

Následování procesu v psychoterapii. Pozvání do procesové práce.

Mgr. Tomáš Hochman, PhDr. Mgr. Barbora Sedláková

„Žádná cesta tu není, poutníku, cesta vzniká chůzí.“ Antonio Machado

Co je procesová práce

Procesová práce / procesově orientovaná psychologie je (nejen) psychotherapeutický přístup, který vyvinul Arnold Mindell se svými spolupracovníky na přelomu 70. a 80. let dvacátého století ve Švýcarsku. Kořeny procesové práce se pojí s jungiánskou psychologií, kvantovou fyzikou, taoismem a učením domorodých národů. Ve světě se uplatňuje nejen v oblasti psychoterapie, ale také například při řešení konfliktů, práci se skupinami nebo práci s tělem. Procesová práce je fenomenologický přístup, který se snaží dát prostor všem částem, podporuje celistvost a oceňuje marginalizované zkušenosti.

Pojetí procesu

Ústředním tématem procesové práce je proces a jeho následování. Procesem rozumíme neustálé proudění toku informací. Soustředíme se přitom především na smyslově zakotvené zkušenosti. Proces je plynutím změny v průběhu času. Proces se tedy neustále mění a pohybuje. Mindell (1989) přirovnává proces k jízdě vlakem. Zastávky na trase vlaku znázorňují stavy (například radost nebo deprese). Procesová práce uznává a rozvíjí i tyto stavy.

Primární proces, sekundární proces a hranice

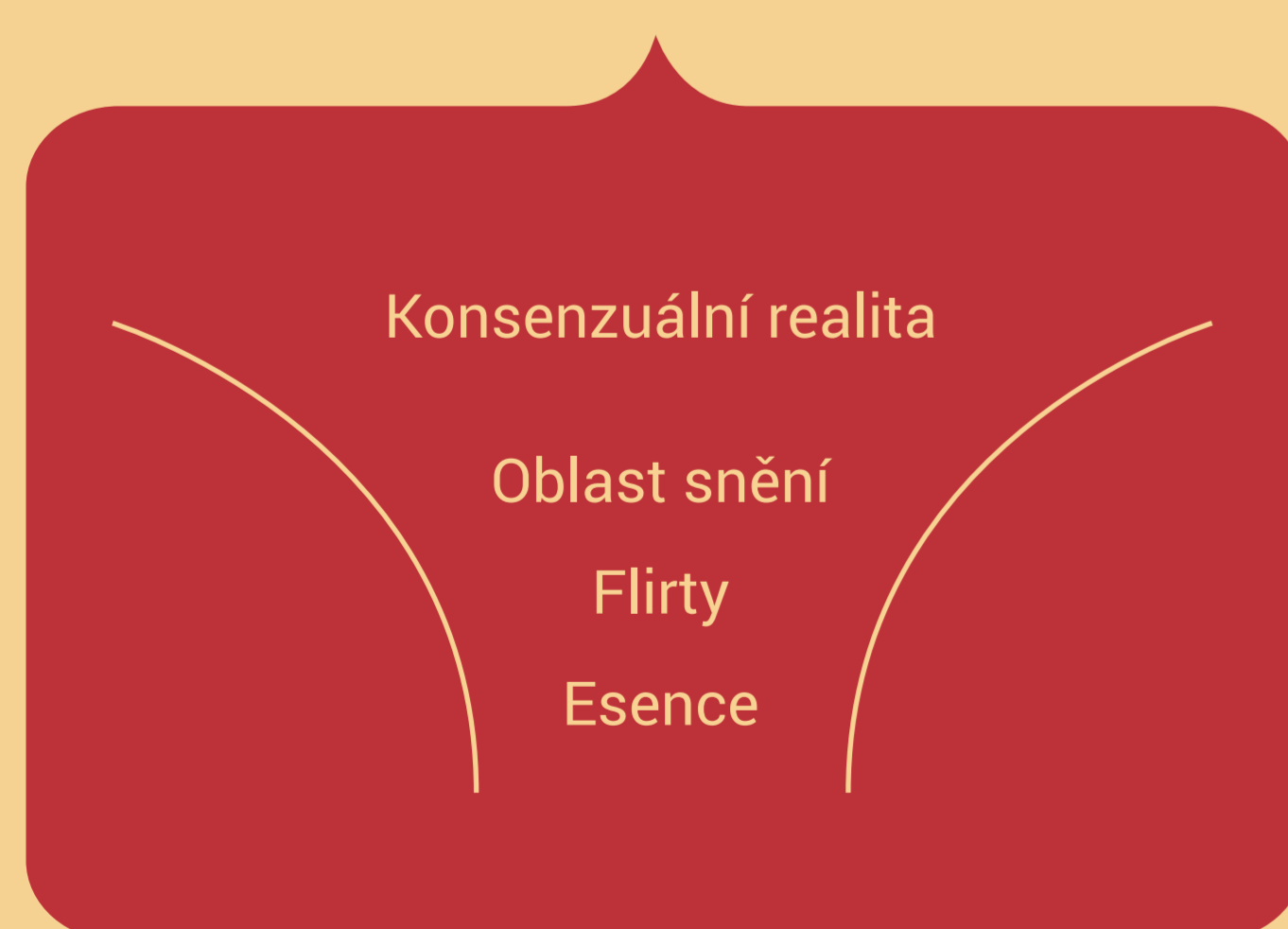
Procesová práce rozlišuje dva typy procesu:

- **PRIMÁRNÍM PROCESEM** označujeme ty aspekty, se kterými máme tendenci se identifikovat. Jsou blíže k uvědomění. Primární signály jsou kongruentní s primárním procesem.
- **SEKUNDÁRNÍM PROCESEM** označujeme ty zkušenosti, se kterými máme tendenci se neidentifikovat. Jsou dále od uvědomění. Vyrušují primární identitu. Říkáme, že se nám dějí, jsou obvykle neviděné, zneklidňující, odsunuté. Sekundární signály nejsou kongruentní s primárním procesem.
- **HRANICE** je místem setkávání primární a sekundární identity. Primární proces vytváří hranici vůči sekundárním zkušenostem. Hranici obvykle tvoří systém přesvědčení, kulturních a výchovných vzorců, názorů či kritiky, který se snaží uchovat stabilitu primární identity. Jakmile sekundární zkušenosti integrujeme, stanou se primárními a zároveň se vytvoří hranice nové vůči dalším sekundárním zkušenostem.

Dimenze vnímání procesu

Informace můžeme vnímat na třech úrovních:

- **KONSENZUÁLNÍ REALITA** je oblast, o které panuje obecná shoda. Jsou to naše zkušenosti každodenní reality, o které můžeme společně diskutovat, jsou vymezeny v čase a prostoru, a často jsou polarizovány. Patří sem například reálné symptomy (např. bolest v krku).
- **OBLAST SNĚNÍ** se skládá ze snových zkušeností, o kterých nepanuje obecná shoda. Je to subjektivní prožívání – obrazy, sny, představy, konflikty, signály, pocity či jakékoli vnitřní zkušenosti. Jsou často marginalizované.
- **ESENCE** je oblast, ze které se vše vynořuje. Zkušenost je zde jednotná, není duální. Patří sem jemné prchavé tendence či intuice, které nelze pojmenovat. Svět esence se projevuje ve své prvotní formě skrze tzv. flirty.



Signály

Signály neboli informace neustále vytváří záměrnou a nezáměrnou komunikaci. Rozlišujeme signály stabilnější z oblasti konsenzuální reality a flirty neboli pre-signály, které nejsou dostatečně intenzivní pro běžnou (první) pozornost. Flirty / pre-signály nás přivádí z konsenzuální reality do oblasti snění a k esenci. Signály jsou smyslově ukotvenými zkušenostmi. Dvojité signály přináší inkongruentní sdělení.

Kanály

Signály se projevují prostřednictvím kanálů.

Rozlišujeme čtyři základní kanály:
POHYBOVÝ / PROPRIOCEPTIVNÍ / VIZUÁLNÍ / AUDITIVNÍ

A dva složené kanály:
VZTAHOVÝ / SVĚTOVÝ

Amplifikace

Amplifikace je rozvíjení smyslově ukotvených signálů. Umožňuje rozvinutí snových zkušeností. Amplifikovat signál znamená identifikovat kanál, ve kterém se signál projevuje a následně jej rozvinout / zesílit jemu přirozeným způsobem. Takto je umožněno snovým zkušenostem vyjít na povrch.

Přístup terapeuta a jeho metadovednosti

Terapeut v procesové práci je tím, kdo sám sebou reprezentuje způsob, jakým se zabývá životem (Mindell, 2009). Je fluidní a otevřený tomu, co se objeví, podporující a oceňující. Metadovednosti jsou pocitové postoje, přesvědčení a hodnoty, v nichž se zrcadlí ústřední způsob terapeutické práce. Patří mezi ně především:

- **NÁSLEDOVÁNÍ PROCESU / PŘÍRODY** - postoj, který podporuje to, co se chce stát. Terapeut má víru v to, že klientův proces ukáže cestu, čímž minimalizuje patologický pohled.
- **METAPOZICE / METAKOMUNIKÁTOR** - jedná se o funkci nezaujatého pozorovatele, jež má sebe-reflexivní schopnost všimnout si vlastních prožitků.
- **FLUIDITA A KLID** - znamená pocitovou schopnost být pohyblivý, přizpůsobovat se a plynout jedinečnou cestou procesu. Klidem se rozumí „zůstat bdělý“ uprostřed změn.
- **MYSL „ZAČÁTEČNÍKA“** - je zvědavá a otevřená k následování procesu a vyhýbá se posuzování, interpretacím či předsudkům.
- **SOUČIT „DNES TY, ZÍTRA JÁ“** - vychází z rozumového uvědomění, že obtížné životní situace mohou potkat každého.
- **HLUBOKÁ DEMOKRACIE** - otevřenost a pochopení pro všechny části skupiny a prvky na mapě procesu. Umožňuje různým rolím ve skupině, aby se projevíly a komunikovaly spolu.
- **HRAVOST, KREATIVITA A ODSUP** - znamená vnášet do procesu smysl pro hravost, kreativitu, svobodu, humor a odstup.
- **POSTOJ PODPORY, PŘIJETÍ A OCENĚNÍ** - schopnost přijmout, podpořit a ocenit všechny části, které se objeví.

Následování procesu

Procesový terapeut ke své práci využívá pozornost. Vnáší přesnou pozornost do vzorců, které strukturují klientovy interakce, přesvědčení a postoje. Je součástí klientova procesu a současně mimo něj. Mapuje proces a všímá si zpětné vazby. Rozlišujeme dva typy pozornosti:

- **PRVNÍ POZORNOST** si všímá prvků, které se spojují s konsenzuální realitou (například klient mluví o depresi).
- **DRUHÁ POZORNOST** si všímá subtilních, iracionálních, jemných signálů, které se spojují s oblastí snění a ukazují na sekundární procesy (například v průběhu mluvení o depresi se klient usmívá).
- **ZPĚTNÁ VAZBA** je reakcí klienta na intervenci terapeuta. Ukazuje nám, kudy směřuje proces a tím pádem nám udává směr dalších intervencí. Pozitivní zpětná vazba znamená, že signál v reakci na intervenci zesílil. Při negativní zpětné vazbě signál v reakci na intervenci nezesílil dost jasně (Diamond, Jones, 2015). Proces probíhá ve směru pozitivní zpětné vazby. Oba typy zpětné vazby jsou užitečné k orientaci.

Vnímání změny u klienta

Základním aspektem změny u klienta z pohledu procesové práce je uvědomění v jeho celistvosti. Nezahrnuje tedy pouze rozumové či racionální uvědomění, ale i kontaktování se s kvalitami z oblasti snění a esence. Velká část změn se přitom děje při zpracovávání hranice. Změna je možná, když klient následuje to, co se děje a je ochotný prožívat zkušenosti na hranici a za hranicí. Změnu lze vnímat jako klientovo uvědomění neznámých zkušeností, jejich prožívání a následnou integraci v běžném životě. Nově prožité zkušenosti usnadňují být ve vztahu k původnímu problému / symptomu / konfliktu, aj.

Zdroje

- DIAMOND, J., JONES, L. S. (2015). Cesta, která vzniká chůzí: Procesová práce v praxi. Praha: Ježek
- MINDELL, A. (1989). Rivers Way: The Process Science of the Dreambody. London: Arkana.
- MINDELL, A. (2002). Amy o vývoji procesové teorie. [online], [cit. 2015-09-18]. Dostupný z [www.<http://media.wix.com/ugd/95708f_12313e4f982e4910ba140d881da7e09f.pdf >](http://media.wix.com/ugd/95708f_12313e4f982e4910ba140d881da7e09f.pdf)
- MINDELL, A. (2009). Metadovednosti: Spirituální umění terapie. Olomouc: Anag.
- ŠTUDENTOVÁ, S., KARIA, A., VERNÝ, I. (2012-2015). Poznámky a materiály z výcviku procesové práce v Praze. Nepublikované texty.

Odkazy

IPOP - Česko
<http://www.processwork.cz>

POPI - Slovensko
<http://www.processwork.sk>

RSPOPUK - Velká Británie
<http://www.rspopuk.com>

Process work Center of Portland - USA
<http://www.processwork.org>

Kontakty

30. česko-slovenská psychotherapeutická konference „Proces změny v psychoterapii“
12. - 15. 11. 2015 / Priessnitzovy léčebné lázně Jeseník

t.hochman@email.cz / sedlakova.ba@gmail.com