

# Pozitivní a negativní efekty bilingvismu v psychoterapii

## 1 ÚVOD

---

Jedním ze základních kamenů psychoterapie je jazyk. Stále častěji však dochází k situaci, kdy mají klient a terapeut jinou lingvistickou historii a často mluví více jazyky než pouze jedním – jev, který se u nás nejčastěji nazývá **bilingvismus**. Jeho definice je ovšem značně problematická. Nejčastěji se pod bilingvismem rozumí *schopnost používat dva či více jazyků na denní bázi* (Grosjean, 1994 podle Jonáš & Rodriguez, 2020). Verkerk et al. (2021) používají obecnější pojem **multilingvní** (*multilingual*). Multilingvní jedince definují jako *lidi s alespoň částečnou znalostí určitého počtu jazyků*. Tyto definice nicméně neberou v úvahu například věk, kdy byl jedinec vystaven druhému jazyku či míru znalosti jazyka. Někteří autoři odlišují ještě tzv. **simultánní bilingvismus**, pod který spadají jedinci, kteří vyrůstají s více než jedním jazykem a tudíž mají dva mateřské jazyky (Rolland et al., 2017). Dle autorů (Verkerk et al., 2021) je ovšem důležité rozlišovat mezi termíny **multilingvní** (*multilingual*) a **multikulturální** (*multicultural*) a zdůrazňují, že třebaže jsou oba tyto pojmy často používány zároveň, je třeba mít na paměti, že nutně neznamenají totéž. Ve svém článku autoři pracují s pojmem multikulturální, ve významu vyplývajícím z předchozí literatury, jako s *kulturní kompetencí nebo znalostí* či *interagování s dvěma či více kulturami*. Mohou se tedy vyskytovat jedinci, kteří jsou například monolingvní a bikulturální. K takové situaci může dojít například pokud si určitá minorita uchovává své kulturní zvyky, ale už nepoužívá ke komunikaci svůj původní jazyk a mluví pouze jazykem majoritním (Verkerk et al., 2021).

Dalším důležitým pojmem je tzv. **code-switching** (CS). Dewaele & Li (2014) definují code-switching jako *střídání a promíchávání jazyků v rámci konverzace*, ke kterému dochází často během komunikace dvou bilingvních či multilingvních jedinců.

Pro větší přehlednost textu je mateřský jazyk, tedy jazyk, se kterým jedinec vyrůstal, označován jako **L1**. Další později naučené jazyky jsou označovány jako **L2** či **LX**.

## 2 POZITIVNÍ EFEKTY

---

Přehledová studie autorů Seta a Fortha (2020) se věnovala situacím, kdy se v rámci terapie setká bilingvní klient a bilingvní terapeut a dochází tak v rámci terapie ke střídání primárního a sekundárního jazyka. V rámci této studie shrnuli autoři výsledky celkem 15 kvalitativních i kvantitativních studií publikovaných mezi lety 2000 a 2019.

Co se týče klienta, výsledky těchto studií poukazují na to, že jakmile klient a terapeut hovoří stejnými jazyky, které v rámci sezení mohou střídat, přispívá to **přesnějším vyjadřování emocí, k lepšímu vybavování specifických vzpomínek** (např. v podobě traumatu či prostřednictvím snových obsahů) a k celkově **lepší komunikaci**. Zatímco přechod k L1 umožňuje klientovi lepší vyjádření prožívaných emocí, L2 může sloužit naopak jako odpojení se od příliš bolestivých až traumatických prožitků. Zároveň možnost sdílení jazyka a stejného etnického pozadí **posiluje celkový terapeutický vztah** tvořený klientem a terapeutem.

Z pohledu terapeutů umožňuje přechod k rodnému jazyku **budování silnějšího terapeutického vztahu**, zároveň to vede k větší **angažovanosti klienta**, zlepšení jeho schopností sebereflexe a emocionálního vyjadřování. Dalším benefitem je poté umožnění plynulého přechodu k sekundárnímu jazyku při hovoření o **kulturních tabu**, o kterých se klientovi v rodném jazyce hovoří těžce nebo které nejsou vůbec zahrnuty do jeho kulturního rámce (např. sexuální násilí, sexuální orientace aj.).

Další studie uvádí, že možnost užívat L2 v začátcích terapie může také představovat **bezpečnější vstup to terapie** (Byford, 2015).

### 3 NEGATIVNÍ EFEKTY

---

Výše zmiňovaná přehledová studie však také představuje nevýhody, které s sebou bilingvní terapie může přinášet (Seto & Forth, 2020). A to především fakt, že přechod od L1 k L2 na straně klienta může být brán jako **obranný mechanismus** v situacích, kdy se klient vyhýbá možnosti hlubšího sebepoznání. I autorka Annette Byford ve své případové studii popisuje přechod k L2 jako obranný mechanismus (2015). Zároveň však zdůrazňuje, že užívání L2 může poskytovat kreativní odpojení se, při kterém je klientovi umožněno přemýšlet o sobě samotném a svých vnitřních konfliktech s nadhledem. V tomto kontextu hovoří o tzv. triangulaci, která jedinci umožňuje podívat se na sebe sama z vnějšku a získat tak na sebe nový pohled.

Jako zásadní se poté ukazuje to, **aby byl klient již v úvodu terapeutem dotázán** na jeho jazykové možnosti. Studie uvádí, že téměř 89 % klientů nebyla v rámci terapie vůbec dotázána, ve kterém jazyce by chtěli terapii vést. Zároveň však v situacích, kdy byl klient terapeutem požádán k tomu, aby přešel k jednomu či onomu jazyku, vykazovali někteří klienti jisté odpojení se od terapeuta (Seto & Forth, 2020).

Autoři přehledové studie (Marrero, 2002) zabývající se bilingvismem, poškozeními mozku a jejich zotavováním doporučují, aby byla terapie vedena v takovém jazyce, který maximalizuje klientovo porozumění (bez ohledu na to, zda se jedná o L1 či LX). Pokud je terapie vedena ve slabším jazyce (L2),

dochází nejen k obtížím v komunikaci, ale i k **horšímu budování terapeutického vztahu**. Také autoři Szoke, Cummings a Benuto (2020) poukazují na to, že pokud klient a terapeut nesdílí stejný mateřský jazyk, může to být překážkou k rychlejšímu navázání terapeutického vztahu.

Na straně terapeuta se poté jako nevýhoda ukazuje to, že vedení terapie v jiném než primárním jazyce je pro terapeuty zdrojem úzkosti, a to především z důvodu **limitovaných znalostí sekundárního jazyka** a s tím spojeného strachu z toho, jak bude klient reagovat na jeho přízvuk, a z důvodu **nedostatečného profesního vzdělání** v rámci tohoto sekundárního jazyka. Zároveň taková bilingvní terapie vyžadovala od terapeutů **větší časovou angažovanost** spojenou s delší přípravou na jednotlivá sezení (např. nácvik sezení v sekundárním jazyce). V neposlední řadě znalost stejného kulturního i jazykového rámce může vést k **přílišnému ztotožňování se s klientem** či naopak k přílišné snaze o udržování distance, které pak mají vliv na celkový terapeutický proces (Seto & Forth, 2020).

## 4 DALŠÍ SPECIFIKA

---

Dalšímu zajímavému fenoménu spojenému s bilingvismem a multilingvismem se věnoval autor Dewaele (2016). Ve své studii se pokoušel odpovědět na otázku, proč se bilingvní a multilingvní lidé cítí různě při užívání různých jazyků (např. „*Když mluvím anglicky, cítím se jako jiný člověk.*“). Kvantitativní studie byla provedena na 1005 probandech za pomoci sebesposuzovacího online dotazníku Bilingualism and Emotion Questionnaire (BEQ). Výsledky této studie ukázaly, že to, že se člověk v daném jazyce cítí různě, nesouvisí s tím, kdy si sekundární jazyky osvojil. Zároveň se neprokázal signifikantní vztah mezi cítěním se jinak a množstvím osvojených sekundárních jazyků. Naopak signifikantní korelace se ukázala mezi cítěním se jinak a věkem a mezi cítěním se jinak a vzděláním.

Výzkumníci Pavlenko a Dewaele provedli analýzu dat sebraných od 1579 bi- a multilingvních probandů prostřednictvím dotazníku **BEQ** (Bilingualism and Emotions Questionnaire). Z jejich výzkumů vyplynuly následující závěry:

- většina probandů uvedla, že k **vyjadřování emocí preferují jazyk**, který si v životě **osvojili dříve** (nejčastěji L1).
- Zároveň je při volbě jazyka k vyjádření emocí významný také **kontext**, ve kterém si daný jazyk osvojili. Čím více byl kontext učení přirozenější, tím více byl jazyk preferovaný.
- Probandi uváděli, že pokud přemýšlí o svých pocitech a emocích (**vnitřní řeč**), činí tak nejčastěji v jejich L1.
- Většina probandů (včetně simultánních bilingvistů) odpověděla, že **sami sebe vnímají odlišně v závislosti na tom, který jazyk zrovna využívají**.

- Čím později v životě si probandi jazyk osvojili, tím častěji hodnotili jako nižší pocíťované **logické uvažování**, svou **serióznost** a **emocionalitu** při použití daného jazyka. Zároveň se zvyšovalo hodnocení pocíťované **přetvářky**.
- V dalším výzkumu většina probandů odpověděla, že v rámci psychoterapie využívá výhradně jeden mateřský jazyk (57,8%), 27,5% pouze L2, 8,3% pouze L3 (Výsledky tohoto výzkumu jsou nicméně přinejmenším diskutabilní z důvodu malého výzkumného souboru - 51 probandů) (Rolland, Dewaele & Costa, 2017).

Szoke, Cummings a Benuto (2020) se zaměřili na zkušenosti terapeutů aplikujících PET (Prolonged exposure therapy) na bilingvní klienty s PTSD. PET je založena na převyprávění traumatických zážitků klientem a znovuprožití s tím spojených emocí v bezpečném prostředí. Obecně lze říci, že terapie bi- a multilingvních klientů v jejich L1 je spojena s **menším počtem předčasného ukončení terapie a lepšími výsledky**, což je potvrzeno v dalších výzkumech. Podle autorů článku dovedou vyprávět o traumatické události **podrobněji a pravdivěji**, pokud je jim umožněno hovořit v jazyce, ve kterém byla traumatická událost zakódována. Mimo to klienti během vyprávění **projevují intenzivněji své emoce**.

Podle teorie Peréz Foster může klient při popisu silně emočně nabitého zážitku (zakódovaného v L1) přepnout do LX a tím se částečně **chránit před potenciálně ohrožujícími emocemi**. Naproti tomu uvádí Costa příklad, kdy můžeme LX v terapii využít. Pokud například klient v dětství neměl dovoleno vyjadřovat vztek v mateřském jazyce, je možné, že bude schopen tuto emoci vyjádřit lépe v jazyce LX, který si osvojil později. Rolland, Dewaele a Costa (2017) se v rámci svého výzkumu rozhodli tato tvrzení ověřit, avšak na relativně malém souboru (51 probandů). Probandi měli odpovědět na pětibodové škále na otázku, zda v rámci terapie přepnuli do jiného jazyka z důvodu vyhnutí se intenzivním emocím. Průměrná odpověď probandů na tuto otázku byla "nikdy".

Využití jazyka LX dále ovlivňuje rozhodování a morální úsudky klientů. Při používání LX mají lidé totiž tendenci volit riskantnější řešení – vnímají rizika rozhodnutí jako nižší a možné zisky jako vyšší. Lidé, kteří používají cizí jazyk, méně odsuzují porušení morálních pravidel nebo společenských tabu. Ve větší míře schvalují utilitární jednání (Hayakawa et al., 2016).

## 5 LIMITY

---

Hlavním problémem zkoumání bilingvismu v psychoterapii je **nejasná definice bilingvismu**, zmiňovaná již v úvodu. Autoři většiny studií neuvádějí, na základě jakých kritérií zahrnuli probandy do kategorie bilingvní nebo multilingvní. V některých studiích je kritérium bilingvismu posuzováno pouze z pohledu probandů. Zúčastnit výzkumu se tak mohou ti, kdo sami sebe považují za bilingvní (Ivers &

Villalba, 2015). Tento přístup vede k velkým rozdílům mezi probandy, které nejsou ve studiích nijak popsány, což značně snižuje možnost replikace výzkumů.

Vlivu bilingvismu na psychoterapii se věnuje velké množství kazuistik a kvalitativních studií, které přinášejí mnoho zajímavých poznatků a hypotéz. V této oblasti ale bylo provedeno **málo kvantitativních studií**, problematická je také replikace a porovnávání těchto výzkumů. Napříč studii je používáno **velké množství metod**, málokdy si je design studií natolik podobný, abychom mohli srovnávat jejich výsledky. Někteří autoři si vytváří vlastní sady otázek (Rolland et al., 2017), jiní dokonce vlastní dotazník, který následně ověřují pomocí faktorové analýzy (Costa & Dewaele, 2012). Mnoho z používaných metod se také neváže přímo k bilingvismu, ale spíše k mezikulturnímu poradenství, efektivitě terapeuta nebo vztahu klienta a terapeuta (Pérez Rojas et al., 2013; Ramos-Sánchez, 2009). Využívané metody jsou také často **sebeuposuzovací** (Dewaele, 2016; Ivers & Villalba, 2015), což nás přivádí k otázce, do jaké míry zvládne klient vliv bilingvismu na psychoterapii reflektovat.

Kromě problematické definice bilingvismu narážíme i na **nejasné vymezení terapie či poradenství**. Mnoho kvantitativních studií bylo prováděno v umělých studiích, při kterých byli probandi postaveni do role klienta a následně podstoupili jedno sezení s terapeutem. Takové situace můžeme těžko nazývat psychoterapií. Domníváme se, že tímto způsobem nemohou být obsáhnuty všechny faktory pojící se k bilingvismu. Zároveň tyto studie můžeme jen obtížně srovnávat s těmi, které zkoumaly skutečné klienty podstupující skutečnou psychoterapii (Ramos-Sánchez, 2009; Seto & Forth, 2020).

Při pročítání literatury jsme neobjevily žádnou studii, která by pracovala s **reprezentativním vzorkem**. Mnoho výzkumů využívá jako probandy studenty psychologie (Ivers & Villalba, 2015; Pérez Rojas et al., 2013; Ramos-Sánchez, 2009), v jiných jsou probandi získáváni technikou snowball. Některé studie také zmiňují převahu bělochů, žen a vzdělanějších lidí (Rolland et al., 2017). Přestože některé dotazníky byly pro probandy dostupné online, takže mohly cílit na větší spektrum lidí, byly administrované v angličtině, což vede k opomenutí části populace nemluvící anglicky. Vliv bilingvismu na psychoterapii také bývá zkoumán především v USA v rámci angličtiny a španělštiny (Seto & Forth, 2020). Vzhledem k velkému vlivu kultury na jazyk tak zůstává otázkou, jaká specifika přinášejí psychoterapie konané v jiných kombinacích jazyků.

## 6 ZÁVĚR

---

Je patrné, že výzkum bilingvismu přitahuje čím dál větší pozornost odborníků. Avšak je stále málo studií, které by se zabývaly praktickými aplikacemi bilingvismu na jednotlivé aspekty života.

Vzhledem k tomu, že základním kamenem psychoterapie je právě jazyk, bylo cílem tohoto textu přiblížit problematiku bilingvismu v kontextu právě psychoterapeutické praxe.

Není výjimkou, že se v rámci terapie setká terapeut s klientem, se kterým nesdílí mateřský jazyk a terapie je následně vedena v sekundárním jazyce. Při takové terapii může docházet nejen k obtížím v komunikaci, ale i k obtížnějšímu budování terapeutického vztahu. Z toho důvodu doporučují výzkumníci vést terapii v takovém jazyce, kterému klient bude nejvíce rozumět (Marrero, 2002). Terapie vedena v mateřském jazyce klienta je poté spojena s celkově lepšími výsledky, a to především z důvodu snazšího vyjadřování emocí (Rolland et al., 2017; Szoke et al., 2020).

Zároveň znalost stejných jazyků a jejich střídání v rámci terapie může přinášet řadu benefitů. Umožňuje nejen lepší dorozumívání, ale přispívá i k budování terapeutického vztahu. Na druhou stranu s sebou nese i jisté nevýhody. Klient může užívat L2 jako obranný mechanismus a odpojovat se od svého prožívání. Pro terapeuta to může obnášet řadu obtíží spojených s horší znalostí toho daného jazyka (Seto & Forth). Jisté riziko se pojí i s tím, že se lidé často cítí odlišně při užívání odlišných jazyků (Dewaele, 2016). V neposlední řadě užívání pouze sekundárního jazyka může ovlivňovat rozhodování a morální úsudky klienta (Hayakawa et al., 2016)

Ačkoliv tyto výzkumy přinášejí řadu zajímavých výsledků, pojí se s nimi mnoho metodologických nedostatků. V první řadě je to nejasná definice bilingvismu, následně nedostatek kvantitativních studií, dále užití rozdílných, často sebeuposuzovacích, metod, nejasné vymezení terapie a v neposlední řadě nereprezentativní vzorky, na kterých byly studie prováděné.

## 7 ZDROJE

---

Byford, A. (2015). Lost and gained in translation: The impact of bilingual clients' choice of language in psychotherapy. *British Journal of Psychotherapy*, 31(3), 333-347.

<https://doi.org/10.1111/bjp.12148>

Costa, B., & Dewaele, J. M. (2012). Psychotherapy across Languages: beliefs, attitudes and practices of monolingual and multilingual therapists with their multilingual patients. *Language and Psychoanalysis*, 1(1), 19–41. <https://doi.org/10.7565/landp.2012.0003>

Dewaele, J. M. (2016). Why do so many bi- and multilinguals feel different when switching languages? *International Journal of Multilingualism*, 13(1), 92–105.

<https://doi.org/10.1080/14790718.2015.1040406>

Dewaele, J.-M., & Li, W. (2014). Attitudes towards code-switching among adult mono- and multilingual language users. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 35(3), 235–251.

- Hayakawa, S., Costa, A., Foucart, A. & Keysar, B. (2016). Using a Foreign Language Changes Our Choices. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(11), 791 - 793.  
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.08.004>
- Ivers, N. N., & Villalba, J. A. (2015). The Effect of Bilingualism on Self-Perceived Multicultural Counseling Competence. *The Professional Counselor*, 5(3), 419–430.  
<https://doi.org/10.15241/nni.5.3.419>
- Jonáš, J., & Rodriguez, M. (2020). Specifika práce s bilingvním klientem v psychologické praxi. *Psychologie Pro Praxi*, 54(2), 39–49. <https://doi.org/10.14712/23366486.2020.9>
- Marrero, M. Z., Golden, C. J., & Espe-Pfeifer, P. (2002). Bilingualism, brain injury, and recovery: Implications for understanding the bilingual and for therapy. *Clinical Psychology Review*, 22(3), 463-478. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(01\)00109-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(01)00109-X)
- Pérez Rojas, A. E., Gelso, C. J., & Bhatia, A. (2013). To switch or not to switch: Inviting bilingual clients to switch languages in psychotherapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 27(1), 55–74.  
<https://doi.org/10.1080/09515070.2013.870124>
- Ramos-Sánchez, L. (2009). Counselor Bilingual Ability, Counselor Ethnicity, Acculturation, and Mexican Americans' Perceived Counselor Credibility. *Journal of Counseling & Development*, 87(3), 311–318. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00112.x>
- Rolland, L., Dewaele, J. M., & Costa, B. (2017). Multilingualism and psychotherapy: exploring multilingual clients' experiences of language practices in psychotherapy. *International Journal of Multilingualism*, 14(1), 69–85. <https://doi.org/10.1080/14790718.2017.1259009>
- Seto, A., & Forth, N. L. A. (2020). What Is Known About Bilingual Counseling? A Systematic Review of the Literature. *The Professional Counselor*, 10(3), 393–405.  
<https://doi.org/10.15241/as.10.3.393>
- Szoke, D., Cummings, C. & Benuto, L. T. (2020). Exposure in an Increasingly Bilingual World: Native Language Exposure Therapy With a Non-Language Matched Therapist. *Clinical Case Studies*, 19(1), 51-61.  
<https://doi.org/10.1177/1534650119886349>
- Verkerk, L., Backus, A., Faro, L., Dewaele, J., & Das, E. (2021). Language Choice in Psychotherapy of Multilingual Clients : Perspectives from Multilingual Therapists Theoretical Framework. *Language and Psychoanalysis*, 10(2), 4–22.