

Arlene Audergon

O EXTRÉMNYCH STAVOCH
ÚVOD DO EXTRÉMNYCH STAVOV VEDOMIA
A PROCESORIENTOVANEJ PSYCHOLÓGIE

In: Brány spoločnosti-
Štúdia aplikácie proces-orientovanej psychológie v práci s extrémnymi
stavmi a kolektívnou dynamikou na psychiatrickom oddelení
Union Institute
Los Angeles, California, 1990, s. 34-88

Tento materiál je prekladom časti 2 kapitoly z dizertačnej práce Arlene Audergon Gates of society: A Study of the Application of Process Oriented Psychology to working with Extreme States and Collective Dynamics on a Psychiatric Ward. Union Institute, Los Angeles, California, 1990, s. 34-88 a slúži pre vnútornú potrebu českej a slovenskej komunity procesorientovanej psychológie (www.processwork.sk) a pre všetkých, ktorým môžu tieto informácie pomôcť.

© Arlene Audergon, 1990
preklad © Andrej Jeleník, 2012 (andrej.jelenik@gmail.com)

Tento materiál je chránený autorským právom a môže byť používaný len na osobné, nekomerčné účely so zachovaním všetkých vyhlásení o vlastníctve a autorských právach.

Experiment personálu- Objaviť Coco

Coco sa ponevierala úplne všade po oddelení. Neustále nám ukazovala haldy časopisov pre ženy, ktoré opatrovala ako zvláštne ezoterické diela s určitými zakrúžkovanými frázami a slovami. Niekedy k nám znenazdajky pristúpila, pritísila nás k svojim veľkým prsiam, nežne šepkala láskavé slová a potom nás náhle pustila a odišla z miestnosti. Plakala a nariekala, akoby niekoho stratila. Povedala si, že nebude plakať, nech jej slzy idú cez moč a potom svoj moč pila ako rituál. Ukázala nám krabicu od topánok naplnenú klenotmi, papučami, šálmi, rúžmi a drobnými vecami. Prišli ďalší pacienti a sťažovali sa, že im tie veci ukradla z ich izieb a na chodbe vypukli hádky s Coco.

Pridali sme sa jeden večer k zasadaniu personálu a vnímali sme ťažkú atmosféru. Boli sme nachystaní prezentovať informácie o Mindellovom prínose k chápaniu a jednaniu s extrémnymi stavmi súvisiacimi s duševnými poruchami. S vedomím, že mnohé myšlienky budú pre personál nové sme dúfali, že sa nám ich podarí prezentovať spôsobom, ktorý by umožnil ich pochopiť, diskutovať o nich, vyskúšať a prípadne revidovať.

Ale najprv sme oslovili atmosféru v skupine. Ľudia krútili hlavami, dvíhali nohy a s hlavami klesali do rúk. Personál z dennej smeny rozprával nočnej, čo očakávať od tej novej pacientky, ktorá prišla pred pár dňami. Z Coco sa išli všetci zblázniť. Vyčerpala celý personál. Požiadať túto vyčerpanú skupinu, aby počúvala nejakú teóriu nebol dobrý nápad, takže sme odložili naše dobre pripravené poznámky nabok.

Povzbudili sme personál, aby sa nám postťažovali a porozprávali, aké vlastnosti Coco ich privádzajú najviac do zúrivosti. Čo by sa stalo, ak by sme každý nachvíľu predstavovali Coco? Táto vyčerpaná skupina zrazu neskutočne ožila a všetci členovia personálu prezentovali svoje verzie Coco. Pre jednu ženu byť Coco znamenalo pristúpiť a bez nejakých okolností jednoducho schytiť niekoho blízkeho a potom znenazdajky odísť a pokračovať vo svojom smere. Neskôr povedala, že vždy mala tendenciu vytvárať si vzťahy veľmi pomaly a potom sa ich večne držať. Veľmi tichá a rezervovaná sestrička zaspievala dramaticky z plného hrdla. Pre inú, ktorá mala tendenciu byť vždy optimistickou byť Coco znamenalo plakať a nariekať a oprieť svoju hlavu o niekoho rameno. Pre ďalšiu to znamenalo byť „dotieravou“ v zmysle spoznať ľudí viac intímne. A ďalšia vzala kolegyňu za ruku a so vzrušením ju uviedla do tajomstiev, ktoré ju v živote fascinovali.

Personál bol už teraz značne bdely, keď sme rozprávali o týchto zážitkoch. Niektorých úplne zaskočilo uvedomenie, že konkrétna kvalita, ktorá ich na Coco rušila bola kvalitou, s ktorou sa za normálnych okolností nedokázali identifikovať a ktorú skutočne chceli a dokázali by vo svojom živote viac použiť.

Procesorientovaná psychológia a štúdium extrémnych stavov

Štúdiom extrémnych stavov z pohľadu procesorientovanej perspektívy sme zistili, že samotné poruchy v správaní považované modernou psychiatriou za chaotické a patologické symptómy rôznych duševných porúch môžu byť v skutočnosti vysoko, dokonca matematicky štruktúrované procesy.

Procesorientovaný prístup k práci s človekom prežívajúcim psychotické alebo iné extrémne stavy zahŕňa precízne pozorovanie a intervencie, aby sme vniesli uvedomenie do systému, ktorý už obsahuje všetky informácie, ktoré potrebuje, aby sa vyvíjal. Predpokladá, že symptómy sú pre jednotlivca či kolektív, v ktorom žije zmysluplné, a že táto informácia potrebuje byť skôr komunikovaná než eliminovaná.

Otázky a ciele

Táto orientácia prináša odlišné otázky a ciele, než ktorým sa venuje moderná psychoterapia a psychológia. Psychiatria a psychológia sú z väčšej časti založené na medicínskom modeli, v ktorom ľudia, ktorí nemôžu fungovať v spoločnosti sú považovaní nejakým spôsobom za chorých a potrebujú liečbu. To je spojené s kauzálnou orientáciou, v ktorej hľadáme príčiny problémov s myšlienkou, že ak nájdeme príčinu, môžeme ju odstrániť či usmerniť.

Táto základná orientácia je podstatou mnohých rozličných prístupov, či už zahŕňajú korigovanie chemickej nerovnováhy v mozgu či analýzu psychodynamiky osobnosti. Dokonca aj systémový prístup, ktorý zdôrazňoval systemické interakcie a ako prvý prešiel za jednoduchú orientáciu príčina - následok, často operuje v rámci širšieho kauzálneho rámca, v ktorom „dysfunkčný“ systém je chápaný tak, že potrebuje byť korigovaný pomocou zmeny komunikačných vzorcov alebo posilnením či uvoľnením hraníc medzi subsystémami.¹ Pre moje ciele chcem v tomto bode poukázať na to, že mnohé rozličné prístupy môžeme vnímať v pojmoch tejto bežnej orientácie, bez toho, aby sme šli do diskusie o dôležitých rozdieloch medzi týmito rozličnými prístupmi a ich príslušných oblastí hodnotného výskumu.

Procesová orientácia zahŕňa facilitáciu zmeny pomocou uznania a odhalenia komplexnosti systému. Táto orientácia nie je v rozpore s biomedicínskym výskumom, ktorý by mohol napríklad poukázať na chemické rozdiely v mozgoch ľudí s určitými duševnými poruchami, alebo výskumom, ktorý naznačuje význam genetických faktorov, či psychodynamické či iné psychologické vysvetlenia správania. Skôr sa nezaobrá týmto typom otázok, ktoré hľadajú, ako určiť a odstrániť príčinu choroby. Hľadá, ako objaviť informáciu obsiahnutú v nejasnom správaní, nech je akéhokoľvek pôvodu s predpokladom, že táto informácia môže byť potrebná pre osobu či/a rodinu a spoločnosť, ktorej je súčasťou.

¹ Rozdiel medzi dôrazom na tendenciu systému k homeostáze a evolučnú tendenciu systémov je dôležitý pre túto časť a v krátkosti o ňom pojednávame tu a v 8 kapitole.

Orientácia na výskum a liečbu

Dôležitou črtou reduktívnej a kauzálnej orientácie je, že ak vieme potvrdiť hypotézu, že určité kauzálne vysvetlenie je dostatočné, musíme sa spokojiť s tým, že otázka je nateraz zodpovedaná až kým odlišné dáta nebudú implikovať, že sa musíme pýtať znovu. Dve odlišné kauzálne vysvetlenia pre rovnaký fenomén naznačujú, že jedno alebo druhé, alebo možno obe sú buď nepresné alebo neúplné. Hoci by zrejme nikto nenaznačoval, že akékoľvek vysvetlenia v oblasti psychológie a psychiatrie sú dostatočné, videli sme, že vo všeobecnosti výskumná komunita, ktorá hľadá psychologické vysvetlenia a tí, ktorí hľadajú biochemické vysvetlenia sú oddelení v nádeji či očakávaní, že ich príslušná cesta je tá správna.

Tiež je tu tendencia predpokladať, že biomedicínske vysvetlenia implikujú psychofarmaceutickú liečbu a psychologické vysvetlenia implikujú psychoterapeutické riešenie. Rovnako praktizujúci ako aj výskumníci si vo všeobecnosti uvedomujú, že tie problémy nie sú také jednoduché. Praktici sa často pokúšajú o kombináciu liečebných postupov s myšlienkou, že sú v príčine „choroby“ zahrnuté zrejme početné interagujúce faktory a že rôzne liečebné postupy sa môžu navzájom doplniť alebo prinajmenšom lepšie zachytiť problém. Biomedicínsky psychiater si môže myslieť, že či už spôsobila chorobu rodinná dynamika alebo psychodynamika alebo nie, určite je na tom veľa práce v tejto oblasti, možno dokonca choroba zapríčinila tie psychologické problémy ktoré aj tak vyžadujú pozornosť. Nieкто s psychologickým zameraním by mohol použiť lieky, pretože „fungujú“ na potlačenie extrémnych stavov, takže je ľahšie potom začať komunikovať s pacientom a pokročiť v psychoterapii.

Vedci v medicíne a psychiatrii sa samozrejme zaujímajú o interagujúce biologické, environmentálne a psychologické faktory zapojené do telesných aj behaviorálnych črt aj chorôb (Plomin 1990; Gordon, Herd, Baum 1988; Ursin, Murison 1980). Zdá sa, že keď sa pozrieme na interakciu týchto zložiek, dostávame širšie a presnejšie odpovede na študované fenomény. Pre vedcov to však vytvára veľký problém. Hoci takýto výskum ostáva v rámci orientácie, ktorá hľadá príčiny a prispôsobuje im liečbu, začína byť nesmierne zložitá sledovať tak veľa faktorov. Hoci sa zdá, že otázky, smerovanie výskumu a predpoklady idú po realistickejšej trase, tradičné vedecké metódy začínajú byť nedostatočné a nejasné. Pre pochopenie povahy komplexnej a interagujúcej dynamiky sa stávajú pre výskum v rámci jednej disciplíny aj v interdisciplinárnom výskume relevantné myšlienky z oblasti systémovej teórie. Dôležitou charakteristikou systémového myslenia je jeho rozlišovanie medzi staršími modelmi, ktoré zdôrazňovali tendenciu systému k homeostáze a rovnováhe a novším výskumom, ktorý spochybňuje model rovnováhy. (Gleick, J, 1987)

Významný medzi vedcami, ktorí začali spochybňovať Druhý zákon termodynamiky je fyzik Ilya Prigogine. Tento zákon hovorí, že všetky entity vo vesmíre smerujú k stavu entropie: stavu totožnosti bez pohybu či zmeny. Prigogine zistil, že početné fyzikálne a chemické procesy sa tomu vymykajú,

spolu s živými formami, ktoré ako sa zdá ho porušujú úplne (Prigogine, Stengers, 1984). Centrálnym konceptom Prigogina je to, čo nazýva „evolučný feedback“. To znamená, ktorý je v jednom momente iba fluktuáciou v systéme sa zrazu môže stať základom pre úplne nové usporiadanie systému v inom momente (Hoffman, 1981, s.340). Prigogine ukazuje, že prinajmenšom za „nerovnovážnych podmienok“ môže entropia skôr produkovať, než odbúravať organizovanosť. Takéto systémy sa vyvíjajú a rastú čoraz viac komplexnejšie a koherentnejšie.

Keď sa vrátíme k problému snahy pochopiť interagujúce faktory, ktoré vytvárajú určité vnímanie a správanie, tieto myšlienky naznačujú, že aj keby bolo možné získať dokonalé porozumenie všetkých týchto interagujúcich faktorov v dynamickom systéme, nebola by to nevyhnutne informácia, ktorú potrebujeme, aby sme dokázali predpovedať budúci vývoj toho systému.

V modeli, ktorý hľadá na systémy v rovnováhe platia lineárne vzťahy v zmysle, že malý vstup prináša malé výsledky či zmenu. V systémoch ďaleko od rovnovážneho stavu prevládajú nelineárne vzťahy. Systémy robia zvláštne veci. Zdanlivo nepatrné vstupy spôsobujú veľké, prekvapujúce efekty. Pomocou pozitívnych spätnoväzbových slučiek sa malé fluktuácie môžu tak zosilniť, že systém sa rýchlo presunie do nerovnovážneho stavu, v ktorom sa deje zdanlivo spontánna, dramatická reorganizácia. Prigogine a Stengers (1984) popisujú početné príklady tohto fenoménu, od chemických hodínok až po štúdie ekonomických systémov.

V knihe Chaos James Gleick (1987) zaznamenáva zrod úplne novej oblasti a toho, čo je mnohými považované za paradigmatickú zmenu v zmysle Thomasa Kuhna (1962). Je to oblasť, ktorá ruší hranice oddeľujúce vedecké komunity a spája vedcov takých oblastí ako je astronómia, fyzika, chémia, biológia, fyziológia a medicína, komunikácie, ekológia a ekonómia. Zdá sa, že najjednoduchšie systémy vytvárajú neskutočné problémy ich predpovedateľnosti kvôli problému, že nepatrné rozdiely vo vstupe sa rýchlo stávajú ohromujúce rozdiely pri výstupe. A predsa sa v týchto systémoch spontánne objavuje poriadok a vyšší stupeň organizácie.

Zvyčajne keď fyzici videli komplexné výsledky, hľadali komplexné príčiny. Fenomén, v ktorom nepatrné vstupy prinášajú obrovské výstupy nesúci názov „senzitivna závislosť na počiatkových podmienkach“ prináša odlišný pohľad na svet. Napríklad v meteorológii to môžeme preložiť do toho, čo sa položartovne uvádza ako motýlí efekt- *„myšlienka, že motýľ, ktorý dnes rozvíri vzduch v Pekingu môže ovplyvniť búrkové systémy budúci mesiac v New Yorku“* (s.8). Gleick hovorí, že *„iba nový druh vedy môže začať prekonávať veľkú priepasť medzi poznaním, čo robí jedna vec - jedna molekula vody, jedna bunka srdcového tkaniva, jeden neurón- a toho čo robia milióny z nich.“*

Tento „nový druh vedy“ poukazuje na problém, že kauzálne a mechanické vysvetlenia správania (bez ohľadu na to ako správne sú) niesu nevyhnutne užitočné pri určení a uľahčení smerovania zmeny v systéme. Prvok tejto práce, ktorý chcem v tomto bode zdôrazniť je, že je naznačený obrat od

zamerania iba na deterministickú perspektívu pridaním evolučnej perspektívy.

Orientácie v terapii

Od 1950tych boli prístupy rodinnej terapie založené primárne na „systémovom“ modeli, ktorý zdôrazňoval homeostázu a equilibrium. Väčšina z metód od štruktúrálnych (Minuchin, 1974), strategických (Haley, 1973) prístupov k rodinnej terapii, prístupov rodinných systémov a zdrojovej rodiny (Bowen, 1978) boli založené na tomto systémovom modeli. Hoffman (1981) zdôraznil, ako sa kybernetický stroj, vždy sa vracajúci do rovnovážneho stavu stal presvedčivou analógiou pre cyklickú a opakujúcu sa dynamiku pozorovanú v interakciách nielen u rodín so symptomatickými členmi, ale vo všetkých rodinách (s.340). Pre oblasť, ktorá dovtedy používala modely, ktoré videli jednotlivca v prvom rade v izolácii bol systémový model významný. Myšlienka „identifikovaného pacienta“ nesúceho chorobu pre celú rodinu umožňovala jednotlivcovi (a rodine) byť pochopený v rámci interaktívneho kontextu a depatologizovala identifikovaného pacienta- aj keď mala často tendenciu namiesto toho patologizovať rodinu.

Hoffman (1981) popisuje, ako oblasť rodinnej terapie teraz začína prijímať myšlienky orientácie vyvíjajúcich sa systémov. Dell a Elkaim sú v tejto oblasti známi pre ich pokusy aplikovať Prigoginovu „evolučnú paradigmu“ na rodinnú terapiu (s.340-349). Objavuje sa tendencia vnímať rodiny v pojmoch ich prirodzenej schopnosti k vývoju, dôležitosti krízy v evolúcii systému a intervencií, ktoré sú navrhnuté skôr na podporu rodinného nerovnovážneho stavu a prirodzeného potenciálu pre vývoj, než na reštrukturalizáciu systému.² Uvidíme, že procesorientovaná psychológia prispieva do oblasti rodinnej terapie s jej koncepciou vzťahu medzi jednotlivcom a kolektívnou dynamikou, povahy rolí či častí v rámci poľa, štruktúry poľa pokiaľ ide o uvedomenie a vyvíjajúcej sa povahy procesov.

Je zaujímavé poznamenať, že tento vývoj od zdôrazňovania homeostázy systému k zdôrazňovaniu jeho evolúcie v rodinnej terapii sa už odzrkadľoval v ranných rokoch individuálnej hlbinej psychológie v rozchode Freuda a Junga. Freudova (1966, 1965) orientácia bola mechanická a reduktívna. Sny a nevedomý materiál vnímal ako symptómy neurózy, nevedomého konfliktu medzi inštinktívnymi impulzmi a ich potlačením egom. Jung (CW Vol. 8) začal vnímať sny a obsahy nevedomia ako správy, ktoré kompenzovali jednostranný pohľad vedomého postoja a mohli byť chápané a sledované ako vzorce vývoja pre jednotlivca. Sny chápal skôr v pojmoch kde smerovali než len odkiaľ prišli. Táto „teleologická“ orientácia je značkou Jungiánskej psychológie rámcujúca rôzne teoretické a praktické charakteristiky, ktoré ju odlišujú od psychoanalýzy a iných škôl. Preto by sme mohli vnímať Freudove koncepcie ako predznamenanie začiatkov aplikácie systémovej teórie v rodinnej terapii v tom, že formácia symptómov zabezpečuje pozíciu ega.

² Nový odbor „organizačnej transformácie“ odlišujúci sa od „organizačného rozvoja má tiež korene v tejto evolučnej orientácii, snažiacej sa sprístupniť implicitnú tendenciu organizácie k zmene na rozdiel od prístupov riešenia problémov či negociácie zmien (Levy, A a Merry, U., 1986)

Ego hľadá sebazachovanie a je vedené princípom slasti, tendenciou psychiky udržiavať vzrušenie na konštantnej či homeostatickej úrovni. Jungovu prácu môžeme vnímať ako predznamenanie evolučnej orientácie vznikajúcej vo fyzikálnych a sociálnych vedách.

Teleológia a proces

Jungov teleologický prístup základom procesovo orientovanej psychológie a Mindellova práca prispela významným rozvojom k Jungovým myšlienkam prostredníctvom jeho objavu, že nevedomé prejavy v našich momentálnych komunikačných signáloch, telesných symptómoch, vzťahovej a skupinovej dynamiky takisto ako v našich snoch. Mindell vymyslel termín „snové telo“ keď si uvedomil, že odlišnosti duše a tela už neboli užitočné v pochopení a podpore rozvoja nevedomého procesu.

Termín „proces“ sa vzťahuje na zmeny vo vnímaní, na rôznosť signálov, ktoré vníma pozorovateľ. (Mindell 1985 s. 11) Signály sa môžu rozlišovať podľa kanálov, zmyslového vnímania, ktorý ich zachytáva. Hlavné kanály, ktoré sa často objavujú v procesovej práci, zahŕňajú vizualizáciu, sluch, propriocepciu (telesný pocit) a kinestetiku (pohyb). Ďalej združené kanály (pozostávajú okrem toho z ďalších kanálov) zahŕňajú vzťah a svet. Vzťah sa týka kanálu, keď ľudia hovoria o inej osobe ako o svojom centrálnom objekte vedomia. Keď je fokus na vonkajší svet, neznámych ľudí a zahraničné udalosti, môžeme hovoriť o svetovom kanáli. (s. 20,21)

Procesová práca zahŕňa upriamenie pozornosti na tento „sen“³ alebo informáciu, ako sa vinie cez rozličné kanály, so zistením, že informácia odhalí jeho vlastný zámer. Procesové nástroje nám umožňujú nielen pozeráť sa na minulý alebo budúci význam procesu snenia, ale spojiť sa so snom v momente ako sa objavuje a štruktúruje danú situáciu.

Snové telo a zachovanie informácie

Freud predpokladal, že konflikt medzi inštinktívnymi impulzmi a potrebou ega prežiť spôsobom potláčania týchto impulzov bol príčinou mentálnych a niektorých fyzických symptómov. Opísal proces „zachovania“, ktorým sa potláčané obsahy psychiky nahradili alebo premenili na symptóm. Dynamika potláčania funguje takým spôsobom, že pamäť obsahu zmizla, ale energia nie a symptóm vyjadruje rovnakú hodnotu emocionálneho napätia. (Freud 1966) Koncept zachovania energie, psychickej energie (ktorá sa zväčšila a odlišila od Freudovho konceptu libída) bol základným predpokladom Jungovej formulácie štruktúry a dynamiky psychiky. (Jung 1970 V. 8) V procesovo orientovanej psychológii niekedy hovoríme o „zachovaní informácie“.⁴ Pokiaľ sa informácia nekomunikuje, nezachytí s vedomím alebo nevyjadrí v živote, pretrváva. Mení kanály, znovu sa objavuje v

³ Tak, ako procesová práca vyrástla zo zistenia, že nevedomie sa prejavuje v rôznych kanáloch vnímania, pojem „sen“ začal spájať s tými vzorcami, ktoré sa objavujú ako symptómy a signály v rozličných kanáloch, takisto ako v našich nočných snoch.

⁴ Mindell používa tento termín na seminári, Jar 1985

mnohých formách, s prchavým alebo šibalským duchom. Ak sa pokúšame eliminovať symptóm, zistíme, že vzorec informácie, ktorú symptóm vyjadruje, sa objaví v ďalšom kanáli.

Tento fenomén bol často dosvedčený v lekárskejších a psychologických kruhoch. Nedávno som počula prípad, v ktorom žena mala otravné a silné svrbenie. Ako experiment podstúpila hypnózu v snahe zbaviť sa svojho utrpenia. Svrbenie zmizlo, ale žena začala byť psychotická. Keď psychóza našťastie krátko potom prestala, svrbenie sa vrátilo.⁵ V rodinnej terapii sa tento fenomén dosvedčil v rámci kontextu rodinného systému ako celku. Často počujeme, že keď sa jednému fyzicky alebo psychicky chorému členovi rodiny polepší, iný člen rodiny záhadne ochorie. Niektorí by pre tento fenomén hľadali rôzne druhy vysvetlení. Napríklad: Našiel si jed z jej svrbenia cestu do jej hlavy, čo aktivovalo určité enzýmy a chemikálie, ktoré spôsobujú psychózu? Bol jeden člen rodiny „zvolený“, aby niesol symptóm preto, aby si rodina mohla za každú cenu udržať svoju homeostázu?

Procesová orientácia využíva komunikačné koncepty, aby priniesla opisný alebo fenomenologický prístup k týmto faktom. Zisťuje, že tento fenomén je skôr normou a nie výnimkou. Môžeme povedať, že „informácia“ nepretržite preteká cez rozličné kanály vnímania. Z času načas sa môže tá istá informácia objaviť ako sen alebo vizualizácia, telesný zážitok alebo symptóm, ako spontánna melódia alebo paralingvistická informácia a syntaktické štruktúry prejavu, v gestách a držaní tela a v našom vzťahu a skupinových vzorcoch interakcie. Procesové nástroje nám dovoľujú uvedomovať si naše vnímanie v rozličných kanáloch, čo sa obyčajne deje zväčša nevedome. To zahŕňa skôr facilitovanie vedomia, ktoré vstupuje do prúdu procesu (v rámci svojho momentálneho kanálu vnímania), než sedenie na brehu toku a snahu pozorovať jeho prúd z jedného orientačného bodu.

To znamená, že namiesto toho, aby sme sa stali vonkajším statickým pozorovateľom, začíname sa angažovať v istom druhu komunikačného procesu, ktorý sa objavuje medzi rozličnými referenčnými bodmi v priebehu toho, ako sa proces diferencuje a odokrýva svoje odkazy. Máme skôr šancu zúčastniť sa a tvoriť s procesom štruktúrujúcim naše vnímanie a komunikáciu než sa len cítiť ako jeho obeť. Preto môžeme povedať, že procesovo orientovaná psychológia vychádza skôr z „psychologických koreňov“ - s fokusom na individuálne alebo skupinové vedomie, než rámca liečenia. Je bežné, že keď si ľudia uvedomia informáciu, ktorá bola v „symptómoch“ a začnú vyjadrovať alebo integrovať túto informáciu s vedomím v živote, často sa zbavia symptómov. Jedným so vzrušujúcich aspektov prístupu procesovo orientovanej psychológie voči práci s extrémnymi stavmi je, že jednotlivci majú šancu vystúpiť z týchto stavov a často môžu zachytiť a žiť tieto procesy kreatívnejším a užitočnejším spôsobom, ktorý môže byť menej bolestivý pre nich a okolie.

⁵ Osobný rozhovor s Dr. Arnom Motulským

Chaos a štruktúra

Správanie spojené s mentálnou chorobou sa javí ako chaotické. Jedným zo základných objavov procesovo orientovanej psychológie je, že chaotické správanie symptómov je otázkou pozorovateľovho hľadiska a identity. Chaos nie je len ukazovateľom potenciálnej transformácie smerom ku komplexnejším stupňom organizácie, ale v zdanlivom chaose je zárodok nesúci špecifickú informáciu pre potenciálny vývoj systému.⁶

Jedným z cieľov procesovej práce je priniesť vedomie do vnútra týchto chaotických procesov, aby sme objavili implicitnú štruktúru zvnútra jeho vlastných výrazov alebo jeho hľadiska. Predstavím niekoľko príkladov, aby som ilustrovala, čo to znamená. Prvý príklad sa zameriava na ženu, ktorá nie je v extrémnom stave, profesionálka, 30-nička. Druhý príklad je žena tiež okolo 30-ty, učiteľka, ktorá zažíva manické príhody už mnoho rokov a bola niekoľko krát hospitalizovaná.

Nevyspytateľný srdcový symptóm

Linda začala sedenie s tým, že chce pracovať na symptóme. Mala bolesti v hrudi, ktoré jej robili starosti. Povedala tiež, že má problém udržať svoj život na poriadku. Angažovala sa v mnohých projektoch, osobných i pracovných vzťahoch a mala problém zorganizovať si čas a sústrediť sa. Keď bola požiadaná, aby opísala svoju bolesť, povedala, že je to ako určitá slabosť a dala ruku na srdce. Keď cítila svoje srdce, zasmiala sa a povedala, že má sklón mať nepravidelný tlkot srdca.

Mindell, ktorý s ňou pracoval sa opýtal, či by to mohol cítiť tiež a komentoval fakt, že jej srdce naozaj bilo v zaujímavom rytme. Vrátila sa k pocitu vo svojom vnútri a poznamenala, že je schopná trochu kontrolovať tlkot, keď ho sama cíti. Keď Mindell tiež vnímal a vyklopkával prstom taký istý rytmus, tlkot srdca sa zdal byť ešte nepravidelnejší. To ju vystrašilo. Potom, čo poznamenal, že jej tlkot srdca sa zdá byť silný a zdravý a spomenul, že okrem tohto druhu arytmie, ktorá je dosť bežná nikdy so srdcom nemala zdravotný problém, navrhol, aby cítila toto nepravidelne bijúce srdce viac a robila pohyby v tomto rytme. Potom, ako ju povzbudil, aby išla cez hranice do pohybu, nasledoval veľmi divoký tanec s nepravidelným rytmom. V tomto tanci sa odrazu cítila veľmi slobodná a nažive, inšpirovaná vhladom, že tento druh nevyspytateľnej spontánnosti chce žiť vo svojej práci, vzťahoch a domácnosti, pričom mala tendenciu veriť, že by sa vždy mala správať konzistentne. Následne si spomenula na sen.

Bola som so skupinou kolegov v malej náradovni za domom, kde sa všetci učili, ako opraviť Volkswagen. Učiteľ nasadol do auta, aby ho otestoval. Ja som vyšla z náradovne, všimla som si, že to boli tri alebo štyri presné kroky, aby vyšiel von z miestnosti, ktorá sa potom otvorila na obrovskú otvorenú lúku. Divila som sa, ako

⁶ Zistenie, že zdanlivo chaotické správanie je fakticky záležitosťou identifikácie a hľadiska pozorovateľa, môže byť významný pre oblasť teórie chaosu tým, že sa vracia k problému pozorovateľovho vplyvu v systéme (spojený s kvantovou fyzikou a relativitou).

chcel vyjsť autom po schodoch, pretože to vyzeralo nemožné. Vyšla som von a počujúc štartovanie motora, išla som na stranu. Učiteľ vyšiel doslova lietajúc z náradovne, auto na vrchu kúska kartónu, ako „zázračný koberec“. Nešiel vôbec po tých schodoch, ale vyletel, šiel ponad lúku a pristál so smiechom v zelenej tráve.

Tento sen vyjadroval jej prácu s tlkotom srdca a tancom, naznačujúc, že jej bežná identita je ísť krok za krokom a nový vzorec sa vynoril z lietania ponad tie schody. Srdcový symptóm a sen sú zrkadlovými obrazmi jeden druhého. Táto skúsenosť „snového tela“ naznačovala, že vo svojich pokusoch vyriešiť svoje problémy životného štýlu, práce a vzťahov konzistentným spôsobom, krok za krokom, bola vyrušovaná vzorcom, ktorý ju „učil len lietať“ ponad niektoré z tých schodov. Môžeme vidieť, že desivá a zdanlivo chaotická skúsenosť srdcovej arytmie bol v skutočnosti vysoko komplexný a usporiadaný proces, pripravený, aby bol žitý v jej živote.

Manické príhody

Žena, ktorá zažívala už roky časté manické príhody na prvom sedení hovorila o svojej túžbe zistiť viac o sebe a strachu, ktorý mala zo svojich manických fáz. Momentálne nebola v manickej fáze a dokázala ľahko komunikovať o svojej minulej skúsenosti. Procesový pracovník sa jej opýtal, čo robila, keď prichádzala do manickej príhody. Keď nebola manická, pracovala ako učiteľka a bola to veľmi bystrá, príjemná a sympatická žena. V manickej fáze bola plná politických či duchovných ideálov a divokých snov. Bola plná energie, zostávala hore celú noc a telefonovala ľuďom po celom svete aby s nimi prediskutovala a vytvorila politické a ideologické projekty. Bola fascinovaná nekonečnými synchronicitami – vonkajšími udalosťami, ktoré sa jej zdali byť prepojené s jej vlastnými procesmi.

Keď rozprávala o svojich zážitkoch, robila množstvo pohybov s rukami a telom. Tak ako mnoho ľudí, ktorí zažívajú manické epizódy sa zdalo, že si užíva prirodzenosť jej zážitku manickej fázy, hoci mala veľké bolesti z toho, ako sa táto energia objavovala a zanikala bez jej zámeru, a tým ju vťahovala do komplikovaných a problémových vzťahov. Procesový pracovník sa jej spýtal, aká by bola, ak by sa v tomto momente stala manickou a práve teraz by sa skutočne bláznila. Začala robiť pohyby, a ako si ich tak pomáhala zosilňovať, rozvinuli sa do zlostných úderov. Z čoho bola taká nahnevaná? Hnevalo ju jej obvyklé identifikovanie sa so školskou učiteľkou a to, ako bola celý čas milá miesto toho, aby žila tú skutočnú divokosť, ktorú v sebe mala.

Pri hlbšom vyjadrovaní tejto divokosti pohybmi a potom aj verbálne, rozprávala vášnivo o tom čo by rada robila a o snoch, ktoré uchovávala v sebe. To, čo bolo proti skutočnému venovaniu sa životným ideálom a vášňam, bola tá jej časť, ktorá trvala na štruktúre, triezvosti a realistikosti. Jej triezvo realistiká časť bola jej primárnym procesom, čiže časť jej osobnosti, s ktorou sa mohla najľahšie identifikovať a ktorá štruktúrovala jej obvyklé vnímanie samej seba a sveta. Paradoxne, práve táto realistiká časť ju privádzala do šialenosti. Bola nútená naozaj sa prepnúť, aby unikla z jej kontroly. Jej vášne pre život boli tak nútené vychádzať na

povrch zvláštnymi a problematickými spôsobmi, aby získali jej pozornosť. V jej manických epizódach sa nachádza model pre začiatok žitie vášnivej, inteligentnej a svetáckej osobnosti. Potom nasledovala dlhodobá terapia, ktorá jej mala pomôcť integrovať túto divokú časť do jej života a tiež pomôcť uvedomiť si aj svoje schopnosti vytvárať štruktúru a využiť ich pre vytváranie štruktúr k plnšiemu prežívaniu týchto idealistických a vášnivých častí.

Ako bolo vyššie uvedené, zdanie chaotickosti symptómov je relatívne vzhľadom na stanovisko pozorovateľa a jeho identitu. Z pohľadu ženy profesionálky, pokúšajúcej sa zorganizovať si život, cítila spočiatku vo svojom srdci akoby bolesť a slabosť. Z tohto pohľadu zažíva proprioceptívny signál, pocit v srdci a pomenúva to „bolesť“ a „slabosť“. Mohli by sme povedať, že to je popis sekundárneho procesu z perspektívy primárneho procesu. Pri bližšom skúmaní ju jej nepravidelný tlkot srdca začína zaujímať. Proprioceptívny zážitok je už diferencovanejší, ale môžeme vidieť, že tlkot srdca je prežívaný ako „nepravidelný“ z pohľadu, že by sme mali mať pravidelný rytmus srdca a mať ho pod kontrolou.

Nasledovať proces zahŕňa v tomto prípade najskôr vstup do proprioceptívneho kanálu a bližšie vnímanie srdca a potom kinestetického kanálu, kde začala s arytmiickým tancom. Vyžaduje to rozvinutie informácie obsiahnutej v symptóme a zmenu hľadiska pozorovateľa. Pozorovateľ nie je viac pripútaný k primárnej identite niekoho, kto je konzistentný, ale teraz preniká do zážitku tlkotu srdca. Srdce „bije“, čo naznačuje že na vniknutie do jeho perspektívy bude potrebný pohyb. Z vnútra zážitku to, čo bolo spočiatku hrozivé a nepravidelné prerástlo nakoniec do živého a oslobodzujúceho tanca. Teraz bola schopná prepínať uhly pohľadu, zo strany, ktorá bola organizovaná a konzistentná na stranu, ktorá je slobodná, temperamentná a spontánna.

Tento proces zmeny perspektív pomocou vstúpenia do a rozvinutia rušivého procesu jej umožňuje nový prístup k oboj perspektívam. Až doposiaľ vládne primárna identita, ale v skutočnosti je nevedomá. Má tendenciu veriť, že sa správa konzistentne, ale málo si túto hodnotu a schopnosť uvedomuje. Umožnením jej vnímaniu a uvedomovaniu nepripútať sa len na túto nevedomú identifikáciu s jednou časťou jej osobnosti získa nie len prístup do tejto novej formy slobody, ale môže byť svedkom jej primárneho procesu. Oba vzorce sú tak teraz viac dostupné.

V prípade ženy zažívajúcej manické epizódy, z pohľadu učiteľky v škole a z pohľadu spoločnosti ako celku vyzerali jej manické epizódy chaotické a jednoducho šialené. Identifikovanie sa s učiteľkou znamená, že učiteľka je tá, ktorá vníma, pozerá a cíti vynárajúce sa vášnivé a divoké myšlienky a vníma ich ako doslova šialené, s potrebou za každú cenu ich potlačiť. Vstupom do systému šialených správanií a pohybov môžeme objaviť vzorec, ktorý sa týka vyjadrenia a žitia týchto vášní a ideálov. Taktiež je to príležitosť k uvedomeniu si jej až doposiaľ nevedomej identifikácie s pragmatickým a štruktúrovaným spôsobom bytia, a zároveň s jej sekundárnym procesom svetáckeho spôsobu bytia plného vášnivých ideálov – a čo by mohli spolu

vytvoriť. Začala sa venovať vzdelávaniu, ktoré podporuje jej vášeň a talent pre prácu s veľkými skupinami a organizáciami.

Popisujem tieto prípady, aby som ukázala, že zdanlivo chaotické vyrušenia sú vlastne vysoko štrukturované procesy a aby som zdôraznila, že vzorec informácie obsiahnutý v symptóme je tiež štruktúrne prepojený so systémom, ktorý ho prežíva ako rušivý. V prípade Lindy, profesionálky, jej arytmičný, divoký tanec môže byť vnímaný ako komunikácia s časťou v nej, ktorá sa identifikuje s konzistentným a dôsledným správaním. V prípade ženy s „mániou“, jej manické epizódy komunikujú s jej nevedomou identifikáciou s hodnotami trpezlivo zmýšľajúcej školskej učiteľky. Skrytá štruktúra symptómu a celkový proces môžu byť objasnené vstúpením do sveta symptómu a posunutím referenčného bodu či centra vnímania. Na to sú potrebné nástroje pre vnesenie uvedomenia do módu alebo kanálu, v ktorom je tento proces prežívaný. To si vyžaduje špecifické nástroje pre dôsledné pozorovanie a intervencie v procesoch.

Empirický duch

Proces orientovaná psychológia sa vyvinula zo značne empirického ducha. Mindell pôsobil najprv ako teoretický fyzik a potom ako Jungiánsky analytik. V určitom bode jeho kariéry začal byť fascinovaný pozorovaním, ako sa snový proces jeho klientov odohrával priamo pred ním, v ich momentálnych signáloch. Toto je asi charakteristickým znakom proces orientovanej psychológie, prístupu, ktorý sa dotýka hĺbín ľudských zážitkov pomocou intenzívneho uvedomovania a správneho nasledovania týchto krátkych signálov. Zistením, ako dotyčný človek priamo pred ním sníval, alebo ako sa tento sen vyjadroval v danej situácii mu tiež umožnilo objaviť spôsoby priamej komunikácie so snovým procesom. Toto je obzvlášť užitočné v oblasti práce s extrémnymi stavmi, pretože uprostred takýchto stavov je nemožné analyzovať alebo hovoriť o tom zážitku.

To zahŕňa komunikovanie v móde, v ktorom dotyčný človek seba samého prežíva. Ak niekto halucinuje, komunikáciu nedosiahneme pýtaním sa toho človeka na množstvo otázok, ale okamžite ju dosiahneme pripojením sa k jeho vizualizácii. „Tiež to vidím, -vidím to, čo si myslím?“⁷ Ak niekto počas rozprávania robí výrazné pohyby, najlepšou komunikáciou by asi bolo hýbať sa s ním, aby sme odhalili proces objavujúci sa v kinestetickom kanáli. Ak niekto počuje hlasy, môžeme s ním komunikovať rozprávaním sa s nimi a počúvaním týchto hlasov. Ak sa niekto pozerá dole a vyzerá neprítomne, je užitočné povzbudiť ho, aby namiesto rozprávania cítil, alebo jemne položil na jeho chrbát ruku, aby sme povzbudili jeho uvedomenie nasledovať svoje telesné vnemy. Ak je niekto rozčúlený zo svojich vzťahov, pre terapeuta by bolo možno najlepšie komunikovať s procesom tohto človeka oslovením jeho momentálnych pocitov ohľadom daného pacienta.

⁷ Bandler a Grinder (1979), zakladatelia Neurolingvistického programovania zistili podobné aspekty komunikácie v odlišných zmyslových kanáloch, ktoré využívali v behavioristickom rámci. Ich výskum poslúžil jako dôležitý príspevok k obdobnému výskumu v proces-orientovanej psychológii.

Môžeme pozorovať a prispôbiť našu komunikáciu snovému procesu podľa spätnej väzby. Signály pozitívnej spätnej väzby naznačujú, že komunikácia je prijímaná a dovoľujú nám pokračovať v odkrývaní správy. Ak niekto pochopí a odpovedá verbálnym obsahom, môžeme hovoriť o pozitívnej spätnej väzbe z časti osoby, ktorá hovorí ten obsah. O pozitívnej spätnej väzbe od celej osoby môžeme hovoriť vtedy, ak sme schopní komunikovať nielen so správou v popredí, s ktorou sa táto osoba identifikuje, ale aj so snovým pozadím, ktoré je signalizované v rozličných kanáloch.

Spätná väzba

Pozornosť spätnej väzbe je pre procesorientovanú psychológiu zásadná. Proces sa vyvíja v smere plynutia pozitívnej spätnej väzby, keď je dosiahnutá komunikácia so zamýšľanou správou aj snovým pozadím. Keď táto komunikácia a pozitívna spätná väzba nieje dosiahnutá, vidíme neustále opakovanie a cyklenie signálov. Pozitívna spätná väzba sa javí ako rýchla a zainteresovaná odpoveď na intervencie, ako amplifikácia oslovených signálov a ako zainteresovaná, energetická kvalita, ktorá je pociťovaná či pozorovaná vo výraze tváre, pohybe, tonuse svalstva atď. O negatívnej spätnej väzbe hovoríme ako o absencii pozitívnej spätnej väzby, vnímanej ako oneskorená odpoveď na intervenciu, nepozornosť k procesu a nedostatok zainteresovanosti, ktorú cítime a pozorujeme v očných pohyboch atď.⁸

Formulácie, ktoré prináša proces orientovaná psychológia k chápaniu spätnej väzby a spätnoväzbovej slučky pochádzajú z klinickej praxe a štúdia tisícok prípadov a videozáznamov. Pre môj zámer tu chcem zdôrazniť, že je to akýsi druh spoločných skúseností, ktoré máme, že keď informácia nieje zachytená, má tendenciu cykliť sa.

Predstavte si dvojicu. Muž sa začne uzatvárať do čítania novín či jedenia cereálií a žena pokračuje v dávaní otázok ohľadom plánov na ten deň. Dokým nieje prijatá jeho introvertovaná správa, bude sa uzatvárať ešte hlbšie- a dokiaľ nebudú prijaté jej otázky a potreba kontaktu, bude pokračovať v pýtaní sa. Ak sa nachvíľu zastavíme a zamyslíme sa na chvíľu nad tým, alebo pouvažujeme nad akýmikoľvek dlhodobými vzťahmi, ktorých sme súčasťou, môžeme nájsť množstvo príkladov toho, ako sa komunikácia opakuje zdanlivo donekonečna dovtedy, kým nieje zachytená a dokončená.

V proces orientovanej psychológii je presné pozorovanie spojené so zvedavosťou či duchom objavovania. Spolu s tvorivosťou v nachádzaní nových spôsobov ako komunikovať v rozličných kanáloch je proces odhaľovaný na základe svojej jedinečnej povahy.

⁸ Táto formulácia pojmu spätná väzba má podobné charakteristiky ako technické aj viac idiomatičné použitie tohto pojmu. Bližšie reflektuje technické využitie pojmu, pretože pozitívna spätná väzba implikuje amplifikáciu a evolúciu signálu. Negatívna spätná väzba je asociovaná s cyklením systému a homeostázou. Na druhej strane môže byť spätná väzba často chápaná vo viac idiomatičnom zmysle získania kladnej či zápornej odpovede na intervenciu.

Pojem extrémne stavy

Rozdiel medzi extrémnymi stavmi, s ktorými sa z času na čas stretávame napr. v podobe afektu hnevu či chvílkového hlbokého ponorenia sa do seba, a extrémnymi stavmi ľudí diagnostikovaných ako psychotickí súvisí s dĺžkou strávenou v týchto stavoch.

Použitie viac fenomenologického pojmu „extrémne stavy“ než patologických pojmov nám slúži skôr na pripomenutie si nášho vlastného vzťahu k týmto stavom než na ich striktné priradovanie tým, ktorých vidíme na rohoch ulíc alebo na psychiatrických klinikách. Zámerom tohto nie je znižovať význam dôležitosti skúmania rozdielov zahrnutých v procesoch ľudí s „duševnými poruchami“, ale skôr byť schopní lepšie pozorovať, chápať a môcť lepšie intervenovať pri rôznych druhoch zložitých procesov, ktorým čelia. Tréning procesového terapeuta pre efektívnu prácu s ľuďmi v extrémnych stavoch vyžaduje dôverné poznanie vlastných extrémnych stavov a schopnosť fluidne do nich vstupovať či sa od nich odpútať.

Dôvernosť s týmito stavmi umožňuje terapeutovi väčšiu empatiu a schopnosť zostať s klientom v extrémnom stave v kontakte, ale čo je ešte dôležitejšie, umožňuje terapeutovi ponechať si uvedomenie pri stave, v ktorom klient nemá žiadne uvedomenie. Bez dôvernosti z vlastnými extrémnymi stavmi terapeut rýchlo dosiahne vlastné hranice uvedomenia a začína do situácie vnášať svoje fantázie a sny. S uvedomením môže terapeut pokračovať s pomocou klientovi odhaliť proces, ktorého „extrémny stav“ je skôr len zastávkou na ceste než by sa aj on zasekol na tomto bode procesu.

Terapeutova dôvernosť s týmito stavmi a schopnosť do nich fluidne v rámci seba vstupovať musí byť sprevádzaná nástrojmi na precízne pozorovanie a intervencie. Dôležitosť týchto nástrojov obzvlášť pri jednaní s ľuďmi v extrémnych stavoch by nemala byť podceňovaná. Ale uvedomenie si vlastných extrémnych stavov vytvára základ, z ktorého sa tieto nástroje môžeme učiť a používať.

Spätnoväzbová slučka

Jeden faktor odlišujúci človeka v extrémnom či psychotickom stave je ten, že nemá v komunikácii „normálnu“ spätnoväzobnú slučku. Ako bolo spomenuté už vyššie, ak vaše správy niesu zachytené, majú tendenciu cyklieť sa. Mindell definuje spätnoväzbovú slučku ako reťaz reakcií, v ktorých stimulujúci signál prijíma a je menený spätnou väzbou“. (1988, s.176) V mnohých extrémnych stavoch nieje medzi osobou a prostredím mnoho spätnoväzbovej slučky a preto je ťažké komunikovať bežným spôsobom. Opäť, všetci dobre poznáme stavy tie stavy, v ktorých máme slabú spätnoväzbovú slučku- rozdiel je v množstve času, ktorý v nich strávime a v našej fluidite vstupovať a vystupovať z týchto stavov.

Spomeňte si, kedy ste si naposledy nevšimli, že k vám niekto rozprával, pretože ste boli úplne ponorení vo svojich myšlienkach či fantáziách.

Teraz si predstavte schizofrenického človeka, ktorá stojí a pozerá sa hore. A predstavte si komunikáciu, ktorá bude nasledovať. Príde človek a povie. Ahoj, ako sa máš dnes ráno? Spal si dobre? Užil si svoje lieky? A ten človek len pokračuje v pohľade do prázdna, vôbec sa nehýbe, akoby nič z toho nepočul. Môžeme povedať, že ten schizofrenik nemá spätnoväzbovú slučku s vonkajším svetom či osobou s ním komunikujúcou. Teraz si predstavte, že tam stále stojí, a tentoraz príde človek, postaví sa vedľa neho, pozrie sa rovnakým smerom a povie „Pozri sa na to! Nečakal som, že uvidím dnes ráno toto“, uskutočňujúc otvorený prístup (blank access)⁹ v tom istom kanáli, ako ten druhý človek. V tomto bode by sme mohli očakávať, že schizofrenik bude pokračovať v pozeraní do prázdna, ale urobí signál ako je napríklad zmena farby pokožky či vo výraze tváre. Môže začať vytvárať slovo či spraviť zvuk a keď je nasledovaný, začne hovoriť o tom, čo vidí.

Čo sa tu stalo? Tu máme spätnoväzbovú slučku. Je už jasné, že v prvom prípade to nieje len schizofrenik, kto nemá spätnoväzbovú slučku, ale osoba k nemu prístupujúca tiež mala slabú spätnoväzbovú slučku k svojmu okoliu. Pokračovala vo svojom vlastnom spôsobe komunikácie bez vzťahu k tomu, s kým komunikovala. V druhom prípade teraz vytvára spätnoväzbovú slučku prispôbením svojej komunikácie komunikácii schizofrenika. Významnosť toho byť schopný prispôbiť vlastnú komunikáciu k vytvoreniu spätnoväzbovej slučky s človekom v extrémnom stave je veľmi zjavná v Mindellovej práci s ľuďmi v kóme.

V knihe *Kóma- Kľúč k prebudeniu* (1989) Mindell popisuje svoju prácu s pacientmi v hlboko nevedomých stavoch. Keď niekto pozoruje a komunikuje zo signálmi ako sú zvuky, tempo či rytmus dýchania a vyjadří sa snový materiál v pozadí týchto signálov, môžu sa odhaliť neobvyčajné procesy.

Prečo by človek mal mať neexistujúcu spätnoväzbovú slučku k svojmu okoliu? Nasledovaním procesovej myšlienky, že všetky informácie sú zmysluplné, môžeme usudzovať význam tejto situácie. Mindell naznačuje, že užitočnosť nemať spätnoväzbovú slučku k okoliu je v tom, že je tým podporený snový proces.

Aby sme znovu použili pohľad zdravého rozumu, predstavte si veľmi malé dieťa pohrúžené do hry s hračkou. V tej istej miestnosti hrá televízor a sú tam ľudia, ktorí sa smejú a hovoria o ňom. Ale zdá sa, že dieťa úplne ponorené do hry s hračkou ani nepočuje či nevidí televízor. Predpokladáme, že sa nemôže koncentrovať na všetko naraz, a aby bolo schopné rozvinúť si určité koncepty, koordináciu ruka- oči, pohyby atď..., selektuje si informácie a zážitky, ktoré najviac potrebuje, v tomto prípade hru z hračkou. Alebo uvážte zážitok zamilovania sa. Existuje typické obdobie, v ktorom nevidíme žiadne z negatívnych charakteristík osoby, s ktorou sme. Hovoríme, že nás zaslepila láska. Procesová formulácia toho by poukazovala na to, že

⁹ Otvorený prístup slúži k sprístupneniu a amplifikácii procesu bez toho, aby sme museli poznať jeho obsah.

potrebujeme oslepnúť, aby sme snívali. Nepočujeme obchodné správy na záznamníku, pretože potrebujeme stratiť určitú kapacitu pre normálnu spätnoväzbovú slučku s okolím a úplne prehliadnuť signály priamo pred nami. Sme uprostred vytvárania vzorca, ktorý ešte nieje úplne sformovaný a ktorý nesmie byť ešte rušený- či už to má byť vnútorný vzorec, ktorý „vidíme“ v partnerovi, alebo vzorec lásky medzi nami, ktorý nám umožní tolerovať sa a prepracovať sa cez rozdielnosti, ktoré sa objavia a budúce vyrušenia nášho života vo svete. Chcem zdôrazniť, to „prečo“ tejto otázky, prečo nemať spätnoväzbovú slučku je tu chápané skôr v pojmoch svojho účelu než príčiny.

Mindell používal aj pojem „funkcia nevedomia“. Nevnímanie či neprítomnosť spätnoväzbovej slučky umožňuje vzorcom „variť sa“ či rozvíjať. Takže keď znovu stretneme schizofrenika, ktorý sa pozerá hore do vzduchu a nereaguje na pozdravy zo svojho okolia, mohli by sme otestovať ideu, že sníva a že ten sen potrebuje trochu podpory. Sen v tomto prípade je vo vizuálnom kanáli. Predpoklad, že tento proces by mohol potrebovať skôr podporiť než korigovať nám dovoľuje uvažovať nad novými spôsobmi intervencií. A s touto perspektívou a s prispôbením našich intervencií spätnej väzbe klienta môžeme tú myšlienku otestovať. Podpora osoby pozerá sa viac a bližšie na všetky detaily a sledovať, čo sa ďalej stane môže podporiť ten sen, aby sa rozvinul a priniesť pozitívnu spätnú väzbu. Ak oslovíme snový proces, nieje viac potrebné prerušiť spätnoväzbovú slučku. V prípadoch práce s kómou, aké sme spomenuli vyššie sa ľudia niekedy doslova prebudia priamo z kómy, keď nasledujeme signály snového procesu. Táto práca naznačuje, že ľudia v kómach prežívajú nedokončený sen. Keď je snový proces objasnený, človek sa môže prebudiť. Ak sa však ľudia budú snažiť len vytrhnúť človeka z tohto stavu, môže pocítiť potrebu ponoriť sa do neho ešte hlbšie.

Hranice, uvedomenie, prepnutia a kontínium

Hranica

Zásadný pre Procesorientovanú psychológiu je koncept hranice. Na hranicu sa môžeme pozeráť ako na štruktúrny koncept, ktorý determinuje vzťah medzi rozličnými časťami jednotlivca alebo systému, alebo sa na ňu môžeme pozeráť dynamicky ako na dôležitý moment vo vývoji procesu. Zo štruktúrneho pohľadu sa hranica objavuje v okolí systému presvedčení, ktoré definujú tendenciu vlastného vnímania a uvedomenia byť zasadené v určitom rámci a identifikáciu s nimi. Hranica rozdeľuje procesy, ktoré nazývame primárny a sekundárny. Hranica je limitom toho, čo môžeme spraviť, či prežívať, limitom vlastnej identity. Z dynamického pohľadu sa hranica objavuje ako energetický prejav rýchlych rozporných signálov. Označuje okraj, za ktorým je neznáme územie.

Ako sme videli, schopnosť preniesť svoje uvedomenie do neznámeho územia sekundárneho procesu nám umožňuje rozvinúť jeho správy z jeho vlastného rámca a umožňuje nám to pozeráť sa na primárnu identitu akoby po prvý krát. Je to akoby sme objavili význam farby „ružová“, pričom sme po celý čas

nosili ružové okuliare, ktoré zafarbovali celý náš svet- uvedomiť si nevedomé hodnoty, ktoré rámcovali naše vnímanie a prežívanie.

Dvojité signály

V okolí hranice môžeme pozorovať fenomén dvojitých signálov. Vidíme signály z oboch strán hranice naraz. Primárne a sekundárne procesy vysielajú signály sebe navzájom a okolitému svetu. Kvôli systému presvedčení, ktorý ich rozdeľuje a limitom nášho uvedomenia sa správy sami neukončujú. V bežnej komunikácii máme tendenciu identifikovať sa s len jednou z týchto správ, často z obsahom verbálnej správy, pričom druhá správa sa pokúša komunikovať v iných kanáloch. Vidíme pretrvávajúť oba súbory signálov bez dokončenia kvôli vzájomnému rušeniu a žiaden z nich nieje kongruentný.

Príkladom takého dvojitého signálu je počuť človeka kričať z plných pľúc, že je vyčerpaný a zranený. Jedna správa sa zhoduje s pocitom vyčerpania a zranenia. Druhá správa sa blíži skôr k pocitu hnevu či nadbytku energie. Ďalšie príklady sú napríklad rozprávať niekomu, aký je nám blízky, zatiaľ čo naše telo je otočené od neho smerom k východu; alebo rozprávať sa o rozchode a potrebe vlastnej cesty, pričom sme v tesnej blízkosti. Iným príkladom je, keď niekto povie „Som bezmocný. Povedzte mi čo mám robiť. Vy ste terapeut.“ Tento človek sa identifikuje ako bezmocný, no vo vete sa objavuje druhá správa- príkaz, ktorý nariaďuje druhým čo majú robiť.

Vysielanie dvojitých signálov je úplne normálna súčasť komunikácie, niečo, čo robíme všetci väčšinu času, dokonca aj keď ležíme sami vo vani. Aj keď sa naučíme nástroje k vnieseniu uvedomenia do sekundárnych signálov, aby sme odhalili ich význam, neustále sa vynárajú vo forme dvojitých signálov nové procesy tým, že sa vyvíjame z momentu na moment a zo dňa na deň.

Extrémne stavy a hranica

V extrémnych stavoch môžeme vidieť signály dvoch či viacerých procesov v rovnakom čase alebo v rýchlej následnosti s iba chvíľkovou identifikáciou s jednou časťou nad druhou. Môžeme vidieť prepnutie procesov či časom kompletnú identifikáciu s predtým sekundárnym procesom. Namiesto toho, aby sa objavoval len ako dvojitý signál teraz zaujíma hlavnú pozíciu. Je to akoby časti procesu oddelené hranicou nemali medzi sebou spätnoväzbovú slučku. Mohli by sme povedať, že akýkoľvek súbor dvojitých signálov obsahuje malý spätnoväzbový systém, v ktorom dve správy komunikujú svoje konfliktné či komplementárne pohľady neúspešne. Ale v extrémnom stave akoby tie časti fungovali ako prakticky uzavretý systém.

Zvyčajne máme schopnosť zniesť určité množstvo napätia medzi rozličnými časťami samých seba, a schopnosť komunikovať o týchto rozličných tendenciách. Povedzme, že Ja sa identifikujem ako sebaistá žena, ktorá sa v každodennom živote stará bez problémov o biznis, ale keď sedím v električke, mám fantáziu že ľudia sa o mne rozprávajú. Môžem tolerovať

fakt, že som sebaistá a zároveň mám takúto fantáziu. Dokážem zničiť napätie protikladných pohľadov a stavov vo mne.

Mindell hovorí o schopnosti „metakomunikovať“ či komunikovať o vlastnej komunikácii. Som schopná komunikovať o sebe ako primárne sebaistej, ale s paranoidnými fantáziami a pocitmi strachu vo svete. (Ďalším krokom by mohlo byť skúmať fantáziu toho, čo tí ľudia o mne hovoria). Psychotický človek by možno povedal „idú po mne, videl som ich, ako o mne hovoria v električke, a ty, ty tiež si súčasťou sprisahania!“ Taký človek už nedokáže rozprávať konfliktov v identite, ale namiesto toho uvádza s určitosťou „fakty“ vnímané z jeho momentálneho myšlienkového rámca. Identifikuje sa ako obeť ľudí, ktorí ho sledujú a obvinia každého, kto sa podobá druhej strane toho vzorca.

Význam Batesonovho (1972) pôvodného používania pojmu „metakomunikácia“, či „komunikácia o komunikácii“ s Mindellovým používaním tohto pojmu súvisí, no nie je s ním totožný. Mindell hovorí o schopnosti uvedomovať si signály, ktoré vysielame a prijímame, signály primárneho aj sekundárneho procesu- uvedomovanie si nášho vnímania či uvedomovania. Bateson tento pojem používa v zmysle schopnosti pochopiť a komunikovať „aký druh správy správa je“ (s.202-212). Myslím si, z procesového pohľadu, že Bateson používa pojem „metakomunikácia“ v zmysle schopnosti využívať a pochopiť dvojité signály, konkrétne keď jeden súbor signálov posudzuje či kategorizuje druhý. Bateson používa príklad zvierat, ktoré poskytujú jeden súbor signálov, ktoré modifikujú druhý súbor, aby komunikovali napríklad, že signály súboja sú v skutočnosti súčasťou hry, alebo signály „byť mŕtvy“ označujú vzdanie sa moci. To poukazuje na dôležitý fakt, že bežná komunikácia zahŕňa určitú zručnosť v komunikácii s dvojitými signálmi, aj keď často vysielame aj reagujeme na tieto nezámerne signály bez väčšieho uvedomenia.

Vo svojej teórii schizofrénie Bateson tiež hovorí, že schizofrenici majú problémy v „metakomunikácii“ či schopnosti adekvátne vysielat a prijímat tie druhy signálov, ktoré nás napríklad informujú, že správa je v skutočnosti o hre, či je metafora, sexuálne zblížovanie alebo urážka. Vo formulácii Batesona aj Mindella vidíme, že človek v extrémnom stave je zjavne neschopný tolerovať správy z viac ako jedného súboru signálov v rovnakom čase. Bateson pripisuje pôvod tohto problému komunikačnému vzorcu dvojitej väzby (double-bind) v rodine.¹⁰ (s.206).

Prepnutia procesov

Mindell definoval psychózu ako „prepnutie“ či prevrátenie procesu, v ktorom sa pôvodný primárny proces stáva sekundárnym a sekundárny primárnym na dlhšie než len chvíľkové trvanie (1988, s.164). Na oddelení sme stretli

¹⁰ Pojem „dvojitá väzba“ pochádza z výskumu komunikácie skupiny Gregory Batesona (1972) v Palo Alto. Dvojitá väzba bola v zásade častý výskyt mnohoúrovňovej komunikácie v ktorej je otvorená požiadavka na jednej úrovni zrušená či popretá na inej úrovni. Sprevádza ju príkaz, ktorý zakazuje obeti uniknúť z dosahu tejto komunikačnej dynamiky. Tento druh komunikácie je rozšírený v rodinách schizofrenikov.

ženu, kaderničku, ktorá bola zjavne trochu rezervovaná, s „hranicou“ robiť niečo, čo cítila že by bolo dôležité pre svet. Teraz sa však prezentovala ako tajne vybraná študentka špeciálneho rádu bojovníkov, ktorá mala vykonať svetový projekt. Tvrdila, že jej súčasný pobyt na psychiatrickom oddelení je jeden z „testov“, ktorými musí prejsť, aby sa osvedčila pre danú úlohu.

Medzi rozličnými časťami procesu môže nastať aj istý druh prepínania s premenlivými intervalmi. Coco, žena, ktorú sme opísali v úvode tejto eseje prepínala medzi časťami procesu. V jednom momente trpela, nariekala a chcela byť držaná, a v ďalšom človeka zrazu chladným spôsobom odsotila a išla preč. Inokedy pôsobila ako hlboko duchovná a milujúca duša. Nebola schopná pozrieť sa na druhý proces kým bola v jednom.

Je možné niekoho aj prepínať medzi týmito časťami ako intervenciu, aby sme odhalili viac o týchto rozličných častiach v konflikte a ich vzťahu. Jean-Claude pozval Coco na jedno sedenie, pričom bola práve vo fáze plaču a utrpenia (už od rána). Ja som sedela na gauči s plačom a nárekom nad mojím utrpením. Coco ihneď „prepla“ a tvrdým faktickým hlasom poznamenala, „Osuš si slzy, Sally. Ukážem ti ako to spraviť. Ako sa voláš? Sally?“ Len tesne predtým sa so mnou rozprávala a vedela, že som psychologička na oddelení a že pochádzam zo Švajčiarska. No akonáhle som prevzala „rolu“ či časť trpiacej, jednoducho sa prepla do tej druhej časti, ktorá mi poradila prestať plakať. Ďalej mi rozprávala, že aby som mohla byť šťastná, potrebujem naplniť „stereotyp“, ktorý mi prischol, vydať sa a ísť do školy. Keď som plačky naliehala, aby mi povedala viac, prestala rozprávať, vzala moju ruku, pozrela do diaľky a začala spievať tú najkrajšiu, najsúcitnejšiu pieseň, akú som kedy počula, o našich trápeniach, keď sa náš osud vyvíja úplne inak než sme čakali.

Cieľom individuálnej práce s Coco bolo podporiť každú z týchto častí, aby sa rozvinul ich význam a sprístupniť červenú niť či proces tieto časti spájajúci. Jedna jej časť si myslí, že by mala splniť kolektívny stereotyp povinnosti vydať sa a ísť do školy; iná časť trpí (zrejme preto, že je nepochopená a nepodporovaná v tom kým je mimo tohto stereotypu), ďalšia časť pôsobí, že upokojuje bolesť a spieva pieseň súcitu. Po sprístupnení týchto častí sme v našej krátkej práci s ňou najprv podporili jej silácku časť povzbudzujúcu ju k tomu prestať plakať a vecne nám porozprávať čo sa deje. Dokázala potom porozprávať jej celý príbeh celkom súvislo a rozvinulo sa z toho vyjadrenie jej hlbokkej a veľmi skutočnej bolesti o tom ako jej matka nerozumela a tom, ako túžila mať „skutočnú matku“. Keď som v závere tohto sedenia znovu zahrála plačlivú časť s otázkou, aby mi ukázala, ako by sa táto skutočná mama správala, srdečne ma objala (a zavtipkovala aký by to bol zázrak, že ako černoška by mala biele dieťa), a povedala mi, aby som si utrela slzy a išla s ňou do pracovne na oddelení.

Vidíme, že jej proces nesie vzorec byť materskou milujúcim a zároveň vecným spôsobom schopným vysporiadať sa so svojimi záležitosťami. Hoci bolo toto sedenie veľmi príjemné, jej proces len načrtlo. Po ňom bola znovu „tou starou známou Coco“, ako som ju opísala v úvode tejto eseje. Na hlbšie

sprístupnenie a integrovanie tohto jej vnútorného procesu byť vecnou a zároveň súcitnou by bola potrebná dlhodobejšia psychoterapia spolu s podporným a zároveň vyzývajúcim prostredím.

Odkaz na kolektívny „stereotyp“ v práci s ňou tiež naznačuje, že jej proces môže byť významný aj pre nás všetkých. Stereotyp odzrkadľuje nediferencované či nekompletné informácie patriace kolektívnemu procesu. Možno že proces Coco naznačuje istý druh súcitného postoja, ktorý potrebujú mnohí z nás, aby zmierili svoju individuálnosť so schopnosťou prispôsobovať sa roliam, ktoré zastávame v reálnom, vecnom každodennom svete.

Psychotické kontínium

Množstvo ľudí v nemocniciach diagnostikovaných ako psychotickí so schizofréniou, bipolárnou poruchou či psychotickou depresiou neprežívajú takéto jasne definované obraty procesu, či už užívajú alebo neužívajú lieky.

Niektorí prepínajú tam a späť rýchlo, pričom iní zažívajú zaplavenie nechcenými informáciami v rozličných kanáloch. Môžu hovoriť o tom, že ich vyrušujú hlasy niekedy prežívané ako vnútorný dialóg, ale niekedy aj ako autonómne skutočné hlasy lokalizované mimo nich. Môžu ich sužovať fantázie a môže ich trápiť, že stratili kontrolu nad ich zvyčajnými myšlienkovými procesmi. V takýchto prípadoch títo ľudia často pokračujú v snahe potlačiť túto informáciu a pokúšajú sa udržať ich zvyčajnú identitu neporušenú. No ich „dvojité signály“ postupne čoraz viac nezapadajú do kultúrnej akceptovaných paralingvistických a syntaktických prvkov, gest a fantázií. V jazyku sa môže objavovať niekedy „slovný šalát“, ktorý pozorovateľ nevie dekodovať, pauzy v reči sú extrémne, gestá a očné pohyby neobvyklé. Určité zvláštne správania môžu byť teda niekedy pokusom udržať od seba rušivé signály, a pre ľudí nie je neobvyklé o takýchto zážitkoch hovoriť. Torrey zaznamenal takéto vyjadrenia u ľudí diagnostikovaných schizofréniou.

Príklad:

Nerád sa hýbem rýchlo. Mám pocit, že by ma to zložilo keby som išiel príliš rýchlo. Môžem vydržať len krátko a potom sa musím zastaviť. Ak by som pokračoval, neuvedomoval by som si veci také, aké naozaj sú. Uvedomoval by som si iba zvuk a hluk pohybov. Všetko by bolo chaotickou masou. Zistil som, že to môžem zastaviť tým, že sa úplne stíšim a prestanem hýbať. Keď to urobím, veci sa dajú zvládať ľahšie (Torrey, 1983 p.39)

Myslím si, že koncept kontínua by mohol byť užitočný pre vnímanie týchto druhov zážitkov, ktoré v súčasnosti nesú diagnózu psychózy. V prípade schizofrénie na jednej strane kontínua by sme mohli vidieť v priebehu času také procesové prepnutia s absentujúcou metakomunikáciou, v ktorých sa niekto vyhlási napríklad za Ježiša Krista či posla Boha či Diabla. Na druhom konci kontínua by sme mohli vidieť niekoho, kto nie je v prepnutom stave, ktorý dokáže komunikovať o svojich zážitkoch, ale ktorý prejavuje zvláštne

správanie a je preňho veľmi ťažké zvládať sekundárny materiál zaplavujúci jeho vnímanie a identitu.

Kontínium metakomunikácie

Užitočné môže byť tiež popísať kontínium diferencovaním významu metakomunikácie. Na jednej strane kontína by sme mohli vidieť schopnosť pre pozorovanie s odstupom a uvedomenie- schopnosť vstúpiť hlboko a fluidne do rozličných stavov pričom ostať uvedomelý. Túto schopnosť pre metakomunikáciu vidíme v momentoch, keď si niekto uvedomí zároveň primárne aj sekundárne procesy. Táto schopnosť by mohla byť reprezentovaná človekom, ktorý sa javí akoby bez ega, s odstupom, schopného skúmať rozličné procesy ktorých je súčasťou a ktorý si uvedomuje tendenciu nebyť nikdy nestranný. Takýto človek by prechádzal rôznymi stavmi s uvedomením a bol by schopný byť nahnevaný keď by cítil hnev a nežný keď by cítil nehu. S fluidnou identitou by v jednom momente mohol vyzeráť ako politik a v ďalšom ako človek z ulice, akademik či milovník.

Na tomto konci kontína by sme si mohli predstaviť určitých múdrych mužov a ženy s ich širokým záberom zážitkov a skúseností, či niekoho osvieteného. Ja si predstavujem muža poznania z kmeňa Jaqui Dona Juana z Castanedových kníh, ktorý keď sa objaví v Mexico City, má oblečený distingvovaný oblek obchodníka a pozdraví ležérne prekvapeného Castanedu s jednoduchým prehlásením, že má nejaký kšeft.

Na opačnom konci tohto kontína by bol nedostatok schopnosti komunikovať o vlastnej komunikácii a nedostatok uvedomenia o vlastnom rámci predpokladov. Tu je nemožné jednať vedome s vlastnými vnútornými konfliktami a mnohvrstvovou povahou. Odlišné procesy sa objavujú iba v zvratoch procesu, v nekontrolovateľných vizuálnych či zvukových halucináciách, telesných vnemoch a pohyboch či projekciách na prostredie. Ľudia v extrémnych stavoch psychózy reprezentujú túto stranu kontína. Sami seba môžeme zažiť na tejto strane kontína v momentoch veľkého afektu. Fundamentalistické či extrémistické skupiny môžu tiež predstavovať túto stranu kontína, reprezentovať tendenciu nemať žiadne uvedomenie vlastného rámca predpokladov a zotrvať na komunikácii z úplne jednostrannej identity.

Uprostred tohto kontína by sme našli bežnú schopnosť väčšiny ľudí „metakomunikovať“ o ich komunikácii a správaní. To nie je neutrálne uvedomenie, keďže pozorovateľ je silno prepojený s identifikáciou primárneho procesu. Ako sme videli, máme tendenciu vnímať a organizovať naše pozorovania podľa z väčšej miery nevedomého súhlasu s určitými hodnotami, ktoré definujú našu identitu a percepciu. S touto schopnosťou metakomunikovať nás môže viac zaujímať skúmanie toho, čo vyrušuje našu identitu. Máme tendenciu o týchto veciach hovoriť a analyzovať ich, často v presvedčení že sme nestranní v našom vnímaní. Táto schopnosť

metakomunikovať je spojená s psychologickým konceptom adekvátneho „ego“ vývinu.

Kolektívne perspektívy

Mindell navrhuje užitočnú hypotézu, že pole, v ktorom žijeme využíva ľudí, ktorí nemajú metakomunikátora aby sa vyjadrilo (1988, s.42) Základným zistením procesorientovanej psychológie je, že všetky časti daného systému sú zjavné v momentálnych signáloch daného systému. Ak sa ako jednotlivec identifikujem ako milá, budem komunikovať ako táto milá osoba v kanáloch, ktoré sú prístupné môjmu uvedomeniu a kontrole. Táto identifikácia s roztomilosťou bude štruktúrovať obsah môjho jazyka a zámerných pohybov, ktoré robím. Na druhej strane môj hnev sa objaví ako dvojité signály v kanáloch mimo mojej kontroly, ako je tón hlasu, náhle gestá, telesný krč atď. Informácia nájde kanál, aby sa vyjadrila. V našej spoločnosti informácie, ktoré by väčšina z nás onedlho ignorovala a vytlačala a ktoré nezapadajú do našej identity nachádzajú spôsoby, aby sa vyjadrili. Jedným z týchto spôsobov je cez ľudí bez schopnosti metakomunikovať. Jednotlivci slúžia ako kanály pre kolektívny proces.

Výskum duševnej patológie v súvislosti s menšinami, prisťahovalcami a sociálnou mobilitou

Štúdie naznačujú v spoločnostiach vyšší výskyt duševných porúch u menšín a populácie prisťahovalcov, ako aj sociálne mobilných ľudí. Je zaujímavé posúdiť tieto dáta z procesorientovanej perspektívy vzťahu medzi extrémnymi stavmi a kolektívnymi procesmi.

Príkladom je štúdia (Sydiaha, Lafave, and Rootman 1969) dvoch susedných miest v Kanade, ktoré sa podobali vo väčšine charakteristík (populácia, vzdialenosť od väčších miest, história osídľovania atď.) Obe miesta dokonca zdieľali rovnaký ústav pre duševné poruchy. Odlišovali sa iba v tom, že jedno malo francúzsku väčšinu a druhé anglickú väčšinu odrážajúcu sa silno v sociálnom a jazykovom charaktere miest. Štúdia sa snažila zistiť, či existujú rozdiely vo výskyte duševných porúch a poznatkov o duševných poruchách. Žiaden takýto rozdiel sa nenašiel. No v dátach sa objavil zreteľný vzorec u menšinových skupín. Menšinové skupiny v oboch komunitách (anglická vo francúzskom meste a francúzska v anglickom meste) mali signifikantne väčší výskyt duševných porúch.

Burvill (1973) a Cochrane (1983) preskúmali viacero štúdií, ktoré sa venovali výskytu duševnej patológie medzi migrantmi a utečencami v rozličných krajinách. Hoci otázky, metódy a výsledky prinášajú rozličné a často nekonzistentné a protichodné informácie, existuje vzorec vyššieho výskytu duševnej patológie medzi populáciou migrantov, ktorý odráža ich rolu prisťahovalcov v danej kultúre a nie ich kultúrne či genetické pozadie. Tieto dáta sa vysvetľujú napríklad stratou koreňov či sociálnych kontaktov dostupných v mieste predošlého pobytu, predsudkami či výzvami, ktoré prináša akulturácie.

Štúdie (Kleiner a Dalgard, 1975) tiež naznačujú, že sociálna mobilita je signifikantne súvisí s funkčnými psychiatrickými poruchami. Miera chorôb bola vyššia pre vzostupne či zostupne mobilnú populáciu v pomere k sociálne stabilnej či nemobilnej populácii (predošlé štúdie, ktoré vysvetľovali vysoký výskyt duševnej patológie medzi zostupne mobilnými skupinami ako odraz ich zostupného pohybu kvôli už prítomnej patológii boli spochybnené zisteniami, že vzostupne mobilné skupiny tiež vykazovali zvýšený výskyt patológie). Záver týchto autorov je ten, že dôraz spoločnosti na status prináša zvýšené riziko duševných porúch. Sociálna mobilita je tiež vnímaná v zmysle uvoľňovania a namáhania vlastných sociálnych pút k dôležitým sociálnym skupinám, ktoré zvyčajne poskytujú podporu, zmysel a pocit príslušenstva.

Hoci sú rôzne vysvetlenia s týmto výskumom spojené, je zaujímavé zvážiť ďalší možný pohľad na dáta z proces-orientovanej perspektívy. Ak duševné poruchy môžeme chápať ako prejav sekundárneho procesu komunity či spoločnosti, môžeme očakávať, že ľudia, ktorí sú identifikovaní s menej stabilnou rolou v komunite budú mať nielen väčšiu tendenciu trpieť stresmi, ktoré by mohli zapríčiniť takúto psychopatológiu, ale budú aj viac prístupní k reprezentovaniu roly toho, čo ruší identitu primárneho procesu komunity.

Zhrnutie

Videli sme, že charakteristikou jednotlivcov v extrémnych stavoch je problém zaobchádzať z napätím konfliktných pohľadov vo svojom vnútri. Často prepínajú medzi ich odlišnými časťami, ktoré sú oddelené hranicou. Prístup procesorientovanej psychológie naznačuje, že tieto extrémne stavy odzrkadľujú nie len osobné hranice jednotlivca, ale aj to čo by sme mohli nazývať kolektívne hranice identity spoločnosti.

Dotkli sme sa tiež roly uvedomenia v evolúcii ľudských procesov. Keď je komunikácia prijatá, keď informácia vstupuje do uvedomenia, procesy sa rozvíjajú. Keď komunikácia nie je prijatá, keď v systéme nie je uvedomenie, informácia sa cyklí a opakuje svoje správy v rozličných kanáloch Väčšinou je naše uvedomenie spojené s určitou identitou, z ktorej vnímame, interagujeme a analyzujeme tie prvky, ktoré do tej identity nezapadajú, či už sú to časti našej vlastnej psychológie alebo vonkajšieho sveta. Procesové nástroje facilitujú zjavné pokusy prírody komunikovať, prinášať uvedomenie v rámci rozličných rámcov porozumenia, prechádzať hranice, identifikovať sa či získavať odstup od tých procesov, ktoré boli spočiatku vnímané iba ako rušivé.

To naznačuje možnosť, že správanie „duševne narušených“ ľudí je nie len vyjadrením procesu spoločnosti, ale že ktokoľvek v danej spoločnosti môže byť vyzvaný k prineseniu uvedomenia potrebného pre zachytenie danej informácie. Procesová perspektíva hovorí, že čokoľvek vyrušuje naše vnímanie, „patrí“ do nášho procesu a teda máme príležitosť v tom procese participovať a uvedomiť si, ako nám tá informácia signalizuje rast či zmenu

v našej identite. To znamená, že svet okolo nás je súčasťou nášho individuálneho procesu rovnako ako je jednotlivec súčasťou kolektívneho procesu. Procesové myšlienky spochybňujú bežný názor, že odlišní jednotlivci, rodiny, komunity či spoločnosti potrebujú pracovať na ich „vlastných veciach“. Zriedkakedy berieme do úvahy, že by mohlo byť užitočné pre vlastný rast či rast našej rodiny, jednať s konfliktami, o ktorých sa hádajú naši susedia a že vskutku ich proces patrí aj nám. Keďže informácia sa cyklí až kým nie je zachytená, oplatí sa experimentovať s myšlienkou, že každý jednotlivec či skupina môže prebrať časti sna komunity a zúčastniť sa vývinového procesu spoločnosti uvedomujúcej si čoraz viac samú seba, a zároveň procesu čoraz väčšej diferenciácie jednotlivca či skupiny.

Po popoľudňajšom stretnutí, na ktorom členovia personálu hrali Coco sme išli domov. Nasledujúce ráno nám člen personálu povedal, že Coco bola ticho a cítila sa dobre celý zvyšok popoludnia aj večer, a aj toto ráno. Ale utíšiť Coco nie je skutočným testom či cieľom takéhoto cvičenia (či už by sme ho mohli spájať kauzálne k procesu personálu alebo nie!). Význam týchto myšlienok a intervencií nespočíva v odstraňovaní symptómov, ale v komunikácii informácií a evolúcii jednotlivcov a komunit. V tomto prípade nespočíva len v Coco, ale v životoch personálu, ich životoch ako jednotlivcov, ich spoločnej dynamike na oddelení a v ich rodinách a komunitách.

Literatúra

Bandler, R. a Grinder, J. *Frogs into Princes: Neurolinguistic Programming*. Real People Press, Moab, Utah 1979

Bateson, G. *Steps to an Ecology of Mind*. Ballantine, NY 1972

Bowen, M. *Family Therapy in Clinical Practice*. Aronson, NY 1978

Burvill, P.W. "Immigration and Mental Disease" *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 7: 155-162, 1973

Cochrane, R. *The Social Creation of Mental Illness*. Longman Group Limited, NY 1983

Freud S. *The Complete Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Translated and edited by J. Strachey Norton, NY 1966

Freud S. *The Interpretation of Dreams*. Translated and edited by Strachey, Avon Book, NY 1965

Gleick, J. *Chaos: Making a New Science*. Penguin, NY 1987

Gordon, W.A., Herd, J.A., Baum, A. (eds.) *Perspectives on Behavioral Medicine*. Academic Press Inc. 1988

Hoffman, L. *Foundations of Family Therapy*. Basic Books, NY 1981

Jung, C.G. *The Collected Works*. Routledge and Kegan Paul, London 1970
Vol 8 The Structure and Dynamics of the Psyche (part 1) 9 The Archetypes
and the Collective Unconscious 10 Civilisation in Transition 16 The Practice of
Psychotherapy

Kleiner a Dalgard "Social Mobility and Psychiatric Disorder: A Reevaluation
and Interpretation" *American Journal of Psychotherapy* 29: 150-165, 1975

Kuhn, T. *The Structure of Scientific Revolutions*. University of Chicago Press,
Chicago 1970

Levy, A. and Merry, U. *Organizational Transformation*. Praeger Publishers, NY
1986

Mindell, A. *City Shadows: Interventions in Psychiatry*. Routledge and Kegan
Paul, London 1988

Mindell, A. *Coma: The Key to Awakening*. Shambhala, Boston 1989a

Mindell, A. *River's Way*. Routledge and Kegan Paul, London 1985b

Plomin, R. "The Role of Inheritance in Behavior" *Science* Vol. 248 p.183-188,
1990

Prigogine, I. *Order Out of Chaos*. Bantam, NY 1984

Sydiaha, D., Lafave, H. and Rootman, I. "Ethnic Groups within
Communities: A comparative study of the expression and definition of
mental illness" *Psychiatric Quarterly* 43: 131-146 1969

Torrey, F. *Surviving Schizophrenia*. Harper and Row NY 1983

Ursin, H. a Murison, R. (eds.) *Biologic and Psychological Basis of
Psychosomatic Disease. Advances in the Bio-Sciences V.42* Pegamon Press
NY 1980