



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Univerzita Hradec Králové
Ústav sociální práce

Vybrané intervenční techniky sociální práce z pohledu neurověd

Miroslav Kappl

Gaudeamus 2014

Recenzovali:

Mgr. Vladimíra Nahodilová

Mgr. Helena Kožíšková

Jazyková korektura:

Mgr. Vendula Rychtrmocová

Edice texty k sociální práci

Řada: Vybrané kapitoly z teorií a metod sociální práce – sv. 17

Studijní materiál vznikl za podpory projektu

Inovace studijních programů sociální politika a sociální práce na UHK s ohledem na potřeby trhu práce (CZ.1.07/2.2.00/28.0127), který je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

ISBN 978-80-7435-402-1

Obsah

1	Úvod	4
2	Základní poznatky neurověd	6
2.1	Lidský mozek z pohledu biologie	6
2.2	Kognitivní činnost mozku z pohledu neurověd	8
2.3	Učení a změna chování z pohledu kognitivních věd a neurověd	10
3	Neurovědy a sociální práce	14
4	Výchozí předpoklady práce s klientem	16
4.1	Konstruktivistická epistemologie a možnosti poznání	16
4.2	Konstruktivistická epistemologie a možnosti tvorby diagnóz	17
4.3	Konstruktivistická epistemologie a možnosti instruktivní komunikace	18
4.4	Konstruktivistická epistemologie a úloha emocí v kognitivních procesech lidské mysli	19
5	Základní kompetence sociálního pracovníka umožňující změnu	22
5.1	Autentické vystupování pracovníka	22
5.2	Akceptace klienta	23
5.3	Empatie	25
6	Obecné zásady praxe	28
7	Systematická desenzibilizace	32
8	Sebeinstruktáží trénink	36
9	Práce se „záznamem myšlenek“	39
9.1	Popis situace	40
9.2	Popis emocí	41
9.3	Určování automatických myšlenek	43
9.4	Hledání důkazů podporujících automatické myšlenky	44
9.5	Hledání důkazů protirečících automatickým myšlenkám	45
9.6	Alternativní a vyváženější myšlenky	47
9.7	Nové zhodnocení emocí	49
10	Závěr	51
11	Literatura	52
12	Příloha	54
13	Rejstřík	58

1 Úvod

Nejlepším nástrojem adaptace, který má lidstvo k dispozici ve svém evolučním vývoji, je bezesporu mozek. Orgán, který představuje sotva dvě procenta tělesné váhy, ale spotřebuje dvacet procent tělu dodaného kyslíku. Tímto orgánem disponuje každý z nás, ať se nacházíme v jakékoliv době a v jakémkoliv kulturním kontextu. Nicméně někdy se může stát, že selháváme v řešení určitých situací, tedy že náš mozek pracuje určitým způsobem neefektivně. Dostáváme se do stresu a často tím zhoršujeme vyhlídky na zlepšení svého stavu. Jsme potom rádi, když se objeví někdo, kdo nás zklidní a vymyslí s námi určitý racionální plán řešení stále se zhoršující situace, a do potřebné míry nám pomáhá udržet stabilizované vztahy s důležitými postavami z našeho sociálního okolí.

Někdy může být takovou osobou sociální pracovník či sociální pracovnice. Profesionální sociální pracovník by měl disponovat některými osobnostními charakteristikami, jako je schopnost empatie vůči druhým lidem, schopnost akceptace každého klienta, a nakonec i určitá autentičnost v jeho komunikačních projevech. Vedle toho by ovšem měl dle mínění většiny autorů disponovat i určitou sadou znalostí a dovedností z nich vyplývajících a v případě potřeby by je měl umět použít. V současnosti je samozřejmě velmi obtížné nalézt shodu v tom, o které typy vědění (teorie) a z nich vyplývajících přístupů by mělo jít, a předpovídat, zda se něco takového může v nejbližším období podařit, je samozřejmě velmi diskutabilní podnik. To by nás ovšem nemělo odradit od hledání takového modelu, který by mohl sjednotit co největší množství poznatků v rámci jednoho konceptu, a který by se tak mohl stát určitou obecnou teorií sociální práce.

Mezi ty zajímavější koncepty, které se v poslední době v diskursu sociální práce objevují, patří obor neurověd, které někteří autoři vnímají jako nový teoretický fundament pomáhajících profesí, poskytující multidisciplinárním týmům určitý společný jazyk, ve kterém mohou společně plánovat určité strategie pomoci klientům. (Egan, Combs-Orme, Neely-Barnes, 2011) Stále více autorů i vzdělávacích institucí a asociací zastává ten názor, že znalost fungování mozku může sociálním pracovníkům pomoci lépe pochopit lidské chování v sociálním prostředí, a tak efektivněji pomáhat klientům na změně jejich chování a změně jejich problematické sociální situace. Znalost neurověd může taktéž lépe zacílit prevenci některých závažných sociálních handicapů (jako jsou např. snížené intelektové schopnosti, sklon k závislostem, snížené sebeovládání, sklon k násilnému chování apod.), a to díky jejich poznatkům o kritických obdobích vývoje mozku či o dopadech stresu a traumat na fungování lidské nervové soustavy. Není proto divu, že se již v některých

státech stávají neurovědy součástí vzdělávacího kurikula sociální práce, i když jejich zavádění do výuky mnohdy zpočátku vyvolávalo mírné znepokojení či nedůvěru mezi některými humanisticky orientovanými autory, kteří tuto vědní disciplínu vnímali pro výkon přímé práce jako nedůležitou či až možná poněkud dehumanizující. V posledních dvou desetiletích se ovšem stále více ukazuje, že pochopení vztahu mezi fungováním mozku a lidským chováním není v žádném zásadním rozporu se základními myšlenkami většiny přístupů k sociální práci, a že není třeba se teoretických konceptů neurověd obávat. Jak ovšem upozorňují někteří autoři, dopad přijetí těchto myšlenek na praxi je stále nevelký. Tato situace se začíná měnit až v posledních letech. (Farmer, 2008; Johnson, 2008; Egan, Combs-Orme, Neely-Barnes, 2011; MacFadden, Chmielewski, 2012)

Cílem těchto skript je přiblížit studentům sociální práce u nás určité základní poznatky a myšlenky současných neurověd a nabídnout některé příklady praxe, orientované na změnu klientova chování, které jsou efektivnější, pokud bereme zmíněné poznatky a myšlenky jako principiální. První část textu představuje některé základní tvrzení a koncepce neurověd, dále potom konstruktivistickou epistemologii, která je v oblasti poznání s těmito koncepcemi překvapivě v dobrém souladu, a nakonec příklady některých technik, zaměřených na změnu chování. Kromě těchto konkrétních postupů předložený text ovšem zároveň nabízí i příklady určitého způsobu uvažování o řešeních klientovy situace, které lze uplatňovat i při užívání jiných technik, jež sociální pracovníci při své práci s klienty běžně užívají.

2 Základní poznatky neurověd

V ohnisku zájmu neurověd je lidská nervová soustava, především potom lidský mozek, jakožto materiální podklad naší specifické kompetence racionálního uvažování. Neurovědy se zabývají především tím, jak funguje lidský mozek ve vztahu k lidskému myšlení a chování, čímž se liší od kognitivních věd, které se zabývají výhradně lidským myšlením jako autonomním fenoménem. V praxi je nicméně odlišení obou těchto věd od sebe někdy problematické, protože s rozvojem obou těchto oborů dochází k určitému sblížení. Ukazuje se, že funkce kognitivních schopností mozku jsou skutečně ovlivněny tím, jak je mozek strukturován, a naopak, mozek do jisté míry mění svoji strukturu v důsledku toho, jakým způsobem si lidé navyknou (více či méně) racionálně zvládat situace, do kterých se dostávají. Pro oba obory je tudíž prakticky nemožné navzájem své poznatky ignorovat.

2.1 Lidský mozek z pohledu biologie

Lidský mozek obsahuje několik desítek miliard specializovaných buněk – tzv. neuronů (některé odhady dokonce mluví o sto miliardách), které mezi sebou vytváří velice složité systémy spojení, tzv. „neuronální sítě“, což je činnost, která dle neurovědních výzkumů úzce souvisí s rozvojem našich kognitivních schopností. Každý neuron je schopen vytvořit tisíc (některé neurony dokonce až deset tisíc) spojení s dalšími neurony, kterých tak může být v mozku celkem až jeden trilion. Neurony, neustále omývané mozkomíšním mokem, skrze tato spojení (synapse) přijímají, zpracovávají a přenášejí elektrické signály, ovlivňující činnost dalších neuronů. Při opakované aktivaci těchto spojení se posiluje jejich vazba, v důsledku čehož vznikají a postupně se posilují určité asociační neuronální sítě, propojující různé části mozku. Tyto sítě s nejvyšší pravděpodobností můžeme vnímat jako určitý materializovaný projev toho, jakým způsobem se vytváří a zaznamenávají určité informace, čili více či méně konkrétní kognitivní mapy reality. Tyto mapy zahrnují do sebe vedle schémat naší skutečnosti i určité vzorce myšlení a následného chování, které jsou uloženy v celých prostorách našich mozků, a jsou nám za konkrétních okolností k dispozici. (Damasio, 2000) Výsledné empiricky zjištělé chování je umožněno tím, že mozek je s tělem propojen nervy a hormonálně (prostřednictvím krevního řečiště) a může tak ovlivňovat naše veškeré fyzické projevy (včetně užívání řeči) ve společně sdíleném vnějším světě.

Neurony jsou v mozku lokalizovány do určitých center, odpovědných za jeho různé funkce a stavy, jako jsou např. prožívání a vyjadřování emocí (hypotalamus), smyslové

vnímání (thalamus a sensorické oblasti mozkové kůry), zpracovávání informací z okolí i z těla, poznávací činnost a logické operace myšlení (prefrontální laloky), paměť (hippokampus), užívání řeči (Brocova zóna, Wernickeho zóna, zóna angulárního závitů), pohyb apod. Právě propojení těchto různých center neuronálními sítěmi a vytváření určitých stabilnějších (více či méně komplexních) neuronálních prezentací reality umožňuje mozku nějakým způsobem zacházet s novými situacemi, do kterých se jeho nositelé během svého života dostávají. Struktura těchto mozkových center je částečně geneticky daná, z velké části je ovlivněna naší zkušeností a učením. Jsou to především evolučně mladší části mozku, jejichž architekturu můžeme považovat za neustále modifikovatelnou, kdy se do struktur těchto center integrují vždy „*ty neurony a jen ta spojení, jež jsou pravidelně excitována a posilována*“ (Petrů, 2008, s. 181) Tato schopnost přetrvává po celý náš život, i když je zřejmé, že máme určitou tendenci stávat se otroky svých zvyků, a že někdy se prostřednictvím učení snažíme měnit některé rysy našich osobností až pod nátlakem vnějších okolností, anebo se už nesnažíme vůbec.

Schopnost neuronů vytvářet určité neuronální sítě a měnit tak strukturu a činnost mozku se v neurovědách nazývá *neuroplasticita*. V jádru tohoto konceptu je tvrzení, že mozek neustále mění svoji strukturu a za určitých okolností je dokonce schopen komplexnějších změn, kdy i zdánlivě silné neuronální sítě mohou projít výraznými proměnami či zcela vymizet a mohou být nahrazeny strukturami novými. Tyto procesy jsou ovlivněny dvěma faktory, limitujícími chování neuronů.

Prvním z těchto faktorů je skutečnost, že při řešení našich každodenních situací mozky aktivují nejčastěji ty sítě, mezi jejichž neurony jsou nejsilnější spojení, přičemž nejsilnější a nejrychlejší spojení jsou právě mezi těmi neurony, které jsou často aktivovány zároveň. Jedná se tedy o částečně zacyklený proces, činící některé naše chování téměř automatickým, což je pro naši nervovou soustavu z hlediska energetické náročnosti výhodné. Výhodné je to ovšem méně v situacích, kdy se ocitáme v nějakém změněném situačním kontextu, kdy naše preferované vzorce chování nejsou tolik efektivní.

Druhým, vyvažujícím faktorem, je přítomnost prefrontálních laloků v našich mozcích. Jejich činností je mozek sám schopen regulovat svoji činnost, čili dokáže uplatňovat určitá opatření, s jejichž pomocí lze postupně ovlivňovat a měnit i ty nejsilnější neuronální sítě, třebaže v naší každodenní realitě se tyto sítě mění nebo opouštějí jen s nejvyšší námahou a pomalu. Díky činnosti těchto laloků je naše chování relativně svobodnější, neboť nám dávají schopnost zastavit se a přemýšlet, kdy pak „*skutečně jednáme, místo abychom jen*

reagovali na základě podnětů.“ (Taylorová, 2006, s. 214) Pokud se lidský jedinec ocitne v situaci, kdy jeho nejsilnější neuronální sítě aktivují takové vzorce chování, které se do jejího kontextu nehodí, tedy kdy se ocitá v nové situaci a čelí určitým naléhavým výzvám, v takových chvílích jsou prefrontální laloky neaktivnější a představují jistou protiváhu vůči automatickým způsobům jeho chování. Na podkladě asociačních kognitivních procesů, spuštěných prefrontálními laloky, hledá mozek přílehavější řešení nové situace, a to za pomoci kombinace dostupných kognitivních map reality, přítomných v ostatních neuronálních sítích v mozku. Zpočátku aktivita prefrontálních laloků představuje určitou energetickou zátěž, ale s tím, jak se jimi podporované nové řešení opakováním „materializuje“ do podoby určité stále sílící neuronální sítě (a její užívání se automatizuje), tak se jejich aktivita a energetická zátěž snižuje. (Taylorová, 2006)

2.2 Kognitivní činnost mozku z pohledu neurověd

I když doposud není přesně známo, jak přesně se podílí neuronální sítě na procesech poznání a myšlení (a následného chování), existují určité obecně akceptované hypotézy, které udávají směr dalšího bádání kognitivních a afektivních neurověd v této oblasti. Některé z těchto hypotéz shrnuje ve svých dílech Antonio Damasio, jeden z předních neurovědů, který proslul tím, že nasměroval pozornost neurověd na důležitou úlohu emocí v lidském myšlení a rozhodování.

Damasio se domnívá, že v procesu poznávání a racionálního zpracování informací z vnější i vnitřní reality se velmi specifickým způsobem uplatňuje naše *vědomí*, které nějakým způsobem souvisí s neuronálními sítěmi, uloženými v našich mozcích, které se v bodě jeho pozornosti stávají určitými subjektivně prožívanými „představami“, které se dále zpracovávají „*v procesu nazvaném myšlení a konečně mohou ovlivňovat chování předvídáním do budoucna, podle toho plánovat a zvolit úkon, jenž bude následovat.*“ (Damasio, 2000, s. 84-85) Jedná se zpětnovazebný proces, který zároveň umožňuje vznik nových neuronálních sítí, odpovídajících novým představám, jejichž opakované znovuvyvolávání a aplikace na behaviorální úrovni vede ke změnám v mikrostruktuře těchto sítí, a to směrem k jejich evidentnímu posílení.

Pokud přijmeme myšlenku, že naše myšlení probíhá v určitých komplexnějších představách, kdy důležitým aspektem myšlení je odhad dalšího vývoje situace do budoucnosti, je zřejmé, že v mozku máme co do činění s třemi typy představ, a to

představami o vjemech z okolí (percepčními představami), dále s představami minulosti čili vzpomínkami (vybavenými představami), a s představami o budoucnosti (fikcemi), neboli s představami něčeho, co ještě nenastalo a možná ve skutečnosti ani nikdy nenastane. Tyto představy se svojí podstatou neliší jedna od druhé, a všechny z nich se mohou stát materiálem našeho uvažování. (Damasio, 2000)

V procesu poznávání naší reality se podle Damasia uplatňují jisté dispoziční neuronální funkční systémy (v mozku se nacházející jako shluky neuronů po celých asociačních korových oblastech vyššího řádu, v bazálních gangliích i v limbických strukturách), které mají za úkol pobízet další neuronové sítě k určité konkrétní činnosti. Tyto dispoziční sítě, související s vybavitelnými představami, byly vytvořeny procesy učení a můžeme říci, že tvoří paměť. Na tomto místě je ovšem vhodné podotknout, že když Damasio mluví o paměti, nepřisuzuje vybaveným představám nijak zvlášť vysokou míru přesnosti. Ve skutečnosti jsou to spíše momentální konstrukce, „*pokusy o replikaci vzorců už jednou zažitých*“ (Damasio, 2000, s. 94), přičemž kvalita replikace je závislá na mnoha okolnostech, při nichž byly tyto představy vytvořeny, a na okolnostech situace, kdy si je vybavujeme. Ve skutečnosti tedy dispoziční sítě nemají k dispozici něco takového jako paměť, ale spíše prostředky k znovuvytvoření určité představy. V každém případě ale lze říci, že dispoziční reprezentace tvoří zásobu našich znalostí, které užíváme prakticky v každý okamžik našeho bdělého života. Slouží nám totiž „*k vytváření pohybů, myšlení, plánování, tvořivosti a některé obsahují záznamy pravidel a strategií, s nimiž tyto obrázky zpracováváme*“. (Damasio, 2000, s. 97)

Myšlení je potom podle Damasia proces, který probíhá prostřednictvím všech tří zmíněných typů představ (obsahujících různé smyslové a další informace). V myšlení mozek hledá strukturální podobnosti v těchto představách a hledá řešení v těchto směrech. Musí ovšem odolat pokušení návratu k energeticky méně náročným, ale neefektivním scénářům, a naopak hledá nějaké vhodnější, i když zatím málo užívané, protože málokdy preferované. Případně musí vytvářet scénáře možného budoucího chování naprosto nové. Nové vědomosti přitom získáváme neustálou modifikací dosavadních dispozičních reprezentací, získaných učením prostřednictvím vlastní zkušeností, či zprostředkovaných zkušeností jiných. (Damasio, 2000)

Jak takový proces probíhá v klíčovém okamžiku výběru potenciálně vhodných neuronálních sítí, je opět otázka, na kterou nemají neurovědy a kognitivní vědy žádnou přesnou odpověď, jsou nicméně hypotézy, které jsou populárnější než ostatní. Jednou

z těch často uváděných je hypotéza Williama H. Calvina, který jako ortodoxní darwinista tvrdí, že naše mozky při výběru nejvhodnější neuronální sítě nechávají naše uložené myšlenkové vzorce procházet určitým *simulovaným* miniaturizovaným procesem evoluce, ve kterém naše různé návody na zacházení s naší realitou soupeří o naši pozornost a možnost své následné aplikace v praxi. Pokud si uvědomíme neuvěřitelně vysoké počty neuronů a kombinací jejich vzájemných síťových propojení v našich mozcích, kdy je zřejmé, že naše rozhodování musí být vždy spíše rychlé, zdá se být toto vysvětlení celkem akceptovatelné. Stěží se uplatní myšlenka, že by zde bylo nějaké racionální osobní vědomí, schopné přefiltrovat všechny nabízející se kognitivní mapy – pravděpodobnější je možnost určité samostatné aktivity neuronálních sítí, které naší vědomé pozornosti paralelně nabízí na určité vnímané definiční prvky aktuální situace jistá řešení. Vědomí spíše spolunastavuje parametry výběru vhodných neuronálních sítí a má poslední slovo v tomto procesu, kdy zvažuje alespoň to, kolik definičních prvků situace je ta která neuronální síť schopna zpracovat, a s jakou sebejistotou a zběhlostí dokáže znalosti fixované v těchto neuronálních sítích aplikovat v praxi. Výsledkem této miniaturizované evoluční soutěže je výběr těch vzorců myšlení a chování, které jsou pro jejich nositele pravděpodobně ty nejužitečnější a z hlediska vynaložené námahy ty nejvýhodnější, a jsou následně při řešení určité situace užity. (Calvin, 2000) Pokud se opakovaně osvědčují, bývají potom v obdobných situacích zvažovány pro užití jako první. Pokud se tyto zvolené vzorce neosvědčí, je zapotřebí pozměnit parametry výběru té skupiny neuronů, která by byla v plnění daného úkolu nejzdatnější, aby tato kritéria výběru lépe odpovídala kontextu určité ohrožující situace, která se může s určitou pravděpodobností zopakovat. Musí dojít k opětovnému výběru vhodnějších neuronálních sítí a zpravidla i taktéž k jejich následné modifikaci, aby lépe odpovídaly kontextu řešené rizikové situace. Jednající jedinec pak i musí vynaložit určitou míru námahy, aby se je naučil v případě potřeby užívat při řešení svých záležitostí.

2.3 Učení a změna chování z pohledu kognitivních věd a neurověd

Jak vyplývá ze závěru předchozí podkapitoly, podstatnou součástí procesů poznávání naší reality je specifická činnost mozku, kterou nazýváme *učení*. Jedná se o soubor aktivit, kterými mozek dokáže měnit preferované vzorce chování (zahrnující i způsoby našeho myšlení a uvažování), tedy vychýlit určité automatismy v našich každodenních projevech

k jiným modelům řešení opakujících se situací. Soudobé neurovědy jsou schopny říci mnohé k fenoménu učení, který je jako takový zkoumán obory pedagogiky a psychologie od počátků jejich vývoje, a mohou podstatně obohatit naše uvažování o tom, jak tento proces zefektivnit. I v diskursu neurověd se totiž jedná o jednu ze základních otázek, které se tyto vědy nemohly vyhnout, protože se jedná o otázku, která se dotýká samotných základů myšlení.

Pokud budeme chtít shrnout poslední poznatky neurověd a kognitivních věd, zjistíme, že neopominutelným tématem je úloha emocí v procesu učení. Emoce doprovází proces učení ve všech jeho fázích a dá se říci, že jejich úloha v tomto procesu je stejně tak důležitá, jako úloha racionálního uvažování.

Na počátku každého procesu učení je zpravidla určitá *potřeba*, jejíž pocitování nás motivuje k tomu, abychom se chtěli něco naučit. (Schank, 2008) To je neoddiskutovatelný předpoklad každého skutečného učebního procesu. Jinými slovy, musí se objevit určitý frustrující pocit napětí, vyplývající z toho, že se naše realita nechová tak, jak jsme očekávali - a my netušíme proč. Je to pro nás určitý moment překvapení, který nás provokuje k tomu, abychom „přišli věcem na kloub“. S ohledem na to, že se obvykle chceme vyhnout dalším podobným nepříjemným nečekaným událostem, cíleně si v těchto typech situací volíme záměr pochopit určité aspekty naší reality a v návaznosti na to i naplánovat určité postupy, jak s těmito oblastmi reality zacházet. Na úrovni mysli se to projevuje potom tím, že se spouští určité vědomé i nevědomé psychické procesy vyhledávání či tvorby určitých vzorců myšlení (a chování), které nám umožní pochopit pořadí událostí a vyvodit z nich dále určité závěry, které nám mohou pomoci tvořivým způsobem reagovat na nové neočekávané situace. (Schank, 2008) V tomto procesu se vědomě i nevědomě snažíme za pomoci určitého specializovaného aparátu utřídit důležité body nové zkušenosti a porovnáváme je s podobnými typy zkušeností z minulosti s cílem rozpoznat v nich, do jaké míry lze v obou typech případů nalézt určitou shodnou následnost dějů. Díky staré zkušenosti můžeme nějak porozumět zkušenostem novým, přičemž se pokud možno snažíme o bezproblémovou integraci nových poznatků do dosavadní zásoby našich znalostí, aby s nimi byly v jistém zásadním souladu.

Z pohledu neurověd se samozřejmě jedná se o ten typ situací, kdy prefrontální laloky spouští svoji aktivitu, čili začnou tlumit činnost limbického systému (čímž pozastavují instinktivní typy reakcí či výrazně emocionálně zabarvené typy chování) a přesměrovávají aktivity mozku k soustředěné myšlenkové činnosti. (Koukolík, 1997, s. 127) Prefrontální

laloky přitom pracují jako určité shromaždiště informací či jako sjednocující bod, ve kterém se střetávají vstupní informace z celého mozku (zpracované vjemy z přítomnosti a rekonstruované vzpomínky na minulé shodné či podobné situace, posléze i představy budoucích dějů a vhodných scénářů, určených k jejich řešení). Jak již bylo uvedeno, mozek dokáže prostřednictvím prefrontálních laloků porovnávat různé typy svých znalostí a zkušeností, fixovaných ve svých neuronálních sítích, a na základě toho modelovat různé scénáře toho, co se může dít, budou-li v určitém typu situací aktivovány jiné neuronální sítě, než které byly užívány doposud. Tyto scénáře se potom mohou stát za určitých okolností „příčinami, ovlivňujícími chování“. (Taylorová, 2006, s. 244) Jistou evoluční výhodou pro takto fungující organismus je, že „už nežije ve stavu neustálého překvapení, ale operuje alespoň zčásti na základě svých očekávání.“ (Taylorová, 2006, s. 244) Platí samozřejmě přitom mnohokrát potvrzená zkušenost, že čím větším počtem těchto neuronálních sítí mozek disponuje, tím více je jeho nositel obdařen schopností *dobrého úsudku* o různých typech situací, do kterých se dostává - a bývá zpravidla ve svém jednání úspěšnější než ti ostatní. (Koukolík, 2003; Petruš, 2008)

Emoce se uplatňují i v dalším upevnování nových vzorců uvažování a chování. Jak upozorňuje jedna z vůdčích osobností kognitivních věd a teorie učení Roger Schank, efektivní učení je vždy zážitkové. (Schank, 2008) Neexistují žádné zkratky, jako je pouhé memorování informací. K dobrému pochopení určité oblasti reality a osvojení si takových kompetencí, které nám umožňují následně úspěšně manipulovat s realitou, je zapotřebí zapojení více částí mozku. Skutečná znalost je z pohledu neurověd komplexnější záležitostí. Neuronální sítě, fixující tyto znalosti, v sobě zahrnují i určité emocionální stavy (vždy spojené s jistými změnami tělesného stavu), jejichž aktivace představuje důležitý prvek motivace organismu pro užití jednotlivých vzorců uvažování a chování v určitém typu událostí. Každý úspěch či neúspěch, doprovázený silnější emocionální reakcí, se stává informací (dále zaznamenanou v určitých neuronálních sítích), která má důležitý vliv při rozhodování organismu o volbě vhodného vzorce chování v určitém typu situací. Tím, jak se při zpracování určitých informací z vnější reality vypořádávají při srovnávání určitých kognitivních schémat určité emoce, dostává organismus důležitou informaci o tom, nakolik je nutné aktuální situaci nějakým způsobem řešit, a jaké vzorce uvažování a chování pravděpodobně povedou k úspěchu. Bez naší schopnosti zažívat emoce by naše myšlení bylo v každodenním řešení nejrůznějších situací povážlivě neúspěšné, neboť bychom v závažnějších situacích nebyli schopni docházet včas k nějakým rozhodnutím – bez

aktivace naléhavými emočními stavy bychom se pravděpodobně „chovali ospale, líně a lhostejně“. (Precht, 2010, s. 82) V oblasti sociálních vztahů by potom naše jednání představovalo naprostou a nikdy nekončící katastrofu. (Damasio, 2000, Precht, 2010)

Efektivita učení je tedy silně závislá na opakovaném získávání kladných zkušeností s užíváním určitého typu chování. Skutečné učení se neobejde bez cvičení, které je tím účinnější, čím více se týká každodenního života. Nelze obejít experimentování s novými znalostmi pouze paměťovým učením. S tím, jak tyto znalosti postupně testujeme v praxi a zažíváme přitom adekvátní pocity úspěchu, tím úspěšněji si osvojujeme určité způsoby zacházení s realitou v našem každodenním životě.

Zde je ovšem nutno dodat, že efektivní učení není jen o působení emocí. Významným způsobem ovlivňuje tento proces i naše schopnost maximálního soustředění vědomé pozornosti na nácvik jednotlivých položek trénovaných vzorců chování. Čím více a silněji se dokážeme soustředit na konkrétní body trénovaného chování, tím je potom přesnější a kvalitnější naše požadovaná cílová dovednost. I zde je ovšem nutno podotknout, že schopnost naší vědomé pozornosti soustředit se na právě probíhající činnost je silně ovlivněna naším emocionálním životem. Nejefektivněji pracujeme vždy v těch situacích, kdy na nás nepůsobí žádné emoce stresu, které závažným způsobem narušují naši schopnost soustředěného a rozvážného rozhodování. Počáteční fáze učení by proto měly vždy probíhat v maximálně bezpečném a „potvrzujícím“ prostředí, aby negativní působení stresu na nácvik požadované znalosti bylo co nejnižší.

3 Neurovědy a sociální práce

Uvedené základní poznatky a hypotézy současných neurověd mohou již dnes být určitou důležitou inspirací pro každodenní praxi sociálních pracovníků. Nic nám nebrání vidět praxi sociální práce jako specifický „fyzický“ akt, který stimuluje určitou neuronální změnu v mozku klienta. Stejně tak nám nic nebrání, abychom v souladu s tím na teoretické úrovni nahlíželi na praxi sociální práce jako na určitý proces učení, který využívá sociální a biologické mechanismy za cílem dosažení změny v životě klienta. (MacFadden, Chmielewski, 2012)

Toto pojetí sociální práce je uplatnitelné všude tam, kde problémy klientů jsou kromě jiných faktorů udržovány taktéž tím, že jejich vybrané vzorce myšlení a chování nejsou v určitých situačních kontextech nejvhodnější. Těmto klientům většinou chybí pozitivní zkušenost s obdobným typem situací, kdy obvykle volí tedy ty behaviorální vzorce, které mají jednoduše k dispozici, přestože se neosvědčují. Většinou nejsou z nejrůznějších důvodů ani schopni nahlédnout na svoji situaci tak, že nemusí jen čekat na to, až se něco samo od sebe vnějším zásahem změní (a tím bude vše vyřešeno), ale že mohou také tuto situaci nějakým svým jednáním pozitivně ovlivnit. Místo toho obvykle pod vlivem emocí volí rigidně dále ty vzorce, které změnu neumožňují.

Nahlížíme-li na tyto situace z pohledu neurověd, je potom cílem činnosti sociálního pracovníka rozšíření a posílení kontrolní funkce prefrontálních laloků jeho klienta. (Solms a Turnbull in Doidge, 2011) Není totiž jiný způsob, jak mozek může regulovat činnost emocí a zároveň v ten moment navrhnout nová lepší řešení svých problémů. Dost často se totiž problematické situace klientů vyznačují tím, že volba jejich strategií jednání je svým způsobem „zbrklá“. Dá se předpokládat, že to souvisí zejména s určitým tlakem, pod kterým se klienti musí rozhodovat. Tento tlak v nich vyvolává negativní emoce, které je podněcují k rychlému zaujetí určitého postoje a volbě jistých způsobů chování. V podstatě v takovýchto situacích stačí, aby jedinec v procesu vyhodnocování informací zvenčí zaregistroval jen několik základních definičních znaků určité situace, kdy jeho mozek svolí, aby byly užity preferované (i když v podstatě neúspěšné) vzorce chování, aby se zbavil nepříjemných pocitů napětí. (Damasio, 2000; Koukolík, 2003) Pokud je evidentní, že takový jedinec není schopen zpětnovazebně zkorrigovat svůj sklon k opakovanému užívání nevhodných vzorců jednání, obvykle se z něho stává klient pomáhajících pracovníků. Sociální práce by v takovém případě měla umět pomoci takovému jedinci

„zastavit se“ a umožnit mu, aby ve svém výběru vhodných vzorců jednání zohlednil i ty, které více prospívají jeho dlouhodobým zájmům. (Taylorová, 2006)

Sociální pracovníci se tedy snaží na určité rovině vytvořit či modifikovat fyzicky hmatatelné neuronové sítě svých klientů prostřednictvím ryze nemateriálního prostředku – komunikací, ve které se snaží zprostředkovat klientovi jiné náhledy na jeho situaci a možnost výběru jiných strategií chování. Tato činnost ale není vždy tak jednoduchá a nevede vždy k úspěchu.

Sociální práce je přece jen profesí, která ve spolupráci s klienty vždy taktéž zastupuje společnost a disponuje určitou profesní mocí. Právě tato dispozice k užívání moci může představovat zdroj různých komplikací. Už jen fakt, že sociální pracovníci mají za úkol, aby v určitých legislativně definovaných situacích vhodně a společensky akceptovatelně změnili myšlenkové vzorce svých klientů, může v těchto osobách vyvolávat odpor. Podle mínění některých neurovědců je za tím skutečnost, že tyto behaviorální vzorce mohou někdy tvořit určitou součást osobní identity, na které pochopitelně většina lidí dosti lpí. (Taylorová, 2006; Damasio, 2000) Další komplikací v procesu spolupráce může představovat i tendence k užívání moci při interpretacích klientovy situace i při výběru nových vhodnějších vzorců jednání. Sociální pracovníci skutečně mohou často inklinovat k tomu, aby svým klientům z pozice experta něco doporučovali, přičemž se ale často jedná o návody, které v situacích, ve kterých se klienti nacházejí, není reálné použít (např. jim chybí příslušné kompetence, anebo jsou tyto vzorce uvažování a chování neakceptovatelné v klíčových sociálních systémech, jejichž jsou členy). Proto musí sociální pracovníci užívání své profesní moci vždy pečlivě reflektovat a musí se přidržovat určitých předpokladů.

4 Výchozí předpoklady práce s klientem

Vnímáme-li sociální práci jako specifický proces učení, jehož výsledkem jsou změny ve struktuře a síle neuronálních sítí v mozcích klientů, musíme se vyrovnat s otázkou, jak tyto empiricky zachytitelné fyzické změny způsobit ryze nefyzickými prostředky, čili jak by měla vypadat komunikace, která je s výše uvedenými poznatky neurověd v nějakém souladu. V tomto textu byly jako výchozí předpoklady takové komunikace vybrány některé teze konstruktivisticky orientovaných přístupů, jejichž epistemologie do vysoké míry respektuje výsledky neurovědních výzkumů. Je to zejména poznatek, vyplývající z konceptu neuroplasticity mozku, že struktura a síla našich neuronálních sítí je vždy jedinečná a neopakovatelná, a navíc proměnlivá v čase, na který v epistemologické rovině právě vhodně navazuje konstruktivistická teorie, která na podkladě tohoto i dalších poznatků postuluje určité předpoklady pro práci s klienty v pomáhajících profesích. Ty nejdůležitější popisují následující podkapitoly.

4.1 Konstruktivistická epistemologie a možnosti poznání

Ze skutečnosti, potvrzené neurovědeckými výzkumy, že naše neuronální síť, odpovědná za naše způsoby chování v určitých typech situací, se od jedince k jedinci liší, vyplývají celkem závažné důsledky. Podle všeho musíme počítat s tím, že při řešení stejného úkolu různí lidé aktivují různé neuronální síť, tedy že pracují s odlišnými představami, a není vlastně možné v takové situaci říci, že představy nějakého jedince o naší realitě jsou v jistém slova smyslu *objektivnější*, než představy těch ostatních. Musíme uznat ten předpoklad, že **my lidé nejsme nikdy schopni poznat, jaká je realita „sama o sobě“, tj. objektivně platná a na pozorujícím subjektu nezávislá.**

To je samozřejmě představa, která se obtížně přijímá. Takřka na všech stupních vzdělávací soustavy jsme totiž přesvědčováni o tom, že veškeré vědecké poznání reality, které je nám předáváno, je objektivní pravda, kterou po malých krůčcích odhalujeme a přibližujeme se k jejímu definitivnímu poznání. To je ale idea, se kterou je výše uvedený epistemologický předpoklad v příkrém rozporu. Místo toho se po nás požaduje akceptovat ten fakt, že vše, co považujeme za objektivní odborné poznání, je silně závislé na našich osobních zkušenostech či momentálně platných a dobově podmíněných vědeckých teoriích, kulturních představách všeho druhu, a nakonec na jazyku, ve kterém je toto vše zaznamenáno a předáváno dále. (Kapl, 2004)

Když tuto představu dovedeme do konce, musíme zkorigovat některá svá zažitá přesvědčení a částečně je nahradit novými. Např. bychom si měli zvyknout na skutečnost, že nikdy spolu nekomunikujeme o věcech tak, jak jsou, ale spíše o tom, jak jim rozumíme. Nelze tedy brát jako samozřejmost, že v rozhovorech s ostatními rozumíme všem probíraným tématům a vyslovovaným myšlenkám všichni stejně (či téměř stejně), a měli bychom si připustit, že pokud budeme setrvávat u tohoto předpokladu, že se naše komunikace mohou dostat do určitých obtížných situací. Pokud v našich rozhovorech cítíme jistou potřebu chtít toho druhého změnit tím směrem, aby vnímal věci jako my, může se naše komunikace snadno ocitnout v slepé uličce, kdy dokonce počínáme sami sebe či svoje komunikační partnery vinit z určité nekompetence či z neochoty spolupracovat na tvorbě určitého objektivního porozumění naší realitě. Neuvědomujeme si, že neuronální sítě v mozcích našich společníků v komunikaci těžko pozměníme, pokud nerespektujeme fakt, že jediná možná změna může vzniknout pouze na podkladě těchto sítí a jen jejich aktivitou. (Kappl, 2004)

4.2 Konstruktivistická epistemologie a možnosti tvorby diagnóz

Přijetí konstruktivistické epistemologie má samozřejmě zásadní vliv na celkové pojetí praxe sociální práce. Přístupy, které z konstruktivismu vycházejí, se svým pojetím zásadně rozcházejí se staršími, scientisticky orientovanými metodami, a spíše bychom je mohli postavit po boku nedirektivně zaměřených humanistických přístupů k praxi. I konstruktivisticky založení sociální pracovníci totiž v souladu se svými předpoklady **vynechávají důležitý moment, který ve starších modelech byl celkem zásadní, a to vypracování expertní diagnózy příčin problematické situace klienta, podmiňující zaměření další spolupráce.**

Důvodem toho je uvědomování si faktu, že s nejvyšší pravděpodobností nejsme nikdy schopni poznat přímo a úplně situace, ve kterých se naši klienti nachází. Můžeme si vytvářet zajímavé interpretace toho, co nám klienti říkají a jak se chovají, nicméně sotva kdy budeme schopni obsáhnout všechny důležité souvislosti jejich případů. Musíme si připustit, že podstatná část našeho porozumění jejich situacím jsou pouze spekulativní konstrukce, podmíněné naším duševním nastavením, osobními zážitky a nejrůznějšími teoriemi, které jsme si odnesli ze škol a vzdělávacích kursů. V takovém momentě je problematické stanovovat nějaké diagnózy, jakožto určité objektivní popisy problémových situací, do kterých se lidé mohou dostat. Je nutné si uvědomit, že nejsme ve svém nitru

všichni stejní, každý z nás je jedinečný, a tak je tomu pochopitelně i s našimi klienty a jejich problémy. Není potom možné věřit, že určitý problém je jedním následkem jediné příčiny, a z tohoto předpokladu potom přistupovat k praxi - to je předpoklad, který je použitelný jen v omezeném počtu situací. Nefunguje ovšem v případě jedinců, žijících ve svém přirozeném sociálním prostředí, kde se nachází v předivu velkého množství nejrůznějších kontextů. Zde naše snahy pochopit kauzální příčiny problémů musí nutně selhat. (Kappl, 2004)

4.3 Konstruktivistická epistemologie a možnosti instruktivní komunikace

Autorita pomáhajících pracovníků se obvykle odvozuje od jejich role expertů na řešení určitých náročných životních situací. Po mnohá desetiletí byla tato autorita odvozována od jejich kompetence rozpoznat příčiny problémů jejich klientů a na to navázat určitým předepsaným typem intervence. Nicméně pokud zrušíme předpoklad možnosti vytvoření objektivní diagnózy klientova stavu, ocitá se tím v ohrožení možnost volby a předepsání vhodného typu intervence. **Nelze se potom spoléhat na to, že při řešení problémů klientů lze užívat nějaké předem dané typizované způsoby intervence, vycházející z určité teorie klientova světa.** Konstruktivisté jdou v tomto směru uvažování ovšem ještě dále a tvrdí, že **dokonce není ani možné vytvořit nějaký plán intervence šitý na míru jedinečné osobnosti klienta.** Nikdo nemůže říci, že je schopen objektivně zhodnotit všechny faktory klientovy situace a se vší autoritou svého úřadu mu naordinovat nějakou změnu. Stěží kdy můžou sociální pracovníci ručit za to, že jimi předepsané recepty budou skutečně funkční.

Sociální pracovníci mohou být v komunikaci se svými klienty pouze experty na podněcování svých komunikačních partnerů k hledání způsobů řešení jejich situace, které jsou schopni svými silami zvládnout, a které dobře pasují do většiny sociálních kontextů, ve kterých se pohybují. Úloha sociálních pracovníků tedy spočívá v tom, že pomáhají svým klientům představit si, co chtějí či potřebují, a co jsou schopni pro dosažení toho udělat. Nerozhodují za ně, co je pro ně tím ideálním řešením jejich situace, ale místo toho se jim snaží otevřít co nejširší pole možností. Respektují jejich návrhy cílů a řešení jejich situace do té míry, do které jsou společensky akceptovatelné, protože vědí, že těmi, kdo mohou nejlépe posoudit, jaká z nabízejících se řešení problémů jsou ta nejvhodnější,

jsou vždy sami klienti. Sociální pracovníci se jen snaží vést rozhovory s klienty tak, aby se jejich komunikace o způsobech řešení jejich problémových situací neodchylovaly od tématu. Dále se snaží odolat případným pokusům svých klientů o to, aby za ně převzali iniciativu v hledání vhodných cílů a strategií pro zlepšení jejich tíživé situace.

4.4 Konstruktivistická epistemologie a úloha emocí v kognitivních procesech lidské mysli

Mezi často nedocenená témata v konstruktivistické teorii patří úloha emocí v procesu poznávání světa. S ohledem na to, že se pozornost konstruktivistů nejdříve orientovala především na zkoumání možností racionálního poznání světa, ne vždy potom konstruktivistické přístupy k pomáhání přikládaly tématu emocí nějakou zvláštní důležitost. Přitom se jedná o téma, které v počátcích vývoje těchto přístupů již bylo přítomno, např. v pracích autorů, spojených s palo altskou školou, zabývajících se výzkumem komunikace. Nicméně tomuto tématu nebyla nadále věnována větší pozornost, i když v pomáhajících profesích se jedná o problematiku, kterou není možné dlouhodobě podceňovat.

Jedním z autorů, kteří v kognitivních procesech poznávání reality určili emocím jistou důležitou úlohu, byl Gregory Bateson. Tento obecně uznávaný průkopník konstruktivistické epistemologie správně vytušil (ještě před tím, než neurovědy podaly o tomto faktu empirický důkaz) důležitost tématu emocionálního života člověka při řešení otázky, jak je vůbec možné, že jsme schopni žít v objektivně existujícím světě, aniž bychom kdy přesáhli horizonty našich subjektivních realit. Tato schopnost vidět v emocích nedílnou součást poznávání reality vyplývá z jeho velice osobitého pojetí epistemologie (pozn. ve smyslu „teorie poznání“), které je postaveno na důsledně konstruktivistickém způsobu uvažování. Zajímavé je, že jeho pohled na tuto problematiku přitom potvrzuje a dále rozvíjí některé domněnky behaviorálních věd, využívaných v sociální práci.

Základem Batesonova uvažování o možnostech a mezích epistemologie je jeho představa epistemologie jako „charakterové struktury osobnosti“. (Bateson in Dell, 1987) Bateson se domnívá, že přemýšlet o jiných typech epistemologií není možné, pokud neporozumíme způsobu, jak my sami si vytváříme zásobu našeho poznání, skrze které interpretujeme realitu kolem sebe. Výchozím předpokladem Batesonova uvažování o vztahu mezi poznáním, organismem a realitou, je myšlenka, že **veškeré chování**

určitého živého organismu je vždy zároveň způsobem, jak vyjadřuje své porozumění světu kolem sebe, tedy jak ho poznává, a jak ho interpretuje. To je ryze konstruktivistický předpoklad, který vysvětluje, proč jsou všechny kognitivní a behaviorální projevy určitého organismu navenek nějakým způsobem jedinečné. Akceptujeme-li tuto myšlenku, nelze totiž potom přehlédnout, že veškeré myšlení a chování určitého živého lidského organismu závisí na neopakovatelné směsici jeho psychických charakteristik, jako je např. temperament, charakter, morální a hodnotové cítění, intuice a instinkty, a dále potom na všech jeho dosavadních zkušenostech a znalostech. Nicméně v souladu s evoluční teorií stále platí, že všechny tyto složky osobnostní struktury slouží jen jednomu cíli, který by šlo stručně popsat jako *orientaci* chování určitého živého organismu v jeho přirozeném životním prostředí, čili v nejširším spektru kontextů nejrůznějších sociálních systémů, ve kterých se každodenně pohybuje. Z tohoto úhlu pohledu je tedy celá osobnostní struktura každého z nás v podstatě jen určitou předpřipravenou (a neustále obměňovanou) sadou řešení a odpovědí na nejrůznější situace, do kterých se můžeme ve všech možných společenských a dalších kontextech dostat.

Podle Batesona tedy každý z nás disponuje nějakou vlastní osobní epistemologií, která zároveň konstituuje naši jedinečnou osobnost, přičemž tato epistemologie není nic nezávislého na nás, ale je to plně náš výtvar - čili my sami vytváříme neustále sami sebe, v reakci na to, jak rozumíme světu kolem nás, a v tom, jak na něj reagujeme (a on na nás). Toto porozumění si každý živý organismus vytváří pouze na základě nějakých svých individuálních představ o světě, jehož je nedílnou součástí. Toto porozumění může zahrnovat nejrůznější navyklé představy a předpoklady o světě, od nejfundamentálnějších ontologických předpokladů až po ty nejjednodušší a nejbanálnější poučky a návody. Všechny tyto předpoklady o naší realitě dávají určitý ráz naší osobnosti a přitom nám pomáhají v tomto světě nějak fungovat. (Kappl, 2009)

Podíváme-li se na úlohu emocí v procesu orientace živého organismu v jeho přirozeném prostředí z pohledu soudobých neurověd, lze říci, že jejich přínos je nezanedbatelný. Poznatky neurověd potvrzují Batesonovy předpoklady o fungování nervové soustavy při řešení nejrůznějších úkolů, které před nás život staví. Podle všeho je naše celá nervová soustava nastavena k tomu účelu, abychom se v naší každodenní realitě dokázali vyhnout tomu, co obecně označujeme jako „utrpení“, a naopak abychom usilovali o to, co všeobecně označujeme za „příjemné“. Např. na úrovni instinktů v realitě

rozeznáváme „bezpečné“ a naopak „nebezpečné“, „bolestivé“ a „slastné“; na úrovni emocí odlišujeme od sebe to, co máme „rádi“ a co naopak „nesnášíme“; a na úrovni našeho intelektu rozdělujeme potom od sebe „správné“ a „nesprávné“, což potom samozřejmě zásadně ovlivňuje naše uvažování a chování. To je dle poznatků neurověd dáno tím, že v okamžiku, kdy náš mozek přijme určitou informaci z okolí, stihne ji během následující půl sekundy porovnat s ohromnou zásobou uložených kognitivních vzorců, kódujících obdobné situace v minulosti, včetně těch vzorců s nimi souvisejících, kódujících všechny možné strategie, které v těchto situacích byly či mohly být využity. Zároveň s tím jsou s určitými neuronálními sítěmi, které tvoří materiální podklad těchto vzorců, aktivovány i emoce a pocity, které v dřívějších obdobných situacích byly zažívány, díky čemuž vědomá část mysli dostává signál, nakolik je zřejmě důležité věnovat pozornost řešení aktuální situace, případně jaká řešení preferovat. (Pollack, 1999; Lehrer, 2010) Úloha našich nejrůznějších pocitů a emocí v tomto procesu tedy spočívá v tom, že ještě dříve než se vědomě a racionálně rozhodneme pro určitou strategii jednání, rozhodnou naše emoce o tom, jak rychle a intenzivně se do tvorby určité strategie jednání pustíme. (Pollack, 1999; Lehrer, 2010)

Jinými slovy, na podkladě určitých zpětnovazebních procesů v naší nervové soustavě jsme prostřednictvím různých negativních impulsů upozorňováni, že je nutné vymyslet řešení na určitou hrozící problematickou situaci, a naopak jsme různými pozitivními impulsy povzbuzováni k jistým strategiím chování a uvažování, které vedou ke spokojenějšímu a příjemnějšímu tělesnému i duševnímu prožívání. V tomto ohledu je zřejmé, že emoce mají důležitou úlohu při řešení našich každodenních situací, neboť ve všech kontextech, ve kterých se nacházíme, můžou hrozit nějaké kolapsové stavy, či naopak lze dosáhnout určitých zisků. Z tohoto úhlu pohledu **je jednoznačnou evoluční výhodou, pokud jsme naším organismem prostřednictvím široké škály pocitů a emocí dle potřeby odměňováni za dobrá řešení a naopak trestáni za špatná, neboť to nás motivuje k vytváření těch nejlepších možných adekvátních strategií chování ve všech zažívaných situacích.** (Damasio, 2000; 2004) Je tedy zřejmé, že se v rámci kognitivních procesů vyhodnocování informací z vnější i vnitřní reality jedná o jistý iracionální prvek, který vstupuje do procesu racionálního uvažování o určité situaci a který je ale zároveň nutný, neboť nás při zvládnutí této situace motivuje k intenzivnější aktivitě. Díky emocím zpravidla zvládneme nároky určité situace v adekvátním čase, což zvyšuje pravděpodobnost výskytu pozitivních odměn.

5 Základní kompetence sociálního pracovníka umožňující změnu

Úspěch spolupráce s klientem je silně podmíněn osobností sociálního pracovníka. To je skutečnost, kterou by si v oboru sociální práce netroufl zpochybňovat žádný teoretik či praktik. Dokonce je shoda i v tom, které z těch vlastností patří mezi ty klíčové. Tyto vlastnosti vymezil v 50. letech 20. století Carl Rogers, když zkoumal, které jsou ty nejdůležitější faktory pro dosažení změny v rámci spolupráce pomáhajících pracovníků s jejich klienty. Překvapivě se jednalo o kompetence, nezbytně nutné pro dosažení uspokojivého interpersonálního kontaktu, bez kterého, jak se zdá, se pravděpodobnost úspěchu pracovníkových intervencí radikálně snižuje. Jedná se o schopnost *autentického* vystupování v komunikaci s klientem, dále o schopnost *empatické* komunikace a schopnost *akceptovat* své klienty jako osobnosti. (Rogers, 1998)

Těmito vlastnostmi by měl disponovat i sociální pracovník, užívající ve své praxi některé z postupů konstruktivisticky orientovaných přístupů, neboť právě konstruktivistická teorie potvrzuje, že bez přítomnosti těchto vlastností jsou změny obtížných situací jeho klientů jen stěží představitelné. Lze v podstatě i říci, že pokud by sociální pracovník tyto vlastnosti postrádal, nebyl by pravděpodobně ani schopen přidržovat se svých východisek v praxi. Následující tři podkapitoly ve stručnosti shrnují tyto vlastnosti, přičemž zohledňují právě konstruktivistické předpoklady, z jejichž pozic je potom doporučováno přistupovat i k určitým technikám a postupům, uvedeným v dalších kapitolách těchto skript.

5.1 Autentické vystupování pracovníka

Schopnost vystupovat v komunikaci autenticky je první důležitá vlastnost, kterou by měl každý sociální pracovník disponovat. Její projevy v praxi by měly být ihned rozpoznatelné podle toho, že pracovník v komunikaci působí věrohodně, projevy jeho verbální i neverbální komunikace jsou kongruentní, čili jím vyslovené myšlenky jsou v souladu s tím, co si v nitru své osobnosti skutečně myslí a jaké emoce vůči klientovi v jejich vzájemném vztahu pociťuje. Takový pracovník nic nepředstírá a nesnaží se manipulovat klientem, jeho pozice je vždy naprosto transparentní, neboť jsou transparentní jeho názory i emocionální projevy. V rozhovorech s klientem se odmítá schovávat za teorie a vystupovat v roli experta na dobrá řešení. Vyhýbá se činění jakýchkoliv diagnóz

klientova stavu a místo toho se svého klienta snaží motivovat k rychlé změně jeho života – ke změně, která odpovídá kontextům, ve kterých se pohybuje, a kterou si naplňuje téměř celou sám. Proto se v přímé práci s klientem vždy snaží vyhýbat situacím, ve kterých by byl druhou stranou sveden k tomu, aby z pozice odborníka vytvářel určité diagnózy situace a navrhnul v souvislosti s nimi odpovídající plán řešení. (Úlehla, 1999) Má-li konstruktivisticky uvažující sociální pracovník působit autenticky, měl by principiálně respektovat popisy reality každého svého klienta a pouze mu s jistou pokorou nabízet své interpretace toho, o čem tyto jeho výpovědi pravděpodobně jsou, či přesněji - jak jim on *subjektivně* rozumí. (White, 2003)

Pozitivním důsledkem zaujetí takového postoje je pro sociálního pracovníka uvědomění si skutečnosti, že je v zásadě svobodný v tom, jak přistupovat efektivně ke spolupráci se svým klientem. Nemusí se cítit být svázán nejrůznějšími teoretickými koncepty, kterými disponuje, ale místo toho se snaží maximálně vyladit na klienta a pomáhat mu vytvořit jeho vlastní osobní teorii o jeho problematické situaci a jejím řešení. Pokud klient cítí opravdový zájem pracovníka o jeho osobnost a jeho další osudy, sám od sebe zpravidla přejímá za svůj život odpovědnost a snaží se na sobě pracovat. Pokud se sociální pracovník úspěšně vyhýbá tomu, aby v roli experta předepisoval klientovi své interpretace určité problémové situace jako závazné, a místo toho spíše jen popisuje svými vlastními slovy, co právě spolu dělají, o čem je řeč a jaký tomu zřejmě asi dávají smysl, daří se mu potom svými zpětnými vazbami a doplňujícími dotazy otevírat v mysli klienta nové možnosti. Tím, že využívá svoji profesní moc při práci s klientem jen v nezbytně nutné míře, *autorizuje* tím svého klienta k tomu, aby si sám naplánoval a zrealizoval proces změny, v souladu s prostředím, ve kterém se pohybuje. (Kappl, 2009)

5.2 Akceptace klienta

Schopnost pracovníka akceptovat bezvýhradně osobnost každého svého klienta dobře koresponduje s jeho vlastností autentického vystupování v komunikaci s druhými. Jak již bylo výše uvedeno, je-li pracovník autentický, zásadně se vyhýbá udílení diagnóz svým klientům. Vyjadřuje tak na určité úrovni zřejmý respekt ke svému klientovi, konkrétně k jeho osobní epistemologii, tedy k tomu, jak klient vnímá tento svět a jak mu rozumí. Pokud nezhodnocuje tuto klientovu osobní epistemologii prosazováním nějakého

expertního posudku o jeho realitě a jeho názorech na ni, zřetelně tak dává najevo, že klienta bere jako svého spolupracujícího partnera vážně.

Principiální respekt ke klientově realitě není důležitou vlastností pracovníka pouze z pohledu jeho epistemologických východisek, upozorňujících ho na meze racionálního poznání reality. Jak upozorňuje Carl Rogers, bezpodmínečná pozitivní akceptace klienta neznamená jen přijetí klientových názorů, ale taktéž i to, jak se cítí, a to bez jakéhokoliv morálního odsuzujícího hodnocení. (Rogers, 1998) Podle Rogerse je tedy důležité, aby pracovník dokázal akceptovat klienta i s jeho emocemi a pocity. S ohledem na to, že emoce jsou podle současných neurověd nedílnou součástí kognitivních procesů mysli, lze proto sociálním pracovníkům jen doporučit, aby vnímali emoce a pocity svých klientů jako způsob, jak interpretují svoji vlastní realitu, a akceptovali je. V tomto ohledu bude potom jejich vnímání a posuzování klientovy situace vždy komplexnější. Nicméně v Rogersově požadavku lze rozpoznat i určitý apel na pracovníkovu morálku, neboť požadavek bezpodmínečného uznání identity klienta je zároveň požadavkem vzájemného respektu mezi klientem a jeho pracovníkem, který musí být opravdový. Bez opravdového respektu vůči klientově osobnosti stěží může sociální pracovník očekávat, že bude klient respektovat jeho. Pracovník by měl myslet tedy i na to, že respekt ke klientovi nelze zredukovat pouze na zdvořilé chování, ale měl by se skutečně angažovat i emocionálně, čili jako „celý“ člověk. Jinak hrozí riziko, že klient nabude pouze dojmu, že pracovník ho respektuje jen formálně, ale vnitřně ho nevnímá jako plnohodnotnou bytost, jejíž vnímání světa je s tím jeho rovnocenné.

Práce s vlastními emocemi je tedy důležitým a neopominutelným aspektem akceptujícího chování, což klade určité nároky na pracovníkovu schopnost uvědomovat si své emoce a nenechat je skrytě či otevřeně ovlivňovat komunikaci s klientem. Sociální pracovník by měl umět ovládat své emoce, nikoliv ovšem tím, že by je nějakým způsobem potlačoval, ale tak, že je určitým způsobem zužitkuje v komunikaci s klientem. Např. je může podat jako určité sdělení, které vybízí k jejich objasnění, anebo které prostě jen potvrzuje klientovu prožitou zkušenost. Dává tedy najevo, že v rozhovoru s klientem začal pociťovat určité emoce a zatím ani neví, proč se objevily, anebo že klientova slova v něm vyvolala emoce, které jsou ovšem v kontextu klientových sdělení pochopitelné a jistě i očekávatelné. Tyto a další podobné reakce zpravidla nějakým způsobem zprůhledňují a většinou usnadňují společnou komunikaci. (Rogers, 1998) Ovládání vlastních emocí je tak nezbytnou dovedností každého sociálního pracovníka, neboť jejich nekontrolované

projevy (zejména těch negativně zabarvených) mohou určitým způsobem narušovat schopnost udržovat vůči klientovi akceptující vztah.

5.3 Empatie

Empatie, jakožto schopnost vcítit se do osoby komunikačního partnera, je vlastností, bez které sociální pracovník stěží dokáže skutečně akceptovat osobnost svého klienta, a stejně tak spolupracovat s ním na tvorbě určitého plánu řešení jeho problematické situace. Pracovníkova schopnost empatie vůči prožívání druhé osoby zvyšuje pravděpodobnost, že při tvorbě plánu řešení klientovy situace budou zohledněny všechny důležité kontexty, jimž klient přikládá (anebo by měl přikládat) důležitost. Aby bylo pracovníkovo naslouchání a chování skutečně empatické, nestačí ovšem, aby se pouze „formálně“ rozhodnul pro to, že nebude svého klienta nijakým způsobem diagnostikovat a že bude s jistou dávkou tolerance akceptovat cokoliv, s čím druhá strana do komunikace přijde. Musí si nějakým způsobem umět představit, jak se klient cítí, jak uvažuje a co si myslí, případně proč se chová určitým specifickým způsobem. Bez této schopnosti se mu budou někteří klienti velice obtížně akceptovat, což se v komunikaci s nimi obvykle projeví a to většinou s negativními důsledky. Stejně tak obtížně by bez této schopnosti dokázal spolu s klientem identifikovat všechny klíčové faktory, ovlivňující určitou problémovou situaci, a pravděpodobně by potom ani nebyly zohledněny v plánu řešení.

Schopnost pracovníka empaticky si představit, jak jeho klient prožívá realitu, je do významné míry osvojitelná. Je však vhodné, aby si pracovník, který si tuto schopnost osvojuje a uplatňuje ji ve své praxi, zároveň uvědomoval určité limity a možnosti jejího užívání i z konstruktivistických hledisek. Neměl by rozhodně podléhat dojmu, že se mu za pomoci empatie podaří nějak objektivněji poznat realitu klienta – nadále platí, že skutečnost za našimi smysly je pro nás navždy nepoznatelná. Je dobré čas od času reflektovat ten fakt, že naše reality jsou vždy do významné míry subjektivní, a nikdy se v nějakém významnějším rozsahu neprotnou. Není možné vytvořit něco takového, co by se dalo označit jako společné objektivní poznání reality. To ovšem není nic, co by popíralo možnost užívání empatického chování v praxi. Sociální pracovník může společně s klientem vytvářet určité představy o jeho realitě, a to bez jakéhokoliv nároku na objektivní platnost, neboť smyslem užívání empatického chování v praxi je něco jiného. Empatická zpětná vazba ze strany sociálního pracovníka pomáhá jeho klientovi utřídovat

si jeho vlastní názory, emoce a kompetence, čímž je klient uschopňován k tomu, aby v převažující míře on sám vytvořil plán určité změny, jejíž potřeba je všemi stranami v procesu spolupráce pocíťována. Empatická komunikace je tedy spíše určitým nástrojem, jak uschopnit klienta k realizaci určité změny, spíše než strategií, jak se dobrat objektivnější pravdy.

I při promýšlení tématu empatické komunikace je opět vhodné uvědomovat si významnou úlohu emocí při poznávání a interpretaci naší reality. Pokud má pracovník prostřednictvím empatické komunikace poskytovat klientovi zpětnou vazbu, na jejímž základě si on sám vytváří nový komplexnější výklad své reality a propracovanější plán řešení svého problému, nelze přitom nezohlednit emocionální náboj některých aspektů celé řešené situace. Je optimální, pokud je sociální pracovník umí nějak reflektovat a přisoudit jim v komunikaci určitý význam. Což ovšem v přímé práci s klienty vyžaduje odpovídající schopnosti a dovednosti.

Především by sociální pracovník měl mít vždy na zřeteli, že svojí vědomou pozorností se v každé komunikaci se svými klienty pohybuje spíše na úrovni myšlení, tedy že svoji pozornost zaměřuje především na určité popisy problému, dále na popisy plánovaných cílů a řešení, případně na další provozní záležitosti, zatímco se do pozadí jeho pozornosti dostávají emoce a pocity, které většinou považuje za něco rušivého, spíše soukromého a vlastně i nevhodného. Nevěnuje jim tedy při práci s klienty svoji vědomou pozornost a více se soustřeďuje na pronesená slova, čili na jejich obsah a nesené významy. Svoji vědomou pozornost tedy věnuje především verbální komunikaci, zatímco neverbální komunikaci vyhodnocuje mimo ohnisko svého vědomí. A i když přece jen určité emoce (klientovy či své) během komunikace zachytí, nepracuje s nimi vědomě dále. Nicméně skutečně empatická komunikace zahrnuje vždy oba typy komunikace. Pracovník by si měl tedy uvědomovat nejen význam vyřčených slov, ale taktéž i význam projevených emocí a pocitů, které jsou za těmito slovy. Měl by tedy umět dostat projevené emoce do komunikace, ať již je odráží svojí neverbální komunikací, anebo o nich přímo hovoří.

Sociální pracovník by měl mít proto vždy na zřeteli, že každá komunikace zpravidla obsahuje verbální a neverbální složku, tedy komunikaci prostřednictvím slov a komunikaci prostřednictvím nejrůznějších komunikačních signálů těla. Tuto skutečnost by si měl při každé komunikaci s klientem uvědomovat a aktivně s těmito přijatými sděleními zacházet – zejména potom s těmi neverbálními, obvykle spojenými s emocemi a pocity. I tyto signály si zasluhují určitou zpětnou vazbu. Pracovník může tyto informace vrátit do

komunikace, např. tak, že pouze „potvrdí“ jejich příjem sladěním některých tělesných projevů své neverbální komunikace s těmi klientovými (čili je do jisté míry „zrcadlově“ napodobuje), případně ale může zareagovat na zachycené emoce slovním komentářem, podle potřeby i doplňující otázkou. V kontextu verbální komunikace může verbalizace těchto projevů těla překvapivě napomoci strukturovat obsah řečeného a významným způsobem tak napomáhat klientovi přeuspořádat si své myšlenky, představy a prožitky, a otevřít mu tak nová pole možností.

Osvojení si schopnosti uplatňovat výše uvedené principy a předpoklady v praxi je samozřejmě dlouhodobější záležitostí. V této souvislosti Rob MacFadden a Chris Chmielewski, autoři zabývající se uplatněním neurovědní teorie v praxi sociální práce, dokonce doporučují jako podpůrný nástroj pro posílení této schopnosti trénink meditace *všímavosti* („mindfulness meditation“), kterým lze relativně rychle posílit naši odolnost vůči bezmyšlenkovitému uplatňování našich navyklých zautomatizovaných způsobů chování v komunikaci s druhými. (MacFadden, Chmielewski, 2012) Nicméně dobře postačí, pokud si pracovník postupně navykne během komunikace s klientem podrobovat své komunikační vstupy průběžné sebereflexi a korigovat je, pokud nejsou v souladu s jeho metodickými východisky. Postupem doby si může začít uvědomovat, že při práci s klienty dokáže vyvolat u sebe stav, který Carl Rogers popisuje jako „bezprostřední zkušenost pozorovatele“ (Gunnison, 2003), díky které dovede lépe si vědomě udržovat určitý odstup od svých pocitů a emocí, ale i od přirozené touhy prosazovat v rozhovoru s klienty jeho osobní interpretace reality, a tak jim darovat více prostoru pro jejich vlastní vnímání světa a jejich osobní iniciativě.

6 Obecné zásady praxe

Následující kapitoly jsou věnovány vybraným technikám, které jsou zaměřeny na změnu klientova chování v situacích, kdy uplatňuje nevhodné behaviorální vzorce. Jedná se o techniky kognitivně-behaviorálních přístupů, jejichž epistemologická východiska jsou do jisté míry svým charakterem konstruktivistická (Mahoney a Meichenbaum in Kratochvíl, 1998), a které lze bez potíží užívat i v praxi sociální práce. Zejména jsou ovšem teoretické předpoklady kognitivních a behaviorálních věd úzce propojeny se základními konceptuálními předpoklady neurověd, díky čemuž lze prostřednictvím některých kognitivních a behaviorálních technik v optimální míře aplikovat základní neurovědní koncepce v praxi pomáhajících profesí.

Při uplatňování těchto technik je ovšem důležité přidržovat se určitých zásad, které američtí psychologové Kanfer a Schefft (in Navrátil, 2001) určili jako důležité pro takto orientovanou sociální práci.

Orientace na budoucnost

Základním rysem konstruktivisticky a kognitivně-behaviorálně orientovaných přístupů je orientace na budoucnost. Příznivci těchto přístupů jsou přesvědčení, že pro řešení klientova problému není nijak důležité vědět, jaké psychologické příčiny vedly k výskytu určitého neefektivního chování v jistém typu situací. Na rozdíl od starších psychodynamických přístupů nevěří tyto přístupy v účinnost nějakého vhledu, odhalujícího nevědomou motivaci, získanou v dětství, který osvobozuje klienta od automatického užívání určitého problematického vzorce chování a uvolňuje jeho kapacity pro hledání konstruktivnějších vzorců chování. Místo toho se příznivci těchto přístupů rovnou snaží nahradit staré vzorce myšlení a chování strategiemi více vyhovujícími a obecně akceptovatelnými. Pomoc klientům podle nich není o odhalování skrytých emocionálních traumat, ale jedná se o specifický pedagogický proces.

Tyto přístupy samozřejmě nepopírají základní psychoanalytický poznatek, že všichni v sobě nosíme hluboce ukrytá emočně zraňující traumata a že také občas v sobě musíme potlačovat společensky neakceptovatelné touhy. Nelze ovšem prokázat, že by uvědomění si těchto emočně nabitých obsahů vedlo v praxi ke změně chování. Naše reálné fungování v každodenním světě závisí spíše na schopnosti vyhodnotit co nejlépe každou situaci, ve které se nacházíme, a na základě toho volit vhodné strategie jednání. Pokud tedy v některých situacích opakovaně selháváme, není účelné zjišťovat, proč se tak děje,

a rekonstruovat určitou osobní historii tohoto problému. Účelnější je vytvořit si pro budoucí obdobné situace určitý sklon k volbě jiného typu chování. (Milner a O'Byrne, 2002)

Orientace na řešení

Pracovníci se v procesu pomáhání zaměřují především na řešení problému klienta. To znamená, že v praxi svoji pozornost věnují nejen popisu problému a klientova současného stavu, ale především spolu s ním definují cíle spolupráce a promýšlí společně cesty k jejich dosažení. Při volbě cílů spolupráce má výsadní postavení klient, který určuje jejich základní směřování, neboť jen on sám dokáže při svém rozhodování zohlednit všechny důležité kontexty, ve kterých se pohybuje. Pracovník může klientovým představám o cílech kriticky oponovat, nikoliv je ovšem navrhovat.

Stejně tak i představy o řešení se musí pohybovat v rámci klientova modelu světa. Pokud mají nové strategie a způsoby chování fungovat, musí být v nějakém souladu s klientovou osobní epistemologií. Spolupráce na řešení klientova problému je zároveň procesem učení, které může být efektivní pouze v tom případě, jsou-li nové vzorce jednání a chování integrovány se staršími poznatky, a to na podkladě určité zkušenosti. Učení není pouhým sbíráním vzájemně oddělených souborů faktů, ale je spojováním si nových zážitků a vědomostí s těmi starými, kdy každá aktuální mapa vzorců myšlení a jednání vyplývá z předchozí. Bylo by nepraktické a eticky sporné, pokud by pracovník navrhoval klientovi užívat strategie uvažování a chování, které by se pohybovaly mimo kontext klientových zkušeností.

Orientace na chování

Lidské chování je založeno na vzorcích. Jakákoliv změna v určitém vzorci chování má za následek nové interakce a zážitky. Změněné behaviorální vzorce, které se osvědčí, jsou zpravidla relativně rychle upevněny souhlasnými a odpovídajícími zpětnovazebnými řetězci reakcí z prostředí, vyvolanými těmito novými chováními. Úkolem sociálního pracovníka je modifikovat to klientovo chování, které ho činí sociálně neúspěšným, a to takovými změnami, které přetvoří toto jeho chování ve více přijatelné pro něj i pro ostatní.

Spolupráce sociálního pracovníka s klientem se tedy nezastavuje pouze u plánování cílů a strategií řešení, ale zabývá se i konkrétním chováním klienta. Je zapotřebí rozpoznat vzorce nevhodného chování a nahradit je takovými vzorci, které znemožní jejich užívání, a zároveň jsou kompatibilní se základní osobnostní strukturou klienta.

Pozitivní orientace

Pracovník vede klienta k volbě takových cílů, které ho na emocionální úrovni oslovují a jsou jím hodnoceny jako žádoucí. Celkový duch spolupráce by měl být zaměřen spíše na dosahování pokroků na cestě k cíli, než na hluboké analýzy klientových obtíží a jejich příčin. Staví se zejména na získávání pozitivních zkušeností a upevňování behaviorálních vzorců, které k těmto zážitkům vedly. Pracovník neopomíjí potvrdit a ocenit každý klientův úspěch na cestě k jeho zvolenému cíli.

Při hledání řešení pracovník orientuje svoji pozornost na silné stránky klienta, které lze považovat za jeho významné zdroje. Sociální pracovník může obvykle celkem odůvodněně předpokládat, že v životě jeho klienta jsou oblasti, které zvládá bezproblémově, či v nich dokonce výrazně vyniká. Pracovník se snaží tyto situace odhalit a identifikovat klientovy kompetence, díky kterým je zvládá. Za určitých okolností může pak na nich spolu s klientem stavět při tvorbě a realizaci plánu řešení jeho problémů.

Strategie „krok za krokem“

Proces dosahování klientových cílů je obvykle rozložen na dílčí kroky. Pokusy o dosažení všech zvolených cílů naráz za pomoci jedné komplexní strategie jednání nemají moc šancí na úspěch. Klient musí cvičit svoji vůli řešit problémy postupně, neboť pro zakořenění určitého behaviorálního vzorce je zapotřebí, aby jeho užívání přinášelo pocity úspěchu. Díky těmto pozitivním zážitkům klient získává a posiluje nejen určité kompetence, ale zvyšuje se i jeho sebedůvěra a motivace do další práce.

Z hlediska času je vždy nakonec výhodnější, je-li celý proces nácvičku nových kompetencí rozložen do krátkých časových úseků. V každém z těchto úseků se pozornost koncentruje na procvičování dílčích vzorců chování a jednání, což zároveň představuje pro obě strany spolupráce možnost určité zpětné vazby, díky které můžou korigovat případné nesprávné předpoklady, které byly původně zahrnuty do řešení problémové situace.

Flexibilita

Pracovník se ve většině svých strategií a postupů přizpůsobuje klientově vidění reality. Behaviorální vědy i neurovědy potvrzují teorii kognitivní disonance, podle které by navrhovaná řešení a způsoby práce pracovníka neměly být v rozporu s dosavadními zkušenostmi klienta a s jeho sebezpečením, jinak je bude jen obtížně přijímat.

Klientova ochota aktivně spolupracovat se sociálním pracovníkem je tedy částečně podmíněna tím, nakolik pracovník přizpůsobí styl své práce klientově *kultuře*, která ve svém souhrnu představuje jeho interpretační schéma reality. Úspěch plánu řešení potom do vysoké míry závisí i na tom, nakolik se podaří zapojit navrhované nové kognitivní mapy do sítě hlavních kognitivních map klientovy reality. Pokud se nestanou součástí jejich struktury, budou v procesech rozhodování o řešeních určitých situací vynechávány, přestože by byly evidentně vhodnější než ty dosavadní užívané.

7 Systematická desenzibilizace

Metoda systematické desenzibilizace patří v rámci psychoterapie k osvědčeným postupům zvládnání zúzkostňujících situací. Nicméně závěry současných neurověd naznačují, že některé její postupy jsou užitečné i v procesech učení nových vzorců uvažování a chování v určitém typu emocionálně náročných situací. Výzkumy mozku, které potvrdily významný vliv mentálních činností na jeho hmotnou strukturu, dokazují opodstatněnost užívání této metody pro širší okruh problémů, kdy cílem je určitá komplexnější změna ve zvládnání určité situace. (Doidge, 2011)

Metodu systematické desenzibilizace můžeme přiřadit ke kognitivním modifikacím behaviorálního přístupu (Norcross a Prochazka, 1999), což znamená, že přikládá poměrně velký význam různým mentálním reprezentacím, díky kterým je lidské chování v nejrůznějších situacích spíše jednáním, než jen pouhým reagováním. Kognitivně-behaviorální přístup vychází z předpokladu, že naše pocity, způsoby našeho uvažování a chování jsou výsledkem našich vlastních „představ“ (individuálně preferovaných kognitivních a behaviorálních vzorců), které volíme jako vhodné v nejrůznějších typech situací. Můžou ale samozřejmě nastat opakující se situace, kdy zjišťujeme, že naše interpretace situace a následné chování nevedou k žádoucímu cíli. Jedná se zejména o situace, kdy dojde k určitým dílčím změnám některých z jejich kontextů, aniž by námi byly změny reflektovány a v důsledku toho došlo k určité korekci původně užívaných kognitivních a behaviorálních vzorců. Konstruktivní řešení těchto situací je znesnadněno stále častějším výskytem negativních emocí, což může vést k tomu, že se naše jednání někdy stává i méně racionálním. Za určitých okolností se mohou objevit vnitřní či vnější tlaky na změnu tohoto jednání, aby bylo adekvátní problematickým situačním kontextům. To je ten typ situací, ve kterých lze uvažovat o změně jednání prostřednictvím systematické desenzibilizace.

Základním principem užívání této metody je učení se novým kognitivním a behaviorálním vzorcům prostřednictvím duševního cvičení, během něhož si jedinec vytváří sklon k jejich užívání v určitém typu situací. Vytváří si prvotní zkušenost s užíváním těchto vzorců na mentální úrovni a zvyšuje tak pravděpodobnost, že tyto vzorce dokáže uplatnit i v reálných situacích. Důvodem toho je poznatek behaviorálních věd, podle kterého je učení pod tlakem v emocionálně náročných situacích méně efektivní, neboť jeho výsledkem je většinou zakořeněný neefektivní vzorec jednání, ruku v ruce s neschopností rozpoznat alternativní řešení a s neschopností improvizovat. Nácvik nových

způsobů jednání za pomoci představivosti v relaxovaném stavu je alternativní možností, jak se těmto rizikům vyhnout a přitom získat pozitivní zážitek, upevňující zvolený vzorec chování jako reálně uplatnitelný v budoucích problematických situacích.

I když tento postup může budít nedůvěru, jeho užívání je v souladu se závěry soudobých neurověd, podle kterých „*představování si nějakého činu a jeho uskutečňování se od sebe neliší tolik, jak bychom si mohli myslet. ... Snímky mozku ukazují, že při akci a při představách se aktivuje mnoho stejných částí mozku.*“ (Doidge, 2011, s. 186) Na určité úrovni tedy lidská nervová soustava neumí rozlišovat mezi zážitkem vnější reality a zážitkem představovaným. To je skutečnost, která umožňuje cvičit nové postoje, aniž by nutně muselo dojít ke konfrontaci s reálnou situací. Pouhou představivostí může každý jedinec výrazně ovlivnit způsoby svého chování, i když samozřejmě především tehdy, užívá-li ji stejně tak systematicky, jako když se učí nové dovednosti v reálné situaci. Opakovaný zážitek, který proběhnul jen v představách jedince, tak vytváří zkušenost, která se stává rozhodující pro výběr určitého vzorce jednání v budoucích reálných situacích. V takových situacích bude jedinec vykazovat tendenci k aktivaci té nejsilnější neuronové sítě, kdy je jedno, byla-li vytvořena přímým zážitkem, či pouze na úrovni představ.

Postup cvičení systematické desenzibilizace

Systematická desenzibilizace má tři základní etapy: 1) nácvik svalové relaxace, 2) sestavení seznamu problematických situací, znesnadňujících klientovi plnohodnotný společenský život, a 3) postupné spojování představ situací ze seznamu s relaxací.

1. Nácvik svalové relaxace

Důvodem, proč je v metodě systematické desenzibilizace užíván prvek svalové relaxace, je skutečnost, že progresivní hluboká svalová relaxace, tedy reakce parasympatiku, je inkompatibilní s pocity úzkosti a dalšími negativními emocemi. To umožňuje lepší soustředění na zvolené představy, a navíc i spojení pocitů klidu se zvolenými trénovanými vzorci jednání, což zvyšuje pravděpodobnost i úspěšnost jejich užití v reálné situaci.

Svalové relaxace lze dosáhnout užitím nejrůznějších relaxačních metod, jako je např. Jacobsonova progresivní relaxace či úvodní cvičení z autogenního tréninku, která se běžně užívají u nás (Kratochvíl, 1998). Stručný popis a návod ke cvičení autogenního tréninku je uveden v příloze.

2. Sestavení seznamu problematických situací

Pracovník společně s klientem spolu nejdříve identifikují problémy, ohrožující klientovo sociální fungování. Dále se spolu snaží nalézt a popsat situace, ve kterých se tyto problémy objevují. Na podkladě toho vytváří žebříček situací podle jejich emocionální síly, který pak určuje pořadí nacvičování jejich zvládnutí, přičemž se začíná od těch relativně nejméně náročných.

Pro každou zvolenou nacvičovanou situaci je vytvořen alternativní scénář jednání, který pravděpodobně povede k jejímu více uspokojivému zvládnutí, a který se následně stává základním vzorcem představovaných situací. Při tvorbě takového vzorce jednání je dobré si přiznat, že tvorba a realizace vzorců dosavadních byly ovlivněny spíše stresem, kterému byl klient vystaven, než případnou nedostačivostí jeho intelektu. Proto je-li klient kompetentní, nic nebrání tomu, aby ho pracovník podporoval v tvorbě určitého racionálního plánu chování v takové situaci. Takový plán je pak více v souladu s klientovými hodnotami a přáními, a je také pravděpodobnější, že jeho realizace bude v možnostech klienta.

Je vhodné upozornit, že tvorba tohoto plánu není o nějakém hlubším rozboru minulosti. Jen se identifikuje, co nefunguje a stojí zřejmě za neúspěchy klienta v řešení vybrané situace, a je nahrazeno strategiemi vhodnějšími. Důležité spíše je, aby se výsledný plán skládal z řady několika menších jednoduchých kroků, neboť podle závěrů neurověd a kognitivních věd se lépe posilují ty neuronální sítě, jejichž struktura je méně členitá. (Doidge, 2011; Taylorová, 2006) Tento výsledný vzorec představovaných situací je v další fázi postupně zakořeňován do struktury klientovy sítě kognitivních a behaviorálních vzorců.

3. Postupné spojování představ situací ze seznamu s relaxací

Poslední fáze nácviku systematické desenzibilizace spočívá v cvičení představivosti. Nejdříve si klient navodí relaxovaný stav. Začíná představou nějaké pohodové uklidňující scény, aby si navodil co nejpříjemnější emocionální stav. Poté je pracovníkem vyzván, aby si představoval vybranou situaci, krok za krokem. Každou dílčí představu si představuje zhruba 10 sekund, a to několikrát za sebou, s přestávkami v rozmezí 10–20 vteřin. Pokud tyto představy nevyvolaly v klientovi nějaký neklid, může se přikročit k další dílčí představě. Pokud by v určité fázi začaly představované obrazy klienta rozrušovat, dá pracovníkovi smluvené znamení (většinou pozvednutím jednoho či více prstů jedné ruky).

V tento okamžik pracovník představování si určité situační scény ukončí a vyzve klienta k návratu k uklidňující scéně. Poté, co se klient opět dostane do uvolněného stavu, vrátí se opět k nedokončené představě a pokračuje dále v postupném představování si celé situace, dokud ji neprojde celou. (Kratochvíl, 1998; Norcross a Prochaska, 1999)

Důležité je představovat si zvolené scény živě a detailně. Duševní obrazy by se měly přibližovat skutečným zážitkům. Představa by v sobě měla zahrnovat přiměřené množství detailů, aby duševní cvičení mělo na klientovu nervovou soustavu téměř stejný účinek jako skutečný zážitek. Nikdy by nemělo chybět zdůraznění pozitivního emocionálního stavu, aby se součástí představovaného alternativního scénáře řešení určité situace stala i představa toho, jak se klient bude při jeho uplatňování v žité realitě cítit.

Celé cvičení by nemělo trvat více než půlhodiny, neboť poté dochází na straně klienta k určité únavě a neschopnosti soustředit se na představované situace. V praxi se předpokládá, že nácvik všech představovaných situací ze seznamu by se měl stihnout během 10 -30 sezení, obvykle s průměrem okolo 15 tréninkových setkání. Již během těchto cvičení či po jejich ukončení by klienti měli ověřovat své nové kompetence v praxi. (Kratochvíl, 1998; Norcross a Prochaska, 1999)

8 Sebeinstruktážní trénink

Jiný způsob, jak zacházet s problematickými vzorci jednání, představuje sebeinstruktážní trénink Donalda Meichenbauma, který spočívá na verbalizaci určitého vzorce jednání, který se v problematické situaci klient chystá uplatnit. Cílem je, aby klient dosáhl určité verbální kontroly svého chování, díky které získá kontrolu i nad svým dalším zjevným jednáním. Tato technika ideově vychází z nejdůležitějších prací Lurii a Vygotského, kteří se zabývali vtažením mezi myšlením, řečí a učením ve vývoji dětí, z nichž Meichenbaum vyvodil závěr, že *„tvrzení k sobě samým se tedy uplatňují při řízení jedincova chování stejným způsobem jako tvrzení, které pochází od někoho jiného“*. (Norcross a Prochaska, 1999)

Při cvičení verbálního sebedoprovázení dochází k dvěma pozitivním účinkům, které se v praxi ukazují být silnými faktory vedoucími klienta k adaptivnějšímu chování. Prvním z těchto účinků je nahrazení původních neúčinných kognitivních a behaviorálních vzorců souborem vnitřních instrukcí, které jsou s ohledem na určitý situační kontext racionálnější způsobem jednání. Druhým účinkem je redukce negativních emocí, jako je úzkost, nervozita či vztek. Postupnou internalizací konstruktivních a rozvážných tvrzení, která si klient v určité situaci předříkává, lze dosáhnout přeorientování jeho pozornosti od nastupujících negativních pocitů k určitému duševnímu obsahu, který mu skýtá jistotu a základní strategii pro zvládnutí řešené situace.

Sebeinstruktážní trénink probíhá ve třech fázích. V první fázi dochází ke konceptualizaci problému, kdy se klient snaží pochopit původ svých problémů a je motivován k tvorbě určitého plánu spolupráce. Pracovník vysvětluje klientovi, jak obecně lidé řeší své problémy a co obvykle bývá příčinou toho, že někdy jejich řešení nefungují. Poukazuje na důležitost našich interních přesvědčení a emocí na to, jaké typy chování volíme v určitých situacích, a na to, jak změnou těchto přesvědčení a prožívaných emocí můžeme docílit efektivnějšího zvládnutí těchto situací. Upozorňuje klienta na to, že i jeho problém má možné řešení ve změně některých vnitřních přesvědčení a že je reálně zvládnutelný. Motivuje klienta k tomu, aby se rozhodnul spolupracovat na změně jeho obtížné životní situace. (Norcross a Prochaska, 1999)

Ve druhé fázi pomáhá pracovník klientovi prozkoumat, vyzkoušet a upevnit jiný pohled na problematické chování. Cílem je nabídnout klientovi objektivnější pohled na to, jak doposud řešil určitou problematickou situaci a co bylo bezprostřední příčinou toho, že

při jejich řešení selhával. Klient by měl pochopit vztah mezi vybranou obtížnou situací, osobním přesvědčením, emočními následky a zvoleným chováním. (Norcross a Prochaska, 1999)

Především se pracovník snaží identifikovat a vykořenit přesvědčení, které je zodpovědné za klientovo chování a cítění, a to tím, že se ptá po jejich důvodech. Může pokládat klientovi např. otázky tohoto typu:

„Proč máte pocit, že nemůžete zvládnout tuto situaci?“

„Je toto vaše přesvědčení založeno na skutečnosti nebo na nějakém pravdivém předpokladu?“

„Proč si myslíte, že toto nemůžete udělat?“

„Existuje nějaký racionální důvod, proč tomu věříte?“

„Je možné, že se mýlíte?“

„Myslil byste si totéž o někom jiném ve stejné situaci?“

„Proč byste se měl takto cítit a chovat, jako by to byla pravda, jestliže nemáte důvod tomu věřit?“ apod.

Klient je těmito otázkami veden k adekvátnějšímu pohledu na svou situaci, kdy je schopen lépe rozpoznat vliv některých svých niterných přesvědčení a konfliktních emocí na jím uplatňované jednání, a je taktéž schopen nahlédnout, že podstatná část jeho problému spočívá v jeho mysli.

Ve třetí fázi sebeinstruktážního tréninku dochází ke kognitivní modifikaci starých kognitivních a behaviorálních vzorců a k tvorbě nového scénáře jednání. Pracovník pomáhá klientovi změnit jeho vnitřní dialogy v problémové situaci a osvojit si nové chování, kterým by měl nadále reagovat v reálných podmínkách. Je vytvořen přesný popis problémové situace a identifikován žádoucí výsledek pro klienta, ke kterému by měla směřovat změna jeho jednání. Klient ve spolupráci s pracovníkem vytváří plán vhodnějšího uvažování o situaci a následného chování, které by mělo přirozeně k takovému výsledku pravděpodobně vést. Je pracovníkem vyzýván, aby se nebál do těchto problémových situací vstupovat s odhodláním užít tyto nové kognitivní a behaviorální vzorce. (Norcross a Prochaska, 1999)

Klient si potom při samotném cvičení představuje či s pracovníkem modeluje problémovou situaci, kdy je pracovníkem veden k tomu, aby si přitom nahlas předříkával určitá tvrzení, kterými může v takové situaci ovlivnit svoje prožívání a chování. Nejdříve klient popisuje empiricky zachytitelné aspekty této situace, čímž se posiluje ve schopnosti rozpoznat první příznaky problémové situace. Následně si říká nové interpretace situace - svá nová osobní přesvědčení, a v návaznosti na to nahlas popisuje, co bude „ted“ dělat. (Norcross a Prochaska, 1999) Z pohledu neurověd tak posiluje určitý sklon k aktivizaci svých prefrontálních laloků, které zapojuje do řešení dané situace, čímž zvyšuje své šance na to, že bude schopen potlačit emocionálně nabitě automatické způsoby chování. Následkem toho dojde na úrovni neuronálních spojení k přestavění vzájemných interaktivních vazeb mezi kognitivními procesy, emocemi a chováním v určitém prostředí, a klient si tak rychleji navykne užívat v určitém typu situací nové vhodnější vzorce jednání.

Důsledkem tohoto cvičení je, že si klient postupně navyká v určitých situacích řídit své jednání za pomoci vnitřní verbalizace toho, co chce vykonat. Nemusí si předříkávat vybraná tvrzení nahlas, aby jejich obsah plně pohltil jeho pozornost. Stačí, když si je vybaví jen v duchu, a již jen tím významně posiluje schopnost svého vlastního sebeřízení. (Norcross a Prochaska, 1999)

9 Práce se „záznamem myšlenek“

Podle uvedených základních poznatků neurověd jsou dva důležité faktory, ovlivňující chování neuronálních sítí, které můžeme vnímat jako fyzický podklad kognitivních map, které lidé užívají při řešení nejrůznějších situací. Je to určitý sklon mozku automaticky aktivovat ty samé kognitivní a behaviorální vzorce, a dále vyvažující činnost prefrontálních laloků, za jejichž pomoci jsme schopni tyto svoje sklony k užívání těch samých vzorců jednání zvrátit a nahradit vzorci jinými. V praxi sociální práce lze zužítovat tyto poznatky za pomoci tzv. „záznamu myšlenek“, což je technika, kterou pracovník cíleně užívá pro aktivizaci kognitivní činnosti prefrontálních laloků, kdy tak vytváří prostor pro změnu klientových způsobů uvažování a chování.

V praxi nabývá užívání techniky „záznamu myšlenek“ podoby práce s určitým způsobem strukturovaným pracovním listem (viz níže uvedená tabulka), do kterého klient vyplňuje za pomoci pracovníka své pocity a myšlenky z určité situace. S pomocí tohoto listu může pracovník podněcovat svého klienta k tomu, aby v takové situaci rozpoznal a změnil negativní způsoby vnímání - a tím i svého jednání. Pracovník vyzývá klienta k tomu, aby do tohoto formuláře zapsal své emoce a automatické myšlenky, které se vztahují k určité situaci, a také důkazy, které tyto automatické myšlenky podporují. Potom spolu na podkladě kritické analýzy těchto myšlenek a emocí vyplňují další části tohoto pracovního listu, kdy je klient vyzýván, aby hledal a zapisoval si důkazy vyvracející ty předchozí, dále aby zformuloval nové přiměřenější definice situace a zhodnotil nakonec zaznamenané emoce, v jaké intenzitě je vnímá po kritickém zhodnocení původních představ, vážících se k řešené problematické situaci. Pokud klient subjektivně pociťuje, že míra intenzity jejich působení při vybavení si řešené problematické situace je nižší, lze předpokládat, že si vůči starým vzorcům jednání začíná vytvářet určitý odstup a dá v budoucnu přednost adekvátnějším interpretacím reality, kterým přizpůsobí i své jednání.

Cílem práce s tímto schématem tedy je, aby klient došel k určitému střízlivějšímu nahlížení skutečnosti, oproštěnému od působení negativních emocí, a uvědomil si, že je v zásadě svobodný v tom, jak se v které chvíli zachová - že se nemusí chovat v souladu s tím, co o něm vypovídají minulé zkušenosti, ale že má možnost volby jiných vzorců jednání.

Následující podkapitoly nabídnou určitou inspiraci pro praxi, jak pracovat s jednotlivými sloupci – např. jaké pokládat otázky a jak nakládat s odpověďmi klienta při jejich vyplňování.

Tabulka 1 - „záznam myšlenek“ (dle Greenberger a Padesky, 2003)

1. Situace	2. Emoce	3. Automatické myšlenky (představy)	4. Důkazy podporující automatické myšlenky	5. Důkazy protiřečící automatickým myšlenkám	6. Alternativní / vyváženější myšlenky	7. Nové zhodnocení emocí

9.1 Popis situace

Obecně lze každou situaci popsat za pomoci následujících situačních faktorů:

1. *přítomné osoby*
2. *děj*
3. *místo*
4. *čas.*

Tyto situační faktory, ovlivňující určité situace zvenčí, lze obvykle popsat za pomoci následujících otázek:

„*S kým jsem byl?*“

„*Co jsem dělal?*“

„*Kdy se to stalo?*“

„*Kde jsem byl?*“ (Greenberger a Padesky, 2003)

Odpovědi na tyto otázky lze zapisovat do prvního sloupce tabulky a vytvořit tak určitý schematický popis problémové situace, která má tendenci se opakovat. Lze začít poslední zažitou situací, kterou klient nezvládnul, a vzít ji jako určitou modelovou situaci, která se může v budoucnosti objevit znovu, a pro klienta by bylo přínosné, kdyby ji řešil odlišným způsobem.

Popis této situace by měl být co nejkonkrétnější a zároveň co nejstručnější.

Příklad:

1. Situace	2. Emoce	3. Automatické myšlenky (představy)	4. Důkazy podporující automatickou myšlenku	5. Důkazy protirečící automatické myšlenky	6. Alternativní / vyváženější myšlenky	7. Nové zhodnocení emocí
Je úterý odpoledne (15:00-16:00), jsem s dětmi na nákupu v supermarketu. Děti chtějí koupit drahou čokoládu. Dávám ji do košíku, i když nemám tento měsíc moc peněz na utrácení.						

9.2 Popis emocí

Některé situace v nás vyvolávají silnější změny v tělesných stavech a v duševním prožívání, doprovázeném subjektivně zažívanými pocity libosti či nelibosti. Tyto komplexní projevy označujeme jako emoce a vnímáme je jako silné motivátory určitých typů chování.

Emoce mohou mít různé odstíny, jejichž kombinace a různé míry intenzity určují podobu jejich různých druhů, které jsme schopni běžně rozlišit. Některé typy emocí jsou vrozené (někdy je označujeme jako základní, např. strach, radost, smutek, překvapení atd.), nicméně ještě častěji je jejich podoba sociálně ovlivněna kulturou určitého společenství lidí. (tzv. vyšší emoce, např. stud, pocit odpovědnosti, pocit křivdy apod.)

Emoce se objevují na určitý podnět, přičemž mění a ovlivňují stálejší základní emocionální naladění jedince. Každé výraznější vychýlení z tohoto rovnovážného stavu

vede k aktivaci určitých neuronálních sítí, zachycujících určité vzorce jednání, které byly v obdobných emocionálně náročných situacích úspěšně použity. Problém ovšem je, že jejich další používání nemusí být adekvátní novým situacím, neboť v kognitivním zpracování určité situace je vynecháno její kritické racionální zhodnocení.

Počet druhů emocí je poměrně vysoký, přesto však omezený naším „slovníkem“, který tyto emoce pojmenovává. Následující seznam uvádí několik různých druhů emocí, které je vhodné mít při práci s klienty po ruce, neboť někdy mívají problém přesně zhodnotit své emoce, které v probírané situaci prožívali.

Příklady emocí:

úzkost, nervozita, deprese, hněv, zlost, frustrace, naštvanost, zuřivost, nenávisť, pohrdání, žárlivost, smutek, lítost, vina, provinilost, zklamání, stud, trapnost, neklid, nejistota, strach, panika, ochromení, dotčenost, pokoření, znechucení, nadšení, soucit, zvědavost, hrdost, vzrušení, očekávání, překvapení, štěstí, sebejistota, rozjaření, zamilovanost atd. (Greenberger a Padesky, 2003)

Jak ukazuje výše uvedený seznam, typickým znakem emocí je, že je lze popsat jedním slovem. To je vhodné si pamatovat při vyplňování záznamového listu. Pokud má klient tendenci popisovat své emoce více než jedním slovem, pravděpodobně se jedná spíše o automatické myšlenky. Tyto myšlenky je v tuto chvíli možné prozatím zapsat do následujícího sloupce, a vrátit se k nim poté, kdy je klient schopen přesněji určit prožívané emoce v dané situaci.

Pro další práci se záznamovým listem je také vhodné u identifikovaných emocí zaznamenat míru intenzity jejich působení. Díky tomu si klient může uvědomit, že silné emoce pravděpodobně nějak souvisí s určitými automaticky naskakujícími myšlenkami, a že to musí nějakým způsobem zákonitě ovlivňovat jeho chování. Ukázalo se jako praktické užívat určitou hodnotící škálu, měřící sílu emocí v rozmezí 0 – 100 %.

Pro větší názornost lze samozřejmě vybrané hodnoty opatřit slovním popisem. Určitě bude pro klienta jednodušší určit míru svých emocí, když bude vědět, že „0 = vůbec, 20 = trochu, 50 = středně, 70 = hodně, a 100 = nejvíc, co jsem kdy cítil“. (Greenberger a Padesky, 2003) Klientovi lze předložit list s takovou osou a vyzvat ho, ať na ní zaznamená nějaký bod, který by vystihoval intenzitu popisovaných emocí v dané situaci. Název emoce a zaznamenanou míru intenzity jejího prožívání potom společně přepíšou do záznamového listu.

Příklad:

1. Situace	2. Emoce	3. Automatické myšlenky (představy)	4.	5.	6.	7.
Je úterý odpoledne (15:00-16:00), jsem s dětmi na nákupu v supermarketu. Děti chtějí koupit drahou čokoládu. Dávám ji do košíku, i když nemám tento měsíc moc peněz na utrácení.	Úzkost – 40 % Nervozita - 80 % Trapnost - 50 % Naštvanost – 60 %					

9.3 Určování automatických myšlenek

Do třetího sloupce jsou zapisovány myšlenky, které se v určité situaci honily klientovi hlavou. Jsou to součástí kognitivních vzorců, které se v dané situaci aktivují a určují následné chování klienta. V centru vědomé pozornosti se většinou objevují ve formě různých vnitřních slovních výroků, představ či vzpomínek. Tyto myšlenky by klient měl zaznamenat do záznamového listu.

Pracovník může klientovi při identifikaci těchto myšlenek pomoci za použití následujících otázek:

„Co vám běželo hlavou těsně předtím, než jsem se začal/a takto cítit?“

„Co to o vás říká?“

„Co to pro vás znamená?“

„Co to říká o vašem životě?“

„Co to vypovídá o vaší budoucnosti?“

„Čeho se bojíte, že by se mohlo stát?“

„Co nejhoršího by se mohlo stát, pokud by toto byla pravda?“

„Co to znamená, pokud jde o to, co si o vás druzí myslí a co k vám cítí?“

„Co to znamená, pokud jde o to, jací tito lidé jsou? (Jací jsou lidé obecně?)“

„Máte v této situaci představy nebo vzpomínky? Jaké?“ (Greenberger a Padesky, 2003)

Poté, co klient zaznamená do listu zachycené automatické myšlenky, měl by zhodnotit, které z nich pravděpodobně souvisí s emocemi uvedenými v druhém sloupci listu, a tyto myšlenky by měl podtrhnout. Tyto podtržené myšlenky jsou pravděpodobně jádrovými součástmi užívaných kognitivních vzorců pro řešenou situaci.

Příklad:

1. Situace	2. Emoce	3. Automatické myšlenky (představy)	4. ...	5....	6.	7.
Je úterý odpoledne (15:00-16:00), jsem s dětmi na nákupu v supermarketu. Děti chtějí koupit drahou čokoládu. Dávám ji do košíku, i když nemám tento měsíc moc peněz na utrácení.	Úzkost – 40 % Nervozita - 80 % Trapnost - 50 % Naštvanost – 60 %	To mi snad ty děti dělají schválně. <u>Asi jsem opravdu špatná matka, jak si to zřejmě myslí na sociálce.</u> Jestli teď na ně budu křičet, někdo by to mohl vidět a za chvíli by se to dozvěděla sociálka. Když jim to koupím, bude klid. Nějak už vyjdu.				

9.4 Hledání důkazů podporujících automatické myšlenky

V další fázi pracovník spolu s klientem zkoumají, na jakých základech identifikovaná přesvědčení a představy stojí. Hledají spolu důkazy, které činí uvedené myšlenky oprávněnými.

Pracovník může přitom klientovi pomáhat následujícími otázkami:

„Co podporuje tuto domněnku?“

„Co z vaší minulosti podporuje tuto vaši myšlenku?“

„Jaký máte důkaz pro správnost této myšlenky?“

„Co za tím je?“

„Čeho je to důsledkem?“ (apod.)

Pracovník odpovědi na tyto otázky akceptuje a zapisuje je do záznamového listu. Nesnaží se nějakým způsobem korigovat tyto odpovědi určitým žádoucím směrem, neboť obvykle obsahují určité pravdivé prvky, a narušilo by do jisté míry vztah pracovníka s klientem, pokud by se pracovník snažil tuto část klientovy zkušenosti nějak devalvovat. (Neenan a Dryden, 2008)

Příklad:

1.	2.	3. Automatické myšlenky (představy)	4. Důkazy podporující automatické myšlenky	5....	6.	7. ...
...	...	<p>To mi snad ty děti dělají schválně.</p> <p><u>Asi jsem opravdu špatná matka, jak si to zřejmě myslí na sociálce.</u></p> <p>Jestli teď na ně budu křičet, někdo by to mohl vidět a za chvíli by se to dozvěděla sociálka.</p> <p>Když jim to koupím, bude klid. Nějak už vyjdu.</p>	<p>Chodí za mnou na kontrolu sociální pracovnice.</p> <p>Děti ze školy nosí neustále poznámky.</p> <p>Pokaždé mám míň peněz, než jak jsem si to po výplatě sociálních dávek rozplánovala.</p>			

9.5 Hledání důkazů protiřečících automatickým myšlenkám

Je zřejmé, že mnoho neefektivních kognitivních sítí je ovlivněno silnými emocemi, které v sobě fixují. Jsou to především stresující negativní emoce, které znemožňují rozvážné rozhodování v určité situaci, kdy by bylo na místě zastavit se a kriticky posoudit všechna dostupná fakta. Tím je blokována tvorba vhodnějších strategií dalšího jednání. Ve chvíli, kdy klient začne hledat určité důkazy, popírající univerzální platnost klientových přesvědčení, začne zvyšovat pravděpodobnost toho, že se mu příště podaří zvládnout určitou situaci jiným a vhodnějším způsobem. Vytvoří si totiž návyk kriticky odmítnout některé nabízející se popisy a scénáře, a zaměřit svoji pozornost na nová vhodnější přesvědčení. Pokud se mu to daří, tlumí tím působení negativních emocí, a posiluje tak svoji schopnost kontrolovat své jednání.

Proto je tato fáze vyplňování záznamové listu důležitá, neboť zde dochází k vykořeňování starých přesvědčení, která podle všeho nejsou pravděpodobně správná. I zde může pracovník užívat určité otázky, kterými může podnítit klienta k vyhledávání

důkazů, které automatické myšlenky popírají, zejména potom v případě, kdy je pro něj nezvyklé a poněkud obtížné hledat důkazy proti svým zažitým přesvědčením.

Příklady otázek, napomáhajících najít důkazy protiřečící automatickým myšlenkám:

„Máte nějaké zážitky a zkušenosti, které dokazují, že tato myšlenka neplatí vždy a za všech okolností?“

„Kdyby si toto myslel váš nejlepší přítel nebo váš partner, co byste mu na to řekl?“

„Kdyby váš nejlepší přítel či partner věděl, že takto uvažujete, co by vám na to asi řekl? Na co by poukázal, aby vás upozornil na to, že vaše myšlenky nejsou stoprocentně pravdivé?“

„Když se necítíte tak, jak to popisujete, uvažujete v podobných situacích jinak? Jak?“

„Když jste se takto cítil dříve, jaké myšlenky vám pomohly cítit se lépe?“

„Byl už jste v podobné situaci někdy dříve? Co se tehdy stalo? Je nějaký rozdíl mezi touto a minulou situací? Jaké zkušenosti, které by vám teď mohly pomoci, jste z dřívějších situací získal?“

„Existují nějaké argumenty, třeba i maličkosti, které protiřečí vašim myšlenkám a které odmítáte brát v úvahu s odůvodněním, že nejsou důležité?“

„Když si představíte, že uplynulo pět let – jak budete asi na tuto situaci vzpomínat? Bude v tom nějaký rozdíl?“

„Daří se vám nalézt ve své osobnosti nebo v této situaci i nějaké přednosti či pozitiva, která přehlížíte?“

„Nedocházíte zbrkle k určitým závěrům ve třetím a čtvrtém sloupci, které neodpovídají zcela důkazům a faktům?“

„Obviňujete se kvůli něčemu, co jste tak úplně a zcela nezavinil/a?“ (Greenberger a Padesky, 2003)

Cílem výše uvedených otázek je zprostředkovat klientovi jiné náhledy na jeho situaci a ukázat mu rozdíl mezi údaji a informacemi na straně jedné, a dohady, dojmy a pocity na straně druhé. Klient by si měl zapsat všechny důkazy, které objeví, i když bude mít někdy tendenci je odbývat s tím, že nejsou zas tak zásadní či důležité.

Příklad:

1.	2.	3. Automatické myšlenky (představy)	4. Důkazy podporující automatické myšlenky	5. Důkazy protiřecící automatické myšlenky	6.	7. ...
...	...	<p>To mi snad ty děti dělají schválně.</p> <p><u>Asi jsem opravdu špatná matka, jak si to zřejmě myslí na sociálce.</u></p> <p>Jestli teď na ně budu křičet, někdo by to mohl vidět a za chvíli by se to dozvěděla sociálka.</p> <p>Když jim to koupím, bude klid. Nějak už vyjdu.</p>	<p>Chodí za mnou na kontrolu sociální pracovnice.</p> <p>Děti ze školy nosí neustále poznámky.</p> <p>Pokaždé mám míň peněz, než jak jsem si to po výplatě sociálních dávek rozplánovala.</p> <p>Už jsem třikrát za poslední dva roky musela dát děti do ústavu, protože jsem nevyšla s penězi. To se za chvíli stane i počtvrté a to bude konečná.</p>	<p>Něco ale zvládám. Děti mají co jíst. Mají co na sebe. Většinou jsme spolu.</p> <p>Nikdy jsem svým dětem fyzicky neublížila.</p> <p>Nikdy jsem neslyšela sociální pracovníci říci, že jsem špatná matka. Spíše se mi snaží pomoci než mě obviňovat.</p> <p>V jiné škole a s jinými učiteli byly děti hodné a neměly tolik kázeňských přestupků, skoro žádné.</p> <p>Většinou nakonec s penězi vyjdu, i když je to obvykle o fous.</p>		

9.6 Alternativní a vyváženější myšlenky

Na podkladě nových důkazů pracovník spolu s klientem vytváří nová přesvědčení, která jsou adekvátnější řešené situaci, anebo jsou rozhodně vyváženější a dávají klientovi možnost vidět v určitých situacích věci jinak a zhodnotit i více fakt, než jak tomu bylo dříve. Tyto nové myšlenky klient zapíše do šestého sloupce. I zde je nutná určitá obezřetnost vůči sklonu pracovníka bagatelizovat reálná rizika, která klient uvedl jako důkazy pro své automatické myšlenky. Pracovník nesmí sklouznout k určitému typu „pozitivního myšlení“ – to není cílem této techniky. Cílem je, aby klient měl na určitou situaci vyváženější názor. V reálné situaci postačí, když jeho uvažování bude v sobě zahrnovat všechna dostupná fakta. Bylo by někdy škodlivé, kdyby klient záměrně přehlížel určité nepříjemné informace, a snažil se je překrýt „pozitivním“, ale poněkud nerealistickým myšlením.

I při hledání alternativních či vyváženějších myšlenek může pracovník pomoci klientovi určitým typem otázek:

„Když vyjdete z důkazů, které jste zapsal do sloupců 4 a 5, existuje nějaký alternativní způsob, jak chápat a hodnotit tuto situaci?“

„Zkuste shrnout čtvrtý sloupec do jedné věty a totéž učiňte s pátým sloupcem. Propojte obě tyto věty spojkou ‚a‘ do jednoho souvětí. Vytvoří tato kombinace obou těchto shrnujících vět vyváženější myšlenku, která bere v úvahu všechny informace, které jste shromáždil/a?“

„Kdyby se někdo vám blízky – kamarád či partner ocitl v této situaci, a měl tyto myšlenky a měl k dispozici tyto informace, co byste mu poradil/a? Jak byste mu poradil/a, aby se na tuto situaci díval?“

„Pokud je vaše automatická myšlenka pravdivá, co nejhoršího se může stát? Pokud je vaše automatická myšlenka pravdivá, jak nejlépe to může dopadnout? Pokud je vaše automatická myšlenka pravdivá, jak to může dopadnout nejpravděpodobněji?“

„Mohl by někdo, jehož úsudku zpravidla věříte, vidět tuto situaci jinak než vy?“
(Greenberger a Padesky, 2003)

Poté, co klient za pomoci těchto a podobných otázek zapíše všechny své nové alternativní či vyváženější myšlenky do záznamového listu, měl by na škále 0 – 100 % zhodnotit, nakolik každé z těchto myšlenek věří. Každým číslem větším než nula klient připouští určitou platnost těchto myšlenek a bere je více na zřetel, než jak tomu bylo v minulosti. Nízké hodnoty spíše naznačují, že bylo dosaženo alespoň vyváženějšího pohledu na řešenou situaci, vysoké hodnoty naznačují, že si klient vytvořil nový alternativní názor, který bude v dané situaci prosazovat.

Příklad:

1.	2.	3.	4. Důkazy podporující automatické myšlenky	5. Důkazy protirečící automatické myšlenky	6. Alternativní vyváženější myšlenky /	7. ...
			<p>Chodí za mnou na kontrolu sociální pracovnice.</p> <p>Děti ze školy nosí neustále poznámky.</p> <p>Pokaždé mám míň peněz, než jak jsem si to po výplatě sociálních dávek rozplánovala.</p> <p>Už jsem třikrát za poslední dva roky musela dát děti do ústavu, protože jsem nevyšla s penězi. To se za chvíli stane i</p>	<p>Něco ale zvládám. Děti mají co jíst. Mají co na sebe. Většinou jsme spolu.</p> <p>Nikdy jsem svým dětem fyzicky neublížila.</p> <p>Nikdy jsem neslyšela sociální pracovníci říci, že jsem špatná matka. Spíše se mi snaží pomoci než mě obviňovat.</p> <p>V jiné škole a s jinými učiteli byly děti hodné</p>	<p>Je pravda, že občas mám problém vyjít s penězi. Je potom na místě odmítnout obdobné požadavky dětí na koupi drahých věcí. 85 %</p> <p>Pokud by se děti začaly hlučněji dožadovat koupě určité věci, je možné se alespoň pokusit stručně jim vysvětlit, proč to nemůžu koupit. To lze už učinit i před samotným nákupem. 75 %</p> <p>I kdyby se sociální pracovnice dozvěděly o</p>	

			počtvrté a to bude konečná.	a neměly tolik kázeňských přestupků, skoro žádné. Většinou nakonec s penězi vyjdu, i když je to obvykle o fous.	takovémto incidentu, pravděpodobně ihned neusoudí, že jsem špatná matka – toto posuzují podle jiných kritérií. 60 %	
--	--	--	-----------------------------	--	---	--

9.7 Nové zhodnocení emocí

V sedmém sloupečku klient hodnotí intenzitu svých emocí, které původně zapsal do druhého sloupečku. Poté, co klient prošel procesem kognitivní restrukturalizace, by spolu s přehodnocením původních interpretací situace mělo dojít i ke změně v intenzitě pociťovaných emocí, které jeho myšlení o určité situaci doprovázely.

Příklad:

1. Situace	2. Emoce	3. ...	4. ...	5. ...	6. ...	7. Nové zhodnocení emocí
	Úzkost – 40 % Nervozita - 80 % Trapnost - 50 % Naštvanost – 60 %					Úzkost – 30 % Nervozita - 40 % Trapnost - 20 % Naštvanost – 50 %

Pokud pracovník zjistí, že na straně klienta nedošlo k žádnému posunu v intenzitě negativních emocí, doprovázejících probíranou situaci, je vhodné, aby znovu společně prošli záznam myšlenek, aby se ujistili, že ho vyplnili správně. K vyplněným sloupcům záznamu myšlenek může pracovník opět pokládat určité otázky, které mohou klientovi pomoci zpřesnit a doplnit jeho záznamy, a tak zohlednit skutečně všechny důležité informace. Tyto otázky mohou mít např. následující podobu:

„Popsali jsme skutečně konkrétní situaci?“

„Určili jsme správně vaše emoce a zhodnotili správně jejich intenzitu?“

„Je myšlenka, kterou zkoumáme, skutečně tou automatickou myšlenkou, nějak související s identifikovanými emocemi?“

„Zapsali jsme ke všem nalezeným automatickým myšlenkám do záznamu myšlenek všechny důkazy i protidůkazy ohledně jejich platnosti? Co jsme ještě možná zapomněli zapsat?“

„Není možné, že ještě existuje nějaká automatická myšlenka, která v záznamu myšlenek chybí a kterou je třeba prozkoumat? Můžeme se na to ještě jednou podívat?“

„Věříte alternativní či vyváženější myšlence, kterou jste právě zapsal do šestého sloupce? Pokud ne, můžeme ještě jednou projít důkazy a zformulovat alternativní či vyváženější myšlenku?“ (Greenberger a Padesky, 2003)

Pokud věnuje pracovník i klient novému zhodnocení archu záznamu myšlenek maximální pozornost, zpravidla se jim nakonec daří poopravit určitá hodnocení vybrané situace a snížit emocionální zátěž, kterou tato situace na osobu klienta klade.

10 Závěr

V posledních letech dochází k zaznamenanatelnému rozvoji různých teorií, dávajících do určitého vztahu poznatky soudobých neurověd a společenskovedních oborů jako je pedagogika, psychologie a filozofie; dokonce vznikají i nové mezioborové disciplíny, jako je neuroekonomie, kulturní neurověda či sociální neurověda. K určitému průsaku neurovědních teorií do poznatkové základny oboru dochází i v rámci sociální práce, kde se objevuje stále více autorů, přesvědčených o tom, že neurovědy dokážou dát této profesi nový společný teoretický fundament. Tito autoři navíc i předpokládají, že tato nová teoretická základna může časem poskytnout nositelům různých pomáhajících profesí, spolupracujícím v rámci multidisciplinárních týmů, určitý společný jazyk, který jim umožní v těsnější spolupráci a konkrétněji popisovat a plánovat strategie pomoci jejich klientům.

Na tento stav navázala i tato skripta, jejichž úkolem bylo přiblížit studentům sociální práce některé základní poznatky a myšlenky současných neurověd a nabídnout určité postupy do jejich praxe, které jsou obecně zaměřeny na situace, k jejichž řešení lze přirozeně dospět změnou klientova chování.

V první části skript byla představena některá základní tvrzení neurověd k fungování lidského mozku a některá východiska konstruktivistické epistemologie, která v těchto skriptech představuje určitý teoretický rámec pro aplikaci některých neurovědních poznatků do praxe. V druhé části textu byly prezentovány tři příklady intervenčních technik sociální práce, zaměřujících se na změnu klientova chování prostřednictvím kognitivní restrukturalizace jeho kognitivních map i architektury jeho neuronálních sítí. Při popisu těchto postupů bylo průběžně poukazováno na základní předpoklady neurověd, které zdůvodňovaly použití určitých prvků nabízených technik.

Obdobným způsobem může čtenář samozřejmě posuzovat i další vhodné techniky, které sociální pracovníci při své práci s klienty běžně používají. Může tak v nich nalézt to, co stojí za jejich efektivitou a posílit tak své kompetence při zacházení s nimi.

11 Literatura

- CALVIN, William H. *Ako myslí mozog*. 1. vyd. Bratislava: Kalligram, 2000. 208 s. ISBN 80-7149-368-6.
- DAMASIO, Antonio R. *Descartův omyl*. 1. vyd. Praha: Mladá Fronta, 2000. 264 s. ISBN 80-204-0844-4.
- DELL, Paul F. Jak rozumět Batesonovi a Maturanovi: k biologickému základu sociálních věd. *Kontext*. 1987, ročník 3, č. 4, s. 23-54. ISSN neuvedeno.
- DOIDGE, Norman. *Váš mozek se dokáže změnit*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2011. 292 s. ISBN 978-80-251-3331-6.
- EGAN, Marcia; COMBS-ORME, Terri; NEELY-BARNES, Susan L. Integrating neuroscience knowledge into social work education: A case-based approach. *Social Work Publications and Other Works*. 2011, roč. 47, č. 2, s. 269-282. ISSN 1043-7797.
- FARMER, Rosemary L. *Neuroscience and Social Work Practice: The Missing Link*. 1. vyd. Los Angeles: SAGE Publications, 2008. 185 s. ISBN 9781412926980 / 141292698X.
- GREENBERGER, Dennis, PADESKY, Christine A. *Na emoce s rozumem*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 198 s. ISBN 80-7178-742-6.
- GUNNISON, Hugh. *Hypnotherapy – an eclectic bridge between Milton Erickson and Carl Rogers*. 1. vyd. Ross on Wye: PCCS Books, 2003. 208 s. ISBN 1-898059-45-4.
- HAŠTO, Jozef. *Autogenní trénink*. 1. vyd. Praha: Triton, 2004. 52 s. ISBN 80-7254-516-7.
- JOHNSON, Harriette C. Neuroscience in Social Work Practice and Education. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*. 2001, roč. 1, č. 3, s. 81-102. ISSN 1533-256X.
- KAPPL, Miroslav. *Konstruktivismus v sociální práci s komunitou*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. 66 s. ISBN 978-80-7041-767-6.
- KAPPL, Miroslav. *Metody sociální práce s jednotlivcem*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2004. 80 s. ISBN 80-7041-846-X.
- KOUKOLÍK, František. *Já (O vztahu mozku, vědomí a sebeuvědomování)*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 384 s. ISBN 80-246-0736-0.
- KOUKOLÍK, František. *Kniha o Evě a Adamovi*. 1. vyd. Praha: Makropulos, 1997. 309 s. ISBN 80-86003-14-0.
- KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 2. vyd. Praha: Portál, 1998. 392 s. ISBN 80-7178-179-7.
- LEHRER, Jonah. *Jak se rozhodujeme?* 1. vyd. Praha: Dokořán, 2010. 327 s. ISBN 978-80-7363-281-6.
- MACFADDEN, Rob; CHMIELEWSKI, Chris. Embracing Neuroscience: Brain-Informed Social Work Practice. *Ontario Association of Social Workers* [online]. 9. 11. 2012. [cit. 4. 2. 2013]. Dostupné z: http://www.oasw.org/media/126398/B2_1,00PMRob_Chris.pdf

- MILNER, Judith; O'BYRNE, Patrick. *Assessment in Social Work*. 2. vyd. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2002. 214 s. ISBN 0-333-98747-0.
- NAVRÁTIL, Pavel. *Teorie a metody sociální práce*. 1. vyd. Brno: Marek Zeman, 2001. 169 s. ISBN 80-903070-0-0.
- NEENAN, Michael; DRYDEN, Windy. *Kognitivní terapie: stručný přehled psychoterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, 120 s. ISBN 978-80-7367-372-7.
- NORCROSS, John C.; PROCHASKA, James O. *Psychoterapeutické systémy – průřez teoriemi*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 479 s. ISBN 80-7169-7666-4.
- PETRŮ, Marek. *Fyziologie mysli – úvod do kognitivní vědy*. 1. vyd. Praha: Triton, 2008. 392 s. ISBN 978-80-7254-969-6.
- POLLACK, Robert. *Chybějící okamžik – jak nevědomí utváří moderní vědu*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2003. 203 s. ISBN 80-204-1068-6.
- PRECHT, Richard David. *Kdo jsem?* 1. vyd. Praha: Ikar, 2010. 400 s. ISBN 978-80-249-1306-3.
- ROGERS, Carl. *Způsob bytí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 296 s. ISBN 80-7178-233-5.
- SHANK, Roger. Informace tkví v překvapení. In BROCKMAN, John, ed. *Třetí kultura. Za hranice vědecké revoluce*. 1. vyd. Praha: Academia, 2008, s. 163-172. ISBN 978-80-200-1545-7.
- TAYLOROVÁ, Kathleen. *Brainwashing - manipulace s myšlením*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2006. 423 s. ISBN 80-7106-773-3.
- ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat*. 2. vyd. Praha: SLON, 1999. 128 s. ISBN 80-85850-69-9.
- WHITE, Michael. Narrative practice and community assignments. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*. 2003, č. 2, s. 17-55. ISSN 1446-5019.
- ZÍKA, Jiří. *Hypnóza není spánek*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství PhDr Jiří Zíka, 1992. 121 s. ISBN 80-90117-0-5.

12 Příloha

Autogenní trénink

Autogenní trénink patří mezi nejznámější a nejrozšířenější metody autoregulace psychických stavů. Jeho autorem je Johan Heinrich Schultz, který první výklad této metody publikoval již v roce 1932. Osvojit si schopnost cvičení autogenního tréninku je možné při pravidelném nácviku asi za 10-12 týdnů, ale někteří jedinci jsou schopni zvládnout jej podstatně rychleji.

Autogenní trénink patří mezi autohypnotické metody, kdy cvičící dosahuje prostřednictvím ukládání si určitých autosugescí žádoucího stavu pohroužení do transu. Autogenní trénink lze využívat k sebevýchově, k odstraňování nežádoucích zvyků a postojů, případně i při léčbě některých psychosomatických onemocnění. (Zíka, 1992)

Autogenní trénink lze provádět v jedné ze tří cvičebních poloh:

1. Základní a poměrně oblíbená je poloha vleže na zádech. Cvičící ulehne naznak, ruce mírně pokrčené v loktech má položené podél těla, dlaně směřují dolů. Nohy jsou mírně pokrčené a roznožené, špičky chodidel směřují od sebe. Hlava může být podložena malým polštářkem. Podložka má být spíše pevná a tvrdá, ale ne nepohodlná.

2. Nejužívanější a v podstatě klasická je poloha „drožkáře“. Cvičící se posadí na židli, aniž by se opíral zády o opěradlo. Poté nachýlí mírně trup dopředu a hlavu nechá poklesnout na prsa. Páteř je mírně ohnutá a uvolněná. Nohy spočívají na zemi mírně od sebe, kolena jsou ohnutá do pravého úhlu. Ruce spočívají spodní částí zápěstí na stehnech, dlaně a prsty buď volně visí dolů, anebo jsou taktéž položeny na stehnech. Stále častěji se ale lze setkat s doporučením, aby cvičící měl v této poloze vsedě vzpřímený trup i hlavu, neboť standardní poloha drožkáře může někdy omezovat dýchání cvičícího.

3. Další užívaná poloha cvičení je poloha vsedě v pohodlném křesle. Cvičící má hlavu opřenou o opěradlo, ruce má volně položeny na opěradlech. Nohy jsou ohnuté v kolenou a celou plochou chodidel spočívají na podlaze. (Zíka, 1992)

Popis základního nácviku autogenního tréninku:

1. Cvičící zaujme jednu z výše uvedených cvičebních poloh a zavře oči. V duchu si projde celé své tělo a ujistí se, zda někde nepocítuje rušivé napětí. Pak si pro sebe v duchu přeříká tvrzení: „Jsem úplně klidný“. Následně si začne přeříkávat formuli: „Pravá ruka je těžká“. (Leváci užívají variantu této věty pro levou ruku.) Cvičící by si měl tuto formuli

zopakovat 5-6x, optimálně v rytmu svého dechu. Při dostatečně soustředěném cvičení začne cvičící postupně zažívat stále hlubší subjektivní prožitek tíhy této vybrané ruky, který je citově podbarven (obvykle emocemi klidu, uvolněnosti a pohody).

Po jedné minutě by mělo následovat tzv. zrušení (čili ukončení nebo odstranění) navozeného pocitu, které by mělo vždy probíhat stejným způsobem, aby se celý proces stal víceméně automatickým. Cvičící např. může ukončit cvičení následovně: a) párkrát rychle ohne a narovná paži, ve které cvičil pocit tíhy, b) zhluboka se nadechne a vydechne, c) otevře oči.

Obvykle po 4-6 dnech pravidelného tréninku cvičící začíná cítit pocit tíhy v procvičované paži stále zřetelněji a rychleji. Zároveň se ale tento pocit začíná samovolně objevovat i v ostatních končetinách, případně lze celý proces podpořit formulkami typu „Obě ruce i nohy jsou těžké.“ (Hašto, 2004). I zde se na konci cvičení uplatňuje stejný postup při zrušení nacvičovaného pocitu – cvičící ohýbá a napíná obě paže, zhluboka se nadechne a vydechne, a otevře oči. Zrušení tíhy nohou není třeba nijak věnovat pozornost, neboť všechny změny v dolních končetinách probíhají zpravidla automaticky. Po 10-14 dnech nácviku cvičící obvykle pokročí tak daleko, že je schopen úplného uvolnění, subjektivně doprovázeno pocitem tíhy, už po několika sekundách od zaujetí základní cvičební polohy. (Zíka, 1992)

2. Následující cvičení vychází z toho faktu, že mnoho reakcí našeho krevního oběhu (projevující se např. zblednutím či zčervenáním) je často ovlivněno různými duševními stavy. S ohledem na to, že stavy relaxace a příjemného uvolnění jsou doprovázeny posílením periferního krevního oběhu, je cílem tohoto cvičení pomoci uvolnit napětí či stažení cévních stěn a to za pomoci představ, navozujících pocitu tepla v jednotlivých končetinách. Toto cvičení se přirozeně pojí s prvním, kdy si cvičící opakuje následující formulace:

a) „*Jsem úplně klidný*“.

b) „*Celé tělo je těžké*“.

c) „*Pravá ruka je (příjemně) teplá*“ . (Hašto, 2004; Zíka, 1992)

Na základě uvedených autosugescí mnoho cvičících je schopno pocítit při tomto cvičení příjemně proudící teplo v celé končetině během několika dnů. S ohledem na fyziologické změny, které se objevují během relaxace, lze i objektivně zaznamenat určité změny v teplotě pokožky, což posiluje důvěru cvičících v účinnost autosugescí a jsou

schopni uvědomit si pocit tepla ve stále kratší době od zahájení cvičení. Zrušení pocitu tepla na konci cvičení není nutné, protože krevní oběh se sám od sebe rychle vrací na potřebnou úroveň.

Během jednoho až dvou týdnů pravidelného cvičení se pocit tepla ve stejné intenzitě objevuje i v dalších končetinách. Poté může cvičící přistoupit k nácviku dalšího pocitu, který připojí k těm předchozím. (Zíka, 1992)

3. Při třetím cvičení se cvičící zaměřuje na regulaci své srdeční činnosti, která obvykle probíhá mimo jeho vědomou pozornost. Cílem tohoto cvičení je dostat rytmickou (a zároveň tak uklidňující) činnost jeho srdce do centra jeho pozornosti. Cvičící si po navození předchozích pocitů několikrát opakuje následující formuli: „Srdce tluče klidně a pravidelně“. Soustředuje přitom maximálně svoji pozornost na oblast srdce. Pokud se mu nedaří činnost svého srdce uvědomit, může si pomoci svojí pravou rukou, kterou si na chvíli přiloží na krajinu srdeční. Postupem doby se posílí jeho schopnost uvědomování si činnosti srdce natolik, že je schopen provádět další nácvik i bez přiložení ruky. I nácvik tohoto pocitu by neměl zabrat moc času. S ohledem na to, že v relaxovaném stavu se činnost srdce automaticky zpomaluje, měly by zadávané autosugesce být relativně rychle potvrzeny příslušnými pocity v těle. (Zíka, 1992)

4. Následující cvičení je zaměřeno na vědomé vnímání dechu. Klasická podoba zadávané autosugesce zní: „Dech je zcela klidný“. Nemá smysl pomáhat si přitom zadržováním dechu (a podobnými praktikami), ale spíše jde o to, sledovat svůj dech, který v relaxovaném stavu organismu má tendenci se zpomalovat a prohlubovat. Alternativní sugescí může být formulka: „Dýchá mi to“. (Zíka, 1992)

5. Při pátém cvičení se cvičící zaměřuje na pozitivní ovlivnění činnosti břišních orgánů. Zejména se přitom doporučuje soustředit se na pocity v oblasti *plexus solaris*. (Zíka, 1992) Autosugesce, kterou si cvičící během nácviku opakuje, může mít např. tuto podobu: „V oblasti solárního plexu se rozlévá příjemné teplo“.

6. Šesté cvičení je orientováno na oblast hlavy. I zde jsou autosugesce opět zaměřeny na pocity, objevující se přirozeně během relaxace. Při cvičení autogenního tréninku se cvičící snaží zaměřit svoji pozornost zejména na pocity určitého chladu a lehkosti, které se během uvolnění a odpočinku v této části těla samovolně objevují. Autosugesce lze formulovat např. v následující podobě: „Mé čelo je příjemně chladné“ a „Má hlava je příjemně lehká“. Při navozování těchto pocitů si cvičící může pomoci představou toho, že

mu čelo ochlazuje mírný vánek. Případně si může ještě před cvičením např. zchladit hlavu či alespoň čelo studenou vodou. (Zíka, 1992)

Cvičení autogenního tréninku nakonec obsahuje nácvik všech výše uvedených pocitů. Cvičící prochází svojí pozorností celým tělem, za pomoci těchto autosugescí:

„Jsem úplně klidný.“

„Obě ruce i nohy jsou těžké.“

„Obě ruce i nohy jsou příjemně teplé.“

„Dech je zcela klidný.“

„Srdce tluče klidně a pravidelně.“

„V oblasti solárního plexu se rozlévá příjemné teplo.“

„Mé čelo je příjemně chladné.“ „Má hlava je příjemně lehká.“

Na tento popsany základní stupeň autogenního tréninku navazuje vyšší stupeň, který je zaměřen na změnu některých postojů a představ o realitě, případně na zvládnutí určitých situací. Pro účely techniky systematické desenzibilizace je ovšem zvládnutí základního stupně autogenního tréninku klientem plně postačující.

Na závěr je nutno podotknout, že pro efektivní zvládnutí cvičení autogenního tréninku je nutné dodržovat určitá tréninková pravidla. Autogenní trénink by měl být zpočátku cvičen třikrát denně (ráno, během dne a večer). V této fázi by cvičení neměla trvat déle než tři minuty. Prodlužovat dobu cvičení by cvičící měl až tehdy, když zvládá s jistotou a během relativně krátké doby dosahování všech pocitů. Poté plně postačuje, když je autogenní trénink cvičen jen jednou denně. (Zíka, 1992)

13 Rejstřík

A

akceptace klienta, 23, 24
autenticita, autentické vystupování, 22
autogenní trénink, 33, 52, 54, 56, 57
automatické myšlenky, 43

B

Bateson, Gregory, 19, 20

E

emoce, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 19, 20, 21, 22, 24, 26, 27,
32, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 45, 49, 52
empatie, 4, 25

K

kognitivní mapy reality, 6
kognitivní vědy, 6, 9, 10, 11, 12, 34, 53
konstruktivistická epistemologie, 16, 17, 19, 22, 28, 51

M

myšlení, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 20, 26, 28, 29, 47, 49

N

neuronální síť, 6, 7, 8, 9, 12, 16, 17, 34, 39, 42, 51

neuroplasticita, 7, 16
neurovědy (v sociální práci), 14

O

orientace na budoucnost, 28
orientace na chování, 29
orientace na řešení, 29

P

pozitivní orientace, 30
práce se záznamem myšlenek, 40, 42, 43, 45, 48, 49
prefrontální laloky, 7, 11, 14, 38, 39

R

relaxace, 33, 55, 56
Rogers, Carl, 22, 24, 27, 52

S

sebeinstruktážní trénink, 36
strategie krok za krokem, 30
systematická desenzibilizace, 32, 33, 34, 57

U

učení, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 29, 32

Redakční rada Edice texty k sociální práci:

Mgr. Karel Bauer; Mgr. Radka Janebová, Ph.D.; PhDr. Martin Smutek, Ph.D.;

Mgr. Zuzana Truhlářová, Ph.D.



Řada: Vybrané kapitoly z teorií a metod sociální práce – sv. 17

Název: **Vybrané intervenční techniky sociální práce z pohledu neurověd**

Rok a místo vydání: 2014, Hradec Králové

Vydání: první

Náklad: 200

Vydalo nakladatelství Gaudeamus při Univerzitě Hradec Králové jako svou 1342. publikaci.

ISBN 978-80-7435-402-1