné oblohy nad sebou, s vyprávěním o hvězdách – a také v přítomnosti dvou nejskvělejších a nejkrásnějších bytostí celého vesmíru.

Všechno se pohybuje, všechno plyne. Na to se můžeme spolehnout. Ať už se děje cokoli, jistě je, že se to změní. Je zajímavé, že termín „důvěra v proces“ slýchávám ve dvou skupinách, které jsou dost odlišné, ale obě stejně blízké mému srdci. Zaprvé je to mezi kamarády, se kterými občas plánovaně procházíme změněnými stavy vědomí typu holotropního dýchání, zadruhé v mezinárodní komunitě příznivců kolaborativně-dialogické praxe. V první skupině ta tři slova občas zazní, když se někdo dostane do nepříjemného stavu, který ze zájmu může vyvolávat dojem, že je třeba „něco udělat“. S výjimkou extrémních případů ohrožení zdraví a života je cokoli, co se děje, považováno za součást procesu, který má smysl a není potřeba jej násilně zastavovat. Když jedna kamarádka začala mít strach, že odletí do vesmíru, kromě levého kolena jejího partnera, k němuž se přitiskla, jí provázela právě tato slova: důvěřuj v proces.

V kolaborativně-dialogické praxi odkazujeme těmito slovy k něčemu podobnému. Ať už jsme v terapeutickém setkání, na supervizi, poradě, nebo vzdělávacím kurzu, důvěřujeme v proces, který se děje mezi námi a který můžeme nejstručněji označit slovem dialog. Nikdo nemá

nad tímto procesem moc, naopak se zdá, že k nejlepšímu výsledku dojde, když se o převzetí moci nikdo nesnaží. Jde tedy o to, abychom se neukvapovali s hledáním rychlých řešení, i když se zdá, že se situace nevyvíjí dobře. Jako třeba když vedeme kurz a mezi účastníky vznikne intenzivní debata, která je k nezastavení. Podíváme se na hodinky, na časový plán, jemuž se vzdalujeme, pak s kolegyní pohlédneme na sebe, trochu zvedneme obočí a usmějeme se. Ten úsměv znamená: důvěřuj v proces.

Jak tuto třetí tvář důvěry nazvat? Těžká otázka. Dotýká se totiž něčeho, co jako lidé úplně vidět nemůžeme. Tak jako krvinky v našich žilách nemají možnost vidět, že jsou součástí krevního oběhu a potažmo těla, ani my nemůžeme nikdy zjistit, jakého procesu jsme součástí. Je to tedy důvěra v něco, co nikdy nepoznáme, ale v co můžeme věřit. Někdo této důvěře říká spiritualita. Někdo jí říká Bůh. Já jí říkám láska.

Propojení

Zmíněné tři tváře důvěry se mi zjevily v sauně, krátce poté, co jsem skočil do ledového bazénu. S hlubokými výdechy jsem se omotaný prostěradlem došoural na terasu, ze které je velkolepý výhled na celé Brno. Pod sebou jsem viděl hučící město s kavárnami, „šalinami“ a spěchajícími lidmi, před sebou svoje nohy a břicho zvedající se pravidelnými nádechy, nad sebou holuby, kteří se neustále přeskupovali, létali ze střechy na střechu, každý někam jinam, ale přesto byli neustále ve spojení. Cítil jsem, že jsem dole, uprostřed i nahoře zároveň. Věděl jsem, že ač jsem na terase sám, moji nejbližší nejsou daleko. Trochu se mi přitom zamotala hlava a město pode mnou i celá terasa se daly do pohybu, až to bylo nepříjemné. Ale nevadilo mi to, dýchal jsem dál. Byl jsem obklopen důvěrou.

Momenty jako tyto, kdy můžeme pocítit bezpečí, porozumění a lásku současně, jsou vzácné, a to nejen v běžném životě, ale i v terapeutické práci. Nepřichází jen tak, ale nedají se ani přímo vyvolat. Jediné, co můžeme dělat, je být na ně připraveni. Pozorně vyčkávat. Vyplatí se to. Nesou totiž jednoduché poselství, že stojí za to žít. ●

Pavel Nepustil

je psycholog, rodinný terapeut a supervizor působící v Brně. Jako člen komunitního týmu Narativ facilituje síťová setkání Otevřeného dialogu, v tomto přístupu také vzdělává další pomáhající profesionály. Specializuje se na problematiku drog, závislosti a rizikového chování. Publikuje a vyučuje v České republice i v zahraničí.
<http://nepustil.narativ.cz/>

Zdroje:

Anderson, H. Konverzace, jazyk a jejich možnosti. Brno: NC Publishing, 2009
Marková, I. Dialogičnost a sociální reprezentace: Dynamika myslí. Praha: Academia, 2007
Vygotskij, L. S. Psychologie myšlení a řeči. Praha: Portál, 2004
<https://www.seznamzpravy.cz/clanek/audio-podcast-5-59-neco-na-tom-je-kdo-a-jak-moc-v-cesku-veri-konspiracim-a-dezinformacim-232520>