

Psychodynamický model je živý !

Je to luxus: na terapii může člověk svobodně sdělovat své trápení, a někdo ho bere vážně. Takže stačí dát svobodu? Ne, protože „způsob, jakým provádíme psychoterapii, je velmi vymezen modelem, v jehož rámci pracujeme“. To v knize „Psychodynamická psychoterapie“ tvrdí a dokládá britská psychoterapeutka a supervizorka Susan Howard.

Úvodní rekapitulace přesvědčení typu „všichni máme nevědomý vnitřní svět“ nebo „jsme motivováni svými pudy“ působí nekompromisně. Avšak autorka ji podává s ohledem na lidskou bolest. Ukazuje na příkladech z praxe, že psychoanalytické koncepty vedou k jádru věci a – pokud se s nimi nakládá citlivě – i ke zvládnutí životních dilemat. Či jinak: nadlehčují zkušenost lidské existence, která je „ze své podstaty nepříjemná“, rozuměj plná konfliktů.

Podstatnou část knihy tvoří exkurz do psychodynamického myšlení. Ideje Freuda, Kleinové, Winnicotta a Bowlbyho jsou sledovány s úctou, kriticky a hlavně ve vývoji. Tématickou spojnicí je, jak jinak, vztahování dítěte k pečujícím osobám. Jeho význam pro život dospělého jedince pak průvodkyně v psychoanalytickém zámku doplňuje poznatky současné neurologie – u níž kdysi začínal sám Freud.

Historicko teoretický přehled plynule přechází v popis terapeutické praxe. Už samo prostředí či terapeutická neutralita, natož pak přenos a protipřenos mají své opodstatnění. Vše je podřízeno tomu, aby klient „mohl říct, co potřebuje říct“, aniž ho v tom terapeut ovlivňuje. Na jedné straně svoboda, na druhé disciplína...

Kromě teorie potřebují terapeuti psychodynamické orientace (jak upřesňuje překladatelka, u nás nejspíš psychoanalytičtí psychoterapeuti) i specifické dovednosti. Zde se asi nejvíc inspirují u jiných terapeutických škol. Kapitulu „Rozvíjení rovnoměrně rozložené pozornosti“ by s mírným zadostiučiněním četl gestaltista, pasáž „Naslouchání nevědomým sdělením“ zase rogerián. Sebereflexi Susan Howard, s níž popisuje svoji praxi, by si asi vychutnali zástupci všech terapeutických směrů.

Knihy či spíš příručka není akademická. Její autorka potvrzuje „britský stereotyp“: píše věcně a svižně, občas překvapí osobním sdělením, ale nepřehání to. V jejím podání je teorie atraktivní a praxe promyšlená. Kdyby to nebylo tak daleko, jeden by k ní rád chodil na terapii...

Psychodynamická psychoterapie. Praha, Portál 2008.