

KONCEPT ČISTÉHO JAZYKA V PSYCHOTERAPII

CONCEPT OF CLEAN LANGUAGE IN PSYCHOTHERAPY

Jan Něhyba, Jakub Lanc

ABSTRAKT

Článek představuje tzv. „čistý jazyk“ nebo „čistý přístup“ – jeden z postmoderně orientovaných terapeutických přístupů vycházející z myšlenek Davida Grova. Jde o terapeutický přístup vyznačující se způsobem vedení rozhovoru, specifickým v tom, že zajišťuje, aby terapeutovy vědomé (z velké míry i neuvědomované) obsahy jeho myšlení zbytečně „neznečišťovaly“ obsah terapeutického rozhovoru – to umožňuje samotnému klientovi ponořit se hlouběji do procesů jeho vlastní mysli a těla (vtělených procesů). Kromě teoretických východisek se příspěvek zaměřuje na praktickou ukázkou toho, jak je možné během rozhovoru „nechat vyvstávat“ metafory, sebereflexe, uvědomění či „aha!“ momenty u klienta. Na závěr text nabízí diskuzi principů čistého přístupu a toho, do jaké míry může pro terapeuty být inspirací.

Klíčová slova: čistý jazyk, metafory, vtělená mysl, otázky

ABSTRACT

The article introduces so called „clean language“ or „clean approach“ – one of the post-modern oriented therapeutical approaches, building on the ideas of the late David Grove. The way of facilitating the therapeutic session is specific in the „cleanness“ from the therapists conscious and unconscious contents it strives for in the interaction. This allows the client to immerse himself deeper in his own mind-body processes and their organization. After the theoretical background, the article focuses on the practical example of how is possible to „let emerge“ metaphors, self-reflections insights or „aha!“ moments for the client. In the concluding part, the text offers a discussion of the principles of the clean approach and the ways it can be inspiring for the therapists.

Keys words: clean language, metaphors, embodied mind, questions

ÚVOD

Pokud bychom chtěli čistý jazyk připodobnit k některému ze soudobých myšlenkových proudů v psychoterapii, tak nejlépe by měl k těm, které vycházejí z předpokladu, že „změna přichází od klienta“ (Zeig, 2010; De Shazer, 1989; Duncan, Miller, Sparks, 2004)¹, dále pak k „nevědoucímu“ přístupu (Anderson, Goolishian, 1992) a nakonec můžeme spatřovat velmi důležitou podobnost i s takzvaným dialogickým přístupem reprezentovaným například Seikkulou (2006). Přestože se text nechce zabývat předně srovnáváním výše uvedených konceptů, můžeme uvést alespoň některé dílčí spojitosti. Čistý jazyk se například více zaměřuje na proces než na obsah, respektive terapeut se stará o proces a klient je „expertem“ na obsah, což je podobné například Anderson (2009). Další styčnou plochu můžeme najít v důležitosti „nevědění“ v rámci terapeutického rozhovoru, kterou zdůrazňují oba přístupy (čistý jazyk a kolaborativní terapie). Lawley a Tompkins (2000:46) popisují „stav nevědění“ a Anderson (2009) „pozici nevědění“, aniž by na sebe explicitně odkazovali. Jedním z mnoha rozdílů mezi kolaborativním přístupem a čistým jazykem je, že čistý jazyk přichází s konkrétní metodou (technikou) jak utvářet podobu rozhovoru tak, aby se udržela jeho čistota a nedocházelo k porušení stavu nevědění, což umožňuje „prohloubení“ samotného terapeutického dialogu. Kromě potenciálu, který spočívá v této metodě, je zde ale také potenciální nebezpečí toho, že existence této metody, která je reprezentovaná modelovou sadou jasně definovaných otázek, může svádět k jejich bezmyšlenkovitému, mechanickému používání.

Z ČEHO ČISTÝ JAZYK VYCHÁZÍ?

Myšlenka čistého jazyka pochází od Novozéland'ana s evropskými a maorskými kořeny Davida Grova (1950–2008). Po studiích v Austrálii a na Novém Zélandu vystudoval v roce 1983 poradenskou psychologii na Univerzitě v Minnesotě. Jeho zaměření byla ericksonovská a strategická terapie. Během tohoto období byl však ovlivněn kromě M. H. Ericksona celou řadou jiných terapeutů, předně C. Rogersem, V. Satirovou a antropologem G. Batesonem. Ve své práci se na začátku podrobněji zabýval řešením stresu, fobií a především pomáhal obětem traumatu. O tom svědčí i to, že roku 1985 uspořádal Mezinárodní sympozium o stresu a úzkostných poruchách (Grove, 2004:1). Své zkušenosti z tohoto období sepsal jako spoluautor (s Panzerem) v knize *Resolving Traumatic Memories: Metaphors and Symbols in Psychotherapy*, v níž také explicitně pojednává o „čistém jazyce“. Během 90. let se k němu připojilo několik odborníků, kteří sdíleli jeho myšlenky a dále je společně rozvíjeli, a to mnohdy až do podoby vlastních publikací. Především to byli Lawley a Tompkins (2000), kteří

svou podobu rozvíjení čistého jazyka nazvali „symbolickým modelováním“, Harland (2012), Sullivan a Rees (2008) nebo Way (2013), kteří se snaží prohlubovat myšlenku čistého jazyka a rozvíjet ji dál v aplikaci na nejrůznější oblasti jako je výchova a vzdělávání nebo koučink a podobně.

CO JE TO ČISTÝ JAZYK?

David Grove si na základě svých zkušeností chtěl udržet vlastní osobní předpoklady od obsahu interakce s klientem tak daleko, jak je to jen možné, aby tak mohl „přimo pracovat jen s vnitřním světem klienta“ (Way, 2013:18). Sám Grove (1989:52) k čistému jazyku píše následující: „Prvním cílem terapeuta je udržet si jazyk čistý a nechat projevit jazyk klienta. Druhým cílem je, aby čistý jazyk terapeuta byl facilitačním jazykem v tom smyslu, že ulehčuje klientovi vstup do změněného stavu, který mu může usnadnit přístup k jeho vnitřní síti zkušeností. Tím, že pokládáme čisté otázky, tvarujeme prostor a směr klientova hledání odpovědí. Pokládaná otázka však neobsahuje žádné hodnocení, konstrukt nebo předpoklad, co by měl klient odpovědět. Otázky nesměřují k získání informací nebo pochopení klientovy perspektivy. My klademe otázky tak, že klient může porozumět své vnitřní perspektivě v jeho vlastní síti zkušeností. Chceme nechat naše otázky vnořit se do klientovy zkušenosti. Otázky umožňují objevit zvláštní aspekty jeho vnitřní zkušenosti, které před tím nikdy nezažil.“

Čistý jazyk tak ukazuje konkrétní způsob, jak je možné naplnit myšlenku „zvídavosti“ (Cecchin, 1987) ke všemu, co klient přinese do terapie. Tato aplikovaná podoba zvídavosti vede klienta k tomu, aby se vyjádřil a dostal se tak k tématům, která považuje za důležitá. Děje se tak přirozeně, protože čistým jazykem se terapeut co nejvíce snaží respektovat směr, kterým je pozornost klienta zaměřena, a jen ji facilitovat k tomu, „co chce klient“, nebo k „řešení“, příp. obojímu – záleží na kontextu a míře čistoty, se kterou terapeut přistupuje ke klientovi. V tomto smyslu čistý jazyk je jazykem pozornosti. Pro autory článku je jednou z nejdůležitějších skutečností to, že čisté otázky jsou takové otázky, které se drží u obsahu pozornosti klienta. Siegel (2012:9-2) k tomu z neurovědeckého pohledu (nezávisle na čistém jazyku) dodává: „My jsme naší pozorností“. Postoj čistého jazyka je tak velmi blízký například tomu, co píše Anderson (2009:123): „Čím více jsou otázky založené na předchozím vědění, ve snaze najít odpovědi, nebo na ověřování terapeutových předpokladů, tím více ztrácí terapeut kontakt se zkušeností klientů, stejně tak jako s vlastními zkušenostmi“.

Slovy neurovědeckého pohledu v psychoterapii se tak klient dostává k tomu, co Cozolino (2010) označuje jako třetí rovinu jazyka, kterou nazývá „jazykem sebe-reflektujícím“. Ten

vzniká při stavech otevřenosti a důvěry a je důležitou součástí změny. Proto by samotné užívání čistého jazyka „nikdy“ nemělo narušit vzájemný vztah mezi klientem a terapeutem.

Jednu ze souhrnných definic čistého jazyka nabízí například Harland (2012:16): „Čistý jazyk je praktický, respektující, nedirektivní, nesuggestivní², nezpochybňující, neinterpretující způsob facilitace, který vede k plnějšimu, volnějšimu životu, abychom existovali tím nejlepším způsobem, jakým můžeme být.“ Nedirektivní rovina spočívá v tom, že facilitátorova³ témata nejsou v žádné podobě přítomna v obsahu rozhovoru. Nesuggestivní proto, že facilitátor během rozhovoru nepřichází s doporučeními či nabídkami na radu. Nezpochybňující znamená, že facilitátor nerozporuje, co druhá osoba řekla. A nakonec přívlastek neinterpretující zdůrazňuje skutečnost, že facilitátor nenabízí osobní verzi toho, co si druzí možná myslí, ale soustřeďuje se na to, co opravdu řekli.

JAKÁ JSOU VÝCHODISKA ČISTÉHO JAZYKA?

Vedle Davida Grova a terapeutů, u kterých se Grove inspiroval (viz výše), můžeme vystopovat teoretické zázemí čistého jazyka také v teoriích vtělené mysli⁴ (*embodied cognition*). Harland (2012), Lawley a Tompkins (2000), Sullivan a Rees (2008) se nejčastěji odvolávají na dva myšlenkové zdroje. Jedním z nich je pojetí kognitivní metafory Lakoffa a Johnsona (2002). Druhým zdrojem, který s teoriemi kognitivní metafory souvisí, představuje tradice vtělené mysli reprezentovaná například Varelou (1993), nověji například Siegelem (2012). V následujících dvou kapitolách se budeme postupně věnovat každé z nich.

METAFORA A ČISTÝ JAZYK

David Grove při práci s veterány z vietnamské války zjistil, že své traumatické vzpomínky přirozeně vyprávějí pomocí metafor, aby sami sebe nevystavovali sekundární traumatizaci. „Uvědomil jsem si [Grove], že to byl jiný způsob strukturování jejich zkušenosti“ (Way, 2013:82). Takovýmto způsobem konstruovaná metafora, tzv. „vtělená metafora“ sloužila veteránům jako symbolický způsob zvědomění a přístupu ke specifické síti traumatické zkušenosti. V rámci procesu jejího vyvolání, rozvíjení ve vědomí klienta dochází k pocitové a fyziologické reakci – vtělená metafora je přímo napojená na tělesné procesy (Harland, 2012). Z pohledu psychologických konstruktů můžeme říci, že vtělená metafora je neuvědomovaný, tělesně zakotvený zkušenostní gestalt. Konkrétním příkladem mohou být třeba metafory jako „cítím kámen na hrudi“, kdy při vyslovení těchto slov klient opravdu fyzicky prožívá například pocit určité tíhy. Dále to může být vyjádření „světlo v duši“, spojené například s příjemným pocitem, lokalizovaným v oblasti „solar plexus“.

Jiným diskurzem řečeno, jde o typ metafory, který je konsolidován, či při terapii často rekonolidován v dlouhodobé paměti obvykle díky určité emoční události (emoční kotvě) a je spojen s nevědomými⁵ automatismy člověka (srov. Ecker, Tivic, Hulley, 2012). Podle Grova tak „metafora zprostředkovává spojení mezi jeho vědomými a nevědomými procesy“ (Grove, cit. dle Way, 2013:67).

Gibbs (1994) tvrdí, že v běžné anglické komunikaci se objevuje 5,7 metafory za minutu. Otázkou však je: co je toto za metafory? Gibbsovo pojetí metafory odkazuje ke kognitivní vědě a k pojetí metafory Lakoffa a Johnsona (2002). Ti předpokládají, že „převážná část našeho normálního pojmového systému je strukturována metaforicky; to znamená, že většině pojmů rozumíme částečně na základě jiných pojmů“ (Lakoff, Johnson, 2002:74). Lawley a Tompkins (2000), Harland (2012), Sullivan a Rees (2008) rozvíjejí tyto myšlenky a poukazují ve shodě s Lakoffem a Johnsonem na skutečnost, že metafora nemusí být jen jazykovou záležitostí, ale může se také týkat neverbálních projevů (zvuků, gest, postoje...) nebo může jít o materiální podobu metafory jako zprostředkovatele určitého symbolu a podobně. Way (2013) méně systematicky upozorňuje na to, že metafory lze v rozhovoru vidět na určité škále, kde na jedné straně se nacházejí skryté metafory v jazyce, které souvisí spíše se skrytými a neuvědomovanými obsahy, jako jsou gesta, metaforická slova v komunikaci (např.: „*vidět* na určité *škále*“, „*stojí*“ atd.), na druhé straně jsou to spíše vědomě užívané metafory (např.: „jako za dob před Galileem“).

Podle Lakoffa a Johnsona se naše zkušenost strukturuje do určitých celků (gestaltů), které jsou „reprezentovány“ kognitivními metaforami. „Zkušenostní gestaltly jsou metaforickými strukturovanými celky“ (Lakoff, Johnson, 2002:98). Z tohoto pohledu tak čistý jazyk při práci s metaforami ve skutečnosti pracuje přímo se zkušeností klienta, která je spojena s jeho nevědomými procesy v těle.

VTĚLENÁ MYSL A ČISTÝ JAZYK

V souvislosti s teorií vtělené mysli a čistým jazykem Harland (2012) uvádí odkaz na Varelovo pojetí neurofenomenologie, které tvrdí, že pokud chceme zkoumat naši zkušenost nebo i transformaci zkušenosti (např. klienta), pak nemůžeme opomenout to, že naše „mysl je vtělená“, a proto je tak důležité při tomto zkoumání zkušenosti zohlednit „hledisko první osoby“⁶. Varela o snaze popsání vnitřních fenoménů našeho vědomí za pomoci pouze „metod třetí osoby“ (např. funkčně zobrazovacích metod) říká: „Jsme extrémně naivní. Je to jako za

dob před Galileem, kdy si lidé mysleli, že se podívají na oblohu, a to znamená, že dělají astronomii“ (Varela in Blackmore, 2005:221).

Otázkou je, jak se metodologicky dostat k popisu zkušenosti, či transformace zkušenosti v první osobě? Varela vyzývá k tomu, že potřebujeme zavést novou metodologii první osoby (Ibid). Harland (2012) právě míní, že čistý jazyk poskytuje takovou možnost dostat se ke zkušenosti v první osobě přímo: „Čistý jazyk Davida Groveho je nerozlučně spjat s první osobou. Subjektivní informace vyvstávají od klienta přímo, za použití modelu dotazování, který účinně neutralizuje nevědomé přesvědčení a záměry tazatele a vyhýbá se narušení a reinterpetacím obvykle umístěným ve způsobu naší komunikace“ (Harland, 2012:24). Varela se svými kolegy popisuje podivuhodně podobnou snahu o zachycení zkušenosti v první osobě při výzkumu vnitřních fenoménů vědomí: „Nejdůležitější technika, kterou žádáme, aby měli naši tazatelé na paměti (...) je ptát se ne-vedoucími [*non-leading*] otázkami (nemůžete našeptávat odpovědi podle sebe, když tyto otázky pokládáte), tak mohou respondenti získat přímý přístup k jejich vlastním zkušenostem“ (Depraz, Varela, Vermersch, 2002:36). Je důležité upozornit, že tato podobnost se týká více čistého jazyka jako metodologického nástroje než terapeutického postoje. Nelze totiž opomenout, že při terapeutickém použití je základním předpokladem udržení vzájemného vztahu mezi klientem a terapeutem, tedy jejich vzájemné „interpersonální synchronizace“.

A čím je tedy tvořen tento model dotazování? V rámci určité redukce a jednoduchosti tento model čistého jazyka reprezentuje několik základních otázek. Opakujeme, že jde o redukci a reprezentaci základních otázek, rozhodně nejde o plný vyčerpávající popis všech možných čistých otázek. Zde je předloženo jedno z nejnovějších dělení (Lawley, Tompkins, 2004):

Graf_1

Graf 1: Převzato z Lawley, Tompkins (2004: nestránkováno)

Tyto otázky jsou konstruovány tak, aby co nejvíce eliminovaly „obsahové předpoklady“ tazatele. To znamená, že by neměly obsahovat terapeutův předpoklad, který by mohl ovlivnit obsah klientova myšlení. Je samozřejmé, že splnit tento požadavek do všech důsledků není reálné, je ale možné se k tomu alespoň přiblížit. Harland (2012:67) k celé problematice dodává: „... já ovlivňuji. Je rozdíl mezi ovlivňováním obsahu procesu, což pokud následuji čistá pravidla, nedělám, a ovlivňováním procesu, což uznávám, že dělám.“ Přesto např. Rees (2012) tvrdí, že čistý jazyk má ve skutečnosti jedno „špinavé tajemství“ a tím je to, že čistý

jazyk není vlastně čistý, ale je „téměř čistý“. Podle ní totiž terapeut ovlivňuje nejen proces, ale v určité míře vždy i obsah, a to samotným výběrem svých otázek. Anderson (2009) k tomu říká, že tvarujeme odpovědi klientů našimi otázkami. Proto je užitečnější o čistotě a „nečistotě“ jazyka uvažovat jako o kontinuu, spíše než o tom, že existují striktně čisté a „nečisté“ otázky. Jeden příklad z mnoha, otázka: „Co za X⁸ je toto X?“ zní v originále takto: „What kind of X is that X?“. Kde *kind* je v překladu *druh*, ale nejde o *species*, spíše jde o určitý *typ*. Při použití slova *typ* nebo *druh* v češtině by však mohl vzniknout jazykový předpoklad, že každé X musí být nutně zařaditelné do nějakého *druhu* nebo *typu*, což ale nemusí být pravdivé. Z tohoto pohledu je tedy daleko čistější přeložit tuto otázku způsobem uvedeným výše oproti formulaci: „Co za typ X je toto X?“ Přitom je důležité si uvědomit, že i „za“ můžeme vnímat jako určitou metaforu (srov. Lakoff, Johnson, 2002). Takto popsané otázky jsou naprosto vytržené z kontextu, proto pro větší srozumitelnost přeložíme část přepisu rozhovoru vedeného v čistém jazyce tak, jak jej reprezentuje Lawley a Tompkins (2011)⁹. Jednotlivé části pak budou komentovány.

JAK VYPADÁ TERAPEUTICKÝ PROCES V ČISTÉM JAZYCE?

Lawley a Tompkins se již od začátku rozhovoru soustředí na to, aby jeho nastavení proběhlo relativně čistě. Proto v první fázi nabízí klientovi možnost sladit svůj vnitřní svět vnímání s vnějším fyzickým světem, v kterém se sezení koná:

F: Kde byste chtěl být?

K: [Klient ukáže a posadí se]

F: Kde byste chtěl, abychom byli?

K: [Ukazuje na židli]

F: Je úhel v pořádku?

K: [Neverbální úpravy]

F: Je to správná vzdálenost?

K: [Další úpravy]

Je zajímavé, že se facilitátor po základním rozmístění doptává na kvality či rysy prostorového uspořádání, které předpokládá v rámci kontextu. Můžeme tak mluvit o určité „kontextuální čistotě“. Když se klient usadil, sezení pokračovalo další fází, kterou autoři označují jako „identifikaci požadovaného výstupu“ a kterou zahajují „speciální čistou otázkou“:

F1: **A co byste rád, aby se stalo?**

K: Rád bych se cítil na ... V podstatě jsem rozdělen na dvě části, s nimiž jsem v konfliktu, které způsobují rozpolčení v mém chování z jedné strany na druhou. Jsou to dvě strany, které se liší ve vnímání budoucnosti. Jsou téměř protichůdné.

F2: **A tak** byste se rád cítil na ..., v podstatě jste rozdělen na dvě části, s nimiž jste v konfliktu, a které způsobují rozpolčení ve vašem chování? Dvě strany, které se liší vnímáním budoucnosti. Jsou téměř protichůdné.

K: Ano, protože moje budoucnost je moje budoucnost, ať se stane cokoliv.

F3: Je to vnímání budoucnosti.

K: [Přikyvuje]

F4: **A jak byste chtěl cítit tyto dvě strany?**

K: Chtěl bych jejich promíchání, ne jen jednu, nebo aby byly v rozporu, nebo aby byly v opozici.

V rámci prezentovaného úseku stojí za upozornění opakování slov u promluvy F2, které se při čistém rozhovoru děje velmi často, jde o uznání klientových slov a o napojení. Podle Lawleyho a Tompkins (2000) k napojení slouží mimo jiné spojka „And“ na začátku věty, které lze přeložit jako samotné „A“ (tuto spojku by bylo také možné v některých případech přeložit jako „Hmm“). Při opakování slov jde o doslovné opakování zvuku, nikoliv parafrázování, které by z pohledu autorů nebylo čisté. To samozřejmě vyžaduje velkou pozornost facilitátora¹⁰. F4 je netypická čistá otázka, která vychází z toho, že klient nedokončil svoji první větu, zároveň směřuje k tomu, co bude cílem sezení. Lawley a Tompkins (2000) uvádí, že většina klientů v první fázi formuluje cíl sezení v rovině problému (tedy ze systemického pohledu v rovině „stížnosti“ (Úlehla, 1999)). Pomocí čistých otázek pak klienta často dovedou od problému (přes nápravu) až k požadovaným výsledkům (o tomto procesu se hovoří jako o modelu *PRO: Problem – Remedy – Outcome*, např. Way, 2013):

F10: **A vy byste je chtěl promíchat. A co je to za promíchání?**

K: Blížkost a tanec mezi nimi.

F11: **Hmm**, blízkost a tanec mezi nimi. **A je zde ještě něco ohledně** té blízkosti a tance mezi těmi dvěma?

K: Dívají se na sebe do očí.

F12: Dívají se na sebe do očí. **A co za dívání se je to dívání se, když se dívají na sebe do očí?**

K: Je to kontakt.

F13: Kontakt. **Ještě něco jiného?**

K: Je to kontakt, který mi dovoluje říci, že existuje jeden a druhý. Ne pro mě, ale mezi nimi.

F14: Který existuje mezi nimi. **Ještě něco ohledně toho pohledu, který je kontaktem, jenž existuje mezi nimi?**

K: [zasměje se] V současné době je to trochu hněv. Hledají boj.

F15: V současnosti je to hněv. **A co byste chtěl je ...?**

K: Aby kontakt probíhal bez toho hněvu.

F16: **Takže když se stane, že kontakt bude probíhat bez hněvu, co se stane potom?**

K: Výměna.

Při srovnání otázky *F10* a *F12* můžeme vidět rozdíl ve skladbě čisté otázky, totiž že čistá otázka je někdy neúplná a jindy zase „celá“. Neúplná: „A co je to za X?“ Kompletní: „A co za X1 je ten X1+X2?“ To souvisí s tématem „syntaxe čistého jazyka“ (viz dále). Na celé ukázce je patrné, jak se klient posouvá od problému k nápravě. Náprava: „Aby kontakt probíhal bez tohoto hněvu.“ Tento proces posouvání může trvat delší dobu a klient se postupně propracovává přes různé návrhy „nápravy“ problému. Facilitátor se jej snaží posouvat dál pomocí čistých otázek, např.: „A co se stane potom?“ Až do té doby, kdy je podle klienta cíl stanoven dostatečně (většinou je formulovaný v rovině nějakého „pozitivního“ cíle, ne nápravy). Proto se facilitátor zaměřuje na rozvíjení „metaforické krajiny cíle“, aby si i klient otestoval, zda je cíl dostatečný (srov. Lawley, Tompkins, 2011).

F17: **Jaká** výměna?

K: Řekl bych, že filozofická výměna. Sdílení zkušeností. Sdílení jejich vlastní vize.

F18: Filozofická výměna. **Ještě něco ohledně této** výměny?

K: Je to výměna mezi spiritualitou a vědou.

F19: Je to výměna mezi spiritualitou a vědou. **A která je na které** straně?

K: Věda [poklepává prstem na pravou stranu hlavy].

F20: Věda je tady [poklepává prstem na pravou stranu své hlavy] a spiritualita? [Klient ukazuje rukou směrem od sebe.] **A když je to** filozofická výměna vědy, která vnímá svou

budoucnost, a spirituality vnímající svou budoucnost, **jež hledá kontakt, který se může na sebe dívat, co se stane pak?**

Na intervenci *F20* je dobře pozorovatelné řetězení jednotlivých informací, které v rozhovoru zazněly tak, aby si klient uvědomil, co vše během procesu řekl. Z pohledu skladby souvětí je tato intervence téměř modelovým příkladem toho, co Lawley a Tompkins (2000) nazývají „plným syntaxem čistého jazyka“. Což znamená idealizovaný způsob toho, jak by se měly slova skládat do vět tak, aby klient mohl přímo svou pozornost zaměřit na své momentální vnímání. Tento syntax čistého jazyka má tři části: **A** [klientova slova], **a když/jakmile** [klientova slova], [**čistá otázka**]. První část syntaxe má sloužit k napojení se na klientova slova a jeho momentální vnímání (z pohledu neo-ericksonovské terapie jde o „provázení“ (Battino, South, Auld, 2005)). Další část propojuje toto vnímání s čistou otázkou, která „nasměruje“ pozornost klienta. Snaží se jej však nasměrovat tím nejčistším způsobem, a to tak, že zůstává u toho, co klient do rozhovoru přinesl.

Takto předložený syntax čistého jazyka se může jevit jako velmi mechanistický a je otázkou, zda mechanické používání čistých otázek náhodou nenaruší vztah s klientem. Jak bylo řečeno: „čistota jazyka by neměla narušit vzájemný vztah klienta a terapeuta“. Přitom je důležité si uvědomit, že je to terapeut, kdo může nebo nemusí být technicistní, ne otázky. Dále také to, že právě dodržování syntaxu a podobnost otázek vytváří specifický rytmus, který, pokud se zadaří, je velmi podobný rytmu „básně v dialogu“, tedy rytmu něčeho, co na sebe přirozeně navazuje a plyne. Nakonec je dobré si uvědomit, že při pohledu z vnějšku, například při čtení tohoto textu, nelze zprostředkovat samotnou sebezkušenost čistého procesu a máme čas přemýšlet o podobě otázek. Při dobře vedeném čistém rozhovoru se však klient zabývá odpovědí na otázku a ne tím, jestli je tato otázka „divná“ nebo není. Pokud tomu tak je, je to často z toho důvodu, že terapeut není dostatečně naladěný a všímavý ve vztahu ke klientovi a sobě.

K: Samozřejmě. [Pauza. Směje se. Poposedne si]. Je to těžké, protože jsem pořád trochu dojatý..., ale světlo je tady [udělá gesto před sebou]. Mohl bych si to vzít, ale je namáhavé se ho dotknout... Nemůžu si ho vzít.

F51: Nemůžete si ho vzít a je namáhavé se ho dotknout. **Takže co je to za dotyk, když je namáhavé se toho dotknout?**

K: [Klientovo tělo se pohybuje dopředu a dozadu.] Když se k tomu přiblížím, tak se to ode mě vzdaluje. Když se vrátím [klient se zakloní na křesle], tak se to přiblíží. Nepříjemné [směje se].

F52: Přiblíží se to, když se vrátíte. **Takže co se stane, když se vrátíte do křesla? A Vy se toho můžete jen lehce dotknout, co se pak stane?**

K: Přestanu se snažit chytit to a čekám, až to přijde.

F53: **Hmm**, čekáte, až to přijde, **a kam to přijde?**

K: Přijde to blíž ke mně.

F54: **A čekáte, až to přijde a přijde to blíž k Vám, a co se pak stane?**

K: Je to ve mně.

F55: Je to ve Vás.

K: Prosvětlí mě to.

F56: Je to ve Vás a prosvětlí Vás to. **A když to přijde a je to ve Vás a prosvětlí Vás to a nechcete to chytit a čekáte, co se pak stane?**

K: Cítím se více celý. Celý nebo jeden.

F57: **A kde se cítíte více celý nebo jeden?**

K: [Klient se dotkne na hrudi.]

F58: **Kde přesně?** [Facilitátor na sobě zrcadlí dotyk na hrudi.]

K: [Ukazuje na konkrétní místo.] Na hrudní kosti.

Posledními otázkami z úryvku (*F57* a *F58*) facilitátor propojuje pocit s konkrétním místem, v tomto případě tělem klienta, což poukazuje na to, co o čistém jazyku říká Grove: „čistý jazyk je jazyk, který zůstává ve zkušenosti a v těle klienta“ (Tompkins, Lawley, 1996, nestránkováno). Jednak tím, že respektuje to, kam klient zaměřuje svoji pozornost, ale také explicitním propojením zkušenosti s tělem. *F57* pomáhá ukotvit metaforu změny přímo v těle klienta. Čistý proces transformuje zkušenosti klienta skrze metaforu, změna se neděje jen v jazyce, ale děje se na úrovni změny zkušenosti, protože čistý jazyk dokáže evokovat vtělené metafory, které se týkají životní situace klienta. Tento úryvek poukazoval na rodící se náznaky změny, které posléze po několika dalších čistých otázkách skončily u metafory „energetické koule“, v které se spojila rozpolcená podoba chování ze začátku sezení.

Po předvedení ukázky rozhovoru může být jasnější i Harlandova věta, že „čistý jazyk není na klienta orientovaný přístup, ale na klientovu informaci orientovaný přístup“ (Harland, 2012:128).

Přítom čistý rozhovor v sobě skrývá daleko více, než je z přepisu patrné. Kromě toho, že rychlost rozhovoru je daleko pomalejší a více rytmická než běžná konverzace, se podle Lawleyho a Tompkins (2000) klient dostává do takzvaného psychoaktivního stavu, který je velmi podobný stavu tranzu při konverzační hypnóze. Což znamená „zvýšený stav sebe-absorpce indikovaného zaměřenou, fixovanou pozorností“ (Lawley, Tompkins, 2000:81). Je důležité si uvědomit, že navození tohoto stavu vyžaduje soustavnější práci s čistými otázkami, ne jen položení jedné nebo dvou otázek v rámci rozhovoru.

DISKUZE

Na základě předchozí teoretické a praktické části příspěvku se může zdát, že čistý jazyk je jen o facilitování „samomluvy“. Je však důležité si uvědomit, že jde o specifický druh spolupráce mezi terapeutem a klientem. Konkrétně jde o spolupráci na procesu terapie s vědomím toho, že obsah tohoto procesu je ponechán z co největší části na klientovi.

Stejně tak se může zdát, že čistý jazyk je jen mechanické opakování otázek, což je velmi častý pohled těch, kteří čistý jazyk začínají praktikovat. Je však důležité upozornit na to, že o čistém jazyce lze uvažovat na několika úrovních. Lawley (2013) ukazuje, že jde o tři základní úrovně. První nazývá „čistou metodou“, kterou tvoří čisté otázky, další úroveň je takzvaná „čistá metodologie“ jakožto soubor čistých metod (např. metodologie s názvem „čistý prostor“ atd.), až po poslední úroveň, kterou je „čistá filozofie“ označující abstraktní množinu pojmů a zásad, jimiž se facilitátoři v čistém procesu řídí. Své pojetí sumarizuje do následujícího grafu:

Graf_2

Graf 2: Převzato z Lawley (2013, nestránkováno)

Přijetí čisté filozofie znamená, že se čistý jazyk projevuje nejen ve slovech terapeuta, ale i v jeho myšlení a jednání (např. v neverbálních projevech), čehož může být dosaženo až po delším praktikování čistého přístupu, z toho pak tedy vyplývá, že „stav nevědění“ je otázkou postupného učení. Čistá filozofie tak ve výsledku klade před terapeuta požadavek, aby byl „čistý v myšlení, slovech a skutcích“. V případě takto pojaté filozofie se čistý jazyk aplikuje na samotného terapeuta, tuto aplikaci pak lze z našeho pohledu nazvat „sebe-čistým procesem“. Celkově je možné říci, že aplikování čistého jazyka tkví v postoji terapeuta, přičemž přístup klade velmi silný důraz na stav nevědění a vychází z předpokladu, že změna přichází z co největší míry od klienta při zachování péče o vztah mezi klientem a terapeutem.

Můžeme souhlasit nebo nesouhlasit s pojetím, které čistý jazyk předkládá, rozhodně ale stojí za zamyšlení, nakolik může být inspirativní pro vlastní praxi. Kritickou výtkou směrem k čistému jazyku je například to, že doposud neexistují žádné sumarizující klinicky ověřené výzkumy účinnosti tohoto přístupu a spíše se jedná o jednotlivé sondy v podobě kazuistik. Dále je otázkou, zda role terapeuta v čistém procesu je ve vztahu k podnícení změny dostačující. Zda zbytečně neomezuje potenciál ke změně tím, že se striktně drží jen facilitace procesu a nepřináší do terapeutické konverzace jakýkoliv obsah? Gergen (1994) například upozorňuje na důležitost vzájemného „doplňování“ obsahu při utváření významu v konverzaci více osob a v rámci některých dalších psychoterapeutických škol jsou interpretace, návrhy nebo rady běžnou součástí teorie i praxe. Z našeho pohledu může k odpovědi vést hlubší pochopení různých úrovní čistého jazyka a zejména čisté filozofie, a to z toho důvodu, že dává vzniknout novým distinkcím, potenciálně ukazujícím na možné cesty, jak užitečně kombinovat čistý jazyk s „ne-čistým“ terapeutickým jazykem. Takovéto pojetí kombinování jazyka navrhuje označit jako „komplementární jazyk/proces“¹¹. Pojetí komplementarity volně odkazuje k neurovědeckému konceptu Kelsa a Engstrøma (2006). Z tohoto pohledu můžeme vnímat, že je důležité, že se terapeutický jazyk pohybuje na kontinuu od čistého jazyka na jedné straně k druhé straně, kterou je „ne-čistý“ jazyk, jehož efekt ale mnohdy paradoxně vynikne právě díky uplatňování čistoty v jazyce – podobně jako kapka černé barvy na bílém plátně. Jazyk se pak v této perspektivě pohybuje od čistých otázek, přes méně „čisté“ truismy¹², příběhy (Battino, South, Auld, 2005), dále různé typologie méně „čistých“ otázek, hypotéz nebo interpretací, až k více „ne-čistým“ přímým radám a „kontroverzním“ provokacím (Farely, 1981). V rámci terapeutického procesu mají tyto intervence nesporně své místo, ale položení důrazu na „čistotu“ (alespoň v určité fázi výcviku či terapie) považujeme za velmi důležité, neboť učí terapeuta bdělosti a citlivosti nejen k jeho, ale i klientově jazyku. Řečeno slovy Stravinského: „Moje [terapeutova] svoboda bude mnohem větší a smysluplnější, když omezím své pole jednání“ (Tompkins, Lawley, 2012:1).¹³

POZNÁMKY

1 Dokladem tohoto postoje může být například následující tvrzení: „V terapii je to vlastně klient, kdo terapii provádí, vy pouze vytvoříte příznivé klima. Prostě jej necháte vynést na povrch věci, které byly potlačeny a z nějakého důvodu zapomenuty“ (Erickson in Zeig, 2010:72).

2 Nesuggestivní znamená neovlivňující obsah procesu.

3 V článku je slovo facilitátor použito ve smyslu terapeuta, který provází klienta čistým procesem.

4 „Jádrem této koncepce je tvrzení, že percepční a motorické procesy organismů jsou nutnou součástí jejich kognitivních aktivit (Ritchie, 2008, cit. dle Sojka, 2010:11).

5 Při použití slova nevědomí se vztahujeme k jeho ericksonovskému pojetí (Zeig, 2010).

6 Metodologie první osoby spočívá v důrazu na subjektivní prožívání a zkušenost pozorovatele. V metodologii třetí osoby jde o pozorování poznávacího procesu (Burian, 2008).

7 Nabízí se upozornit na to, že Vermersch pod vlivem spolupráce s Varelou vyvinul vlastní metodu dotazování, kterou nazval „explicitační rozhovor“ (podrobněji Lazarová, 2000). Jednou z fází je zde takzvané „vyjasňování“, které je v některých aspektech velmi podobné čistému jazyku.

8 „X“ nebo „...“ označuje zvuk, slovo nebo část věty, popřípadě neverbální pohyb.

9 Ukázky jsou přímým překladem z přepisu Lawley, Tompkins (2011), přičemž F označuje facilitátory (Lawleyho a Tompkins), K je klient. Tučně jsou vyznačené čisté otázky. Jedná se o částečný přepis ze 45minutového sezení s dobrovolníkem v rámci demonstrace čistého jazyka na tréninkovém workshopu v Paříži v říjnu 2010.

10 V některých případech si facilitátor zaznamenává slova během rozhovoru.

11 Toto pojetí spíše předkládáme jako diskuzní podnět, který přesahuje rámec textu.

12 Tvrzení, které je pro klienta v danou chvíli pravdivé a souhlasí s ním: „Právě jste si přečetl/a tuto větu“.

13 Autoři by tímto článkem rádi vytvořili prostor pro diskusi nad čistým jazykem, ať už v časopise Psychoterapie, nebo například na stránkách:

<http://www.cleanlanguage.co.uk/articles/categories/Worldwide/Czech/>.

LITERATURA

Anderson, H. (2009). *Konverzace, jazyk a jejich možnosti: postmoderní přístup k terapii*. Brno: NC Publishing.

Anderson, H., Goolishian, H. (1992). The client is the expert: A not-knowing approach to therapy. In. McNamee, S., Gergen, K. (Eds.). *Social Construction and the Therapeutic Process*. Newbury Park, CA: Sage.

Battino, R., South T. L., Auld J. (2005). *Ericksonian Approaches: A Comprehensive Manual*. Carmarthen: Crown House Publishing.

Blackmore, S. (2005). *Conversations on Consciousness*, Oxford: Oxford University Press.

Ecker, E., Ticic, R., Hulley, L. (2012). *Unlocking the Emotional Brain: Eliminating Symptoms at Their Roots Using Memory Reconsolidation*. New York: Routledge.

Burian, J. (2008). Myšlení modelů. In Kvasnička, V., Kelemen, J., Gál, E. *Modely mysle*. Bratislava: Európa.

Cecchin, G. (1987). Hypothesizing, circularity, and neutrality revisited: an invitation to curiosity. *Family Process*, 26(4), 405–413.

- Cozolino, L. J. (2010). *The Neuroscience of Psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company.
- De Shazer, S. (1989). *Kľúče k riešeniu v krátkej terapii*. Trenčín: Galanta
- Depraz, N., Varela, F. J., Vermersch, P. (2002). *On becoming aware: a pragmatics of experiencing*. Amsterdam: John Benjamins.
- Duncan, B. L., Miller, D., Sparks, J. A. (2004). *The heroic client: A revolutionary way to improve effectiveness through client-directed, outcome-informed therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Farrelly, F. (1981). *Provocative Therapy*. Capitola: Meta Publications.
- Gergen, K. J. (1994). *Realities and relationships: soundings in social construction*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Gibbs, R. W. (1994). *The Poetics of Mind: Figurative Thought, Language, and Understanding*. New York: Cambridge University Press.
- Grove, D. (2004). *A Profile of David J. Grove M. S.* [online]. [14. 4. 2013]. Dostupný z: <http://www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/277/1/David-Grove-a-profile-2004/Page1.html>.
- Grove, D. J., Panzer B. I. (1989). *Resolving Traumatic Memories: Metaphors and Symbols in Psychotherapy*. New York: Irvington.
- Harland, P. (2012). *Trust me, I'm the patient*. London: Wayfinder Press.
- Kelso, J. A. S., Engström, D. A. (2006). *The Complementary Nature*. Colorado: Bradford Books.
- Lakoff, G., Johnson, M. (2002). *Metafory, ktorými žijeme*. Brno: Host.
- Lawley, J. (2006). *When Where Matters: How psychoactive space is created and utilised* [online]. [14. 4. 2013]. Dostupný z <http://www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/29/0/When-Where-Matters-How-psychoactive-space-is-created-and-utilised/Page0.html/>.
- Lawley, J. (2013). *What Constitutes Clean Language?* [online]. [14. 4. 2013]. Dostupný z <http://www.cleanlanguage.co.uk/articles/blogs/86/What-Constitutes-Clean-Language.html>.
- Lawley, J., Tompkins, P. (2000). *Metaphors in Mind: Transformation through Symbolic Modelling*. London: The Developing Company Press.
- Lawley, J., Tompkins, P. (2004) *Clean Language Revisited: The evolution of a model* [online]. [14. 4. 2013]. Dostupný z <http://www.cleanlanguage.co.uk/Clean-Language-Revisited.html>.

- Lawley, J., Tompkins, P. (2011). *When Science and Spirituality have a Beer a full Symbolic Modelling session in English and French* [online]. [14. 4. 2013]. Dostupný z <http://www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/306/1/When-science-and-spirituality-have-a-beer---a-video/Page1.html>.
- Lazarová, B. (2000). Explicitační rozhovor – užitečná technika profesionálního rozvoje učitele. *Pedagogika*, Praha: PedF UK, 50(2), 163-172.
- Sojka, P. (2010). Persuazivní efekt konceptuální metafor. *Diplomová práce*. Brno: Fakulta sociálních studií.
- Rees, J. *The Dirty Secret of Clean Language*. [online]. [14. 4. 2013]. Dostupný z <http://www.xraylistening.com/blog/2012/11/16/the-dirty-secret-of-clean-language/>.
- Seikkula, J., Arnkil, T. E. (2006). *Dialogical meetings in social networks*. London: Karnac.
- Siegel, D. J. (2012). *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology*. New York: W. W. Norton & Company.
- Sullivan, W., Rees, J. (2008). *Clean Language: Revealing Metaphors and Opening Minds*. Wales: Crown House Publishing.
- Tompkins, P., Lawley, J. (1996). *And ... What Kind of a Man is David Grove?* [online]. [14. 4. 2013]. Dostupný z <http://www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/37/0/And-what-kind-of-a-man-is-David-Grove/Page0.html>.
- Tompkins, P., Lawley, J. (1997). *Less is More ... The Art of Clean Language* [online]. [14. 4. 2013]. Dostupný z <http://www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/109/1/Less-Is-More-The-Art-of-Clean-Language/Page1.html>.
- Tompkins, P., Lawley, J. (2012) *Clean Practice Exercises* [online]. [14. 4. 2013]. Dostupný z <http://www.cleanlanguage.co.uk/articles/pages/Practice-Exercises.html>.
- Úlehla, I. (1999). *Umění pomáhat*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Varela, F. J, Thompson, E., Rosch, E. (1993). *The embodied mind: cognitive science and human experience*. Cambridge: MIT Press.
- Way, M. (2013). *Clean Approaches for Coaches: How to Create the Conditions for Change Using Clean Language and Symbolic Modelling*. Hampshire: Clean Publishing.
- Zeig, J. (2010). *Výukový seminář s Miltonem H. Ericksonem: netradiční hypnoterapie*. Brno: Emitos.

Bc. et Mgr. Jan Nehyba je absolventem magisterského oboru Sociální pedagogiky a poradenství a bakalářského oboru Filozofie. Je interním studentem doktorského studia

Pedagogiky na Ústavu pedagogických věd Masarykovy univerzity. Absolvoval sebezkušenostní výcvik ve skupinové psychoterapii SUR (KOV IV). Dále je účastníkem výcviku zaměřeného na komunikační psychoterapii s důrazem na odkaz M. H. Ericksona. Je odborným pracovníkem Akademického centra osobnostního rozvoje na Ústavu pedagogických věd na Masarykově univerzitě.

Kontakt: jan.nehyba@post.cz

Bc. et Bc. Jakub Lanc je absolventem bakalářského studia na FIT VUT a bakalářského studia psychologie/sociologie na FSS MU. V rámci magisterského studia psychologie na FSS dokončuje diplomovou práci na téma čistého jazyka (CL). Absolvoval rok výcviku zaměřeného na komunikační psychoterapii s důrazem na odkaz M. H. Ericksona a dále několik intenzivních kurzů ericksonovsky orientovaných přístupů k terapii ve světě. Na svých cestách se osobně setkal a prováděl rozhovory s hlavními představiteli CL ve Velké Británii. V současnosti se zabývá také možnostmi využití terapeutických principů v rámci neformálního vzdělávání.

Kontakt: jakub.lanc@gmail.com