

SKUPINOVÁ DYNAMIKA

Karel Hájek

Skupinovou dynamikou se rozumí proces interakcí všech participujících ve skupině, variabilita vztahů mezi nimi. Tím se skupinová terapie liší od jiných forem psychoterapie, v nichž interakce mezi klienty není možná nebo se terapeuticky nevyužívá, jak je tomu v individuální a kolektivní psychoterapii.

Skupina si tedy vytváří vlastní terapeutické působení (agent of therapy). Moreno (1987) v tomto smyslu uvádí:

"Sociometrické metody prokázaly, že terapeutická hodnota se zcela rozptýlila mezi členy skupiny. Jeden pacient může léčit druhé. Role léčitele přešla z majitele a aktéra terapie na její postupitele a věřitele."

Formování skupinového terapeutického působení rozdělil Moreno (1987) do tří na sebe navazujících kroků:

1. Když se těžiště terapie změnilo z jedince na skupinu, ze skupiny se stal nový subjekt.
2. Když se skupina rozpadla do svých individuálních malých terapeutů a ti se stali činitelem terapie, hlavní terapeut se stal součástí skupiny.
3. Nosiče terapie byly separovány od léčitele stejně jako od terapeutického působení.

Tyto tři kroky z určitého hlediska popisují proces, který se odehrává v terapeutické skupině. Charakterizují skupinovou dynamiku, časový průběh dějů a jejich změn ve skupině. Z jiného pohledu lze vysledovat další typické fáze ve vývoji uzavřené skupiny. Yalom (podle Kratochvíla 1978 a Pattersona 1974) rozlišuje tři vývojové fáze takovéto skupiny.

V první počáteční fázi jsou účastníci skupiny váhaví, zmatení, závislí na vedoucích, hledají strukturu, racionálně diskutují o vnějších problémech. Často hledají rady u terapeuta nebo si je udílejí sami, aniž by jim přinesly kýženou úlevu. Objevují se u nich úzkosti, pochybnosti, strach ze sebeotevření a z vystavení se skupině. Rozvoj vzájemné důvěry nemůže být uspišen terapeutem, ale musí přijít jejich vlastním tempem.

Druhá fáze je nazývána stadiem konfliktů a protestů, kdy negativní pocity jsou směřovány obzvláště na vedoucí skupiny, ale i na ostatní členy skupiny. Příčinou těchto konfliktů a protestů je zpravidla zklamání členů z vedení skupiny, nedostatek zvláštního zájmu vedoucích nebo žárlivost na jejich pozici. Hostilita se může obrátit proti slabšímu členu - obětnímu beránkovi skupiny. Toto stadium končí, pokud skupina členů přijme za vlastní potřebu sebeexplorace.

Třetí fáze se vyznačuje vývojem koheze, která je nezbytnou podmínkou pro efektivní terapii. Koheze je definovaná Yalomem (1975) jako přitažlivost skupiny pro své členy. Je výsledkem všech dostředivých sil působících na členy skupiny, které zapřičiňují to, že jedinci zůstávají ve skupině. Koheze má přímý vztah k růstu vzájemné důvěry, podpory, akceptace, porozumění, intimity a uzavřenosti mezi členy skupiny. Jen díky ní může nastat čtvrtá fáze, kdy skupina funguje jako integrovaná, plně rozvinutá, vyspělá pracovní skupina, která způsobuje terapeutické změny u svých členů. Mahlerová (in Patterson 1974) dodává ještě závěrečnou fázi - zakončování skupiny. Ta se vyznačuje pohybem členů z uzavřených vztahů směrem k nezávislosti na ostatních ze skupiny a navázáním úzkých vztahů s osobami mimo skupinu.

Podrobněji vývoj dynamiky uzavřené nestrukturované skupiny ve smyslu "encounter" popisuje v 15 bodech C. R. Rogers (1970):

1. Omílání se. Po počátečním uvedení terapeutem, který vyjasňuje výchozí podmínky (jedná se o skupinu neobvyklé svobody a vedoucí nebudou mít přímou zodpovědnost), se objeví u členů skupiny zmatení, frustrace, nepříjemné ticho nebo povrchní přerušované interakce typu "koktail-party". Jedinci čelí faktu, že zde není žádná struktura, neznají se navzájem a že spolu stráví určitý čas.
2. Odpor k osobním sdělením a exploraci. Během první periody někteří pravděpodobně projeví dost osobní postoje. Tato tendence vyvolává u ostatních velmi ambivalentní reakce, rozpaky. Přichází vyjádření nedostatku důvěry ve skupinu, obav a strachu z odhalení sebe.
3. Popis minulého pocítování. Členové mluví o pocitech, jejichž význam obvykle patří k současnému dění ve skupině, ale které měli mimo skupinu, na jiném místě a v jiný čas - "tam a tehdy". Nedotýkají se ostatních členů.
4. Vyjádření negativních pocitů. První pocity, jež odpovídají situaci "teď a tady", jsou negativní postoje nejčastěji k vedoucím skupiny pro jejich "neschopnost" a selhání být řádnými vůdci skupiny. Členové si tak testují svobodu a důvěryhodnost skupiny. Dalším důvodem, proč negativní pocity vztahující se k dění ve skupině přicházejí nejdříve, je to, že vyjádřit hluboce pozitivní pocity je o mnoho těžší než negativní.
5. Vyjádření a explorace osobně smysluplného materiálu. Po negativních pocitech přicházejí někteří s důležitým osobním sdělením. Jednotliví členové si začínají uvědomovat, že je to součástí jejich skupiny. Začíná se vyvíjet klima vzájemné důvěry. Sebeexplorace není vždy jednoduchá. Člen, který se odhaluje, se může setkat nejen s porozuměním u jedněch, ale také s odmítáním u druhých.
6. Vyjádření bezprostředních interpersonálních pocitů ve skupině. Členové již dokáží vyjádřit své pocity a postoje navzájem, ať jsou pozitivní nebo negativní. Negativní není vyjádřeno kritickými či hořkými útoky, ale jednoduchými prohlášeními pocitů a reakcí, např. "Cítím se ohrožen tvým mlčením" nebo "Vadí mi způsob, jakým jsi to řekl."
7. Vývoj terapeutických schopností ve skupině. U členů skupiny lze nyní pozorovat přirozené a spontánní schopnosti být nápomocný, facilitovat a terapeutickým způsobem zacházet s bolestí a utrpením druhých. Každý se pokouší najít svůj vlastní způsob jak pomoci, léčit a vytvářet terapeutický vztah s tím, kdo přichází se svým problémem.
8. Sebepřijetí a počátek změny. Jedinec, který se ve skupině vztahuje k vlastnímu prožívání, si začíná uvědomovat, jaký doopravdy je, co se skrývá pod maskou, kterou si v běžném životě nasazuje. Do jaké míry toto poznání "bere", závisí na úrovni jeho sebepřijetí¹ a do té míry se mu otevírá cesta ke změně.
9. Prorážení fasád. Jak sezení pokračují, objevuje se řada věcí, které se různě překrývají a proplétají. Jednou z nich je i ohrožení se vzrůstající netrpělivostí s obranami. Pro skupinu začíná být nesnesitelné, že by jakýkoliv její člen měl "žít za maskou," schovávat se za určitou "fasádu." Zdvořilá slova, intelektuální porozumění, uhlazený takt a zakrývání již nestačí.
10. Jedinec přijímá zpětnou vazbu. Vzájemná otevřenost přispívá k tomu, že členové si sdělují navzájem, jak na ně působí to či ono konkrétní jednání, jaký kdo na ně dělá dojem. Takovéto zpětné vazby se vztahují k určitým právě proběhlým situacím a dávají aktérovi novou zkušenost z úhlu pohledu jeho okolí. Vyřčení jak záporných, tak kladných vyjádření ve vztahu k jedinci se děje v bezpečné, pečující atmosféře a má podstatný vliv na jeho porozumění sobě i druhým.
11. Konfrontace. Termín zpětné vazby je příliš slabý, aby označoval silnější až bouřlivé reakce, jimiž jeden konfrontuje druhého. Takovéto konfrontace mohou být pozitivní, ale častěji bývají negativní. Pokud se členové již dobře znají, mohou být tyto interakce vyjádřeny smysluplně a s možností konstruktivního

výsledku.

12. Pomáhající vztahy mimo skupinová sezení. Když jedinec usiluje o vyjádření sama sebe, zápasí s osobními problémy nebo trpí vynořením nových bolestných objevů; ostatní členové skupiny se mu snaží pomoci. Jsou mu užiteční, dávají mu podporu, pochopení a péči. Jsou ochotni být mu k dispozici i mimo skupinová sezení.

13. Základní setkání. Členové skupiny mají k sobě velice blízko. Projevují si navzájem pochopení, které pramení z jejich hlubokého vcítění do prožívání druhých. Vyvíjí se v pravdě lidské setkání na nejryzejší úrovni vztahu Já - Ty (v Buberově smyslu).

14. Vyjádření pozitivních pocitů a důvěrnosti. Skupina se stává vřelou a důvěřující se smyslem pro lidskou vzájemnost.

15. Změny chování ve skupině. Rogers (1970) cituje jednoho ze svých klientů: "Jsem mnohem otevřenější, spontánnější. Vyjadřuji se volněji. Jsem soucitnější, empatičtější a tolerantnější. Mám větší sebedůvěru. Moje vztahy k mojí rodině, přátelům a spolupracovníkům jsou upřímnější. Umím říci, co se mi líbí a co ne. Připouštím si snadněji nevědomosti. Jsem mnohem veselejší, chtěl bych pomáhat ostatním." Nastávající změna u členů skupiny probíhá tedy ve smyslu sebeaktualizace.

Základem skupinové dynamiky je tedy prosté mezilidské setkání (Begegnung, encounter) v malé skupině, nebo-li volné a spontánní interakce mezi klienty, mezi klienty a terapeuty a mezi terapeuty navzájem (Moreno 1973).

POUŽITÁ LITERATURA

Kratochvíl, S. : Skupinová psychoterapie neuros, Praha, Avicenum, 1978

Moreno, J. L. : Gruppenpsychotherapie und Psychodrama, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 1973

Moreno, J. L. : Group Psychotherapy, IN: Fox, J. (ed.) : The Essential Moreno, New York, Springer Publishing Company, 1987, s. 32

Patterson, C. H. : Relationship Counseling and Psychotherapy, New York, Harper & Row, 1974

Rogers, C. R. : Carl Rogers on Encounter Groups, New York, Harper & Row, 1970

Yalom, I. D. : The Theory and Practice of Group Psychotherapy, New York, Basic Books, 1975

¹ Sebepřijetí jedince závisí na tom, jak jej přijímají ostatní (Yalom 1975). Nejen ale míra sebepřijetí vzrůstá přijetím jedince druhými, ale přijetí druhých jedincem je plně možné pouze, jestliže je jedinec schopen přijmout sám sebe. Yalom (1975) dodává k Frommovu výroku - jeden je schopen milovat druhé, pouze pokud miluje sebe - to, že jeden je schopen milovat sebe jen tehdy, byl-li aspoň jednou milován.