

Základní informace o PBSP

Mgr. Jan Siřínek, Ph.D.
(2021)



Pesso Boyden psychomotorická terapie (PBSP® z anglického Pesso Boyden System Psychomotor®) je psychoterapeutický systém určený ke zmírnění vlivu negativních emočně vztahových zkušeností z dětství na život v dospělosti, jehož autorem je americký psychoterapeut Albert Pesso (1929–2016), spoluautorkou jeho žena Diane Boyden-Pesso (1929–2016). Manželé Pessovi sdíleli původní profesionální základ ve výrazovém tanci, pohybovém divadle a choreografii. V těchto disciplínách objevili a definovali psychoterapeuticky využitelné principy, z nichž vytvořili svoji originální metodu. Během desetiletí jejího vývoje pak na jejím základě vystavěli ucelený psychoterapeutický systém, v němž průběžně nalézali funkční paralely s nejlivnějšími teoriemi současnosti, zabývajícími se vývojem osobnosti člověka: teorií attachmentu, postuláty moderní psychoanalýzy, a zejména s aktuálními neurovědeckými poznatky o vývoji a činnosti mozku v emocionální a sociální oblasti.

Vznik a základní principy metody

Když si manželé Pessovi založili taneční školu (Boston, 50. léta 20. století), vytvořili pro své studenty sérii interaktivních cvičení, která jim měla umožnit větší autenticitu pohybu a výrazu. Při provádění cvičení se stávali emočně rozkolísanými a vynořovaly se jim vzpomínky, často negativní. Jak dnes PBSP terapeuti vědí, člověk při vyjadřování emocí automaticky provádí takzvané emoční pohyby (chytne se za hlavu, spráskne ruce, vyskočí radostí). Zvláště bohatě se projevuje mimikou: rozevřené oči, zdvihnuté obočí, úsměv a obecně pohyby úst, zařaté zuby apod. Emoční pohyby se vyznačují tím, že v jejich provádění hraje důležitou roli limbický systém – část mozku, která je centrem dlouhodobé paměti a primitivních afektivních reakcí. To je zásadní neurologická souvislost, kterou autoři zavzali do svého uvažování.

Když na vyjadřované emoce cvičících reagovali jejich partneři neadekvátně (například na vyjadřovanou zlost shovívavou reakcí, na radost zrudnutí nebo úsměškem), cvičencům bývalo až nevolno a často se jim vybavovaly podobné reakce jejich rodičů či jiných postav z dětství. Cvičenci tedy reagovali skrze současnou situaci (partner ve cvičení) na své někdejší zkušenosti (obrazy rodičů v paměti) zapsané ve své dlouhodobé paměti. Čím těžší věci v minulosti zažili, tím hůře snášeli emoční dyskomfort ve cvičení. Albert a Diane zkoumali po léta tyto – v přítomnosti doslova hmatatelné – projekce obtížných dětských zážitků svých studentů a objevili převratnou věc: Když partner ve cvičení dostane přesné instrukce, jak na emoci reagovat adekvátně (projevím mimikou, gesty, slovy a pohybem to, že partnerovu zlost bere vážně, nebo se s ním raduje), protagonistovi cvičení se uleví, pocítí satisfakci, a co více, účinek může být hluboký a dlouhodobý.

PBSP funguje jako "stroj času" v rovině emocí. Jsme-li v prožitkovém kontaktu s něčím negativním ze svého života a nyní – teď a tady – ztvárníme (v prostoru místnosti, scénicky, rituálně, v symbolické zkratce) to, co bylo tehdy zapotřebí, v tu chvíli může mít tato přítomná zkušenost léčivý potenciál. Mozek má schopnost zapsat si ji do dlouhodobé paměti jako alternativu k prožitému "tehdy a tam". Nově nastavené alternativní zážitky dobrých vývojových vzorců nám

umožňují vidět posléze trochu jiný svět, méně zatížený tím negativním, kdysi prožitým. Toto je základní princip PBSP.

Rok 1960 označoval Albert Pesso jako rok zlomu. Definitivně a cele se oddal objevování, rozvíjení, definování a šíření nové psychoterapeutické metody. Od roku 1970 – prakticky až do své smrti v roce 2016 – trávil mnoho měsíců v roce na cestách v zemích, kde PBSP zdomácněla.

Teorie osobnosti podle PBSP

PBSP plně souzní s vývojovými teoriemi psychoanalytického původu, které se vyvíjejí od dob Sigmunda Freuda. Je v nich kladen důraz na význam dětské zkušenosti s pečujícími postavami pro kvalitu života v dospělosti. Člověk nepřichází na svět jako nepopsaná tabule, ale jako jakýsi "polotovar". Je vytvořen z informací o úspěšném přežití tisíců předchozích generací. Své genetické dispozice musí ale nutně rozvinout ve vztazích – nejprve s těmi nejbližšími, později s dalšími lidmi. Potřebuje zažít to pravé, s těmi pravými, v pravý čas. Rodiče mají za úkol naplnit potřeby dítěte tak, aby se mohlo cítit "na svém místě" (chtěné, obklopené láskou a pozorností nejbližších), nasycené dobrými, "výživnými" podněty (nejen jídlem, ale i láskyplným kontaktem, podnětným světem okolo, informacemi), podporované (aby za ním rodiče stáli, uměli ho podržet a povzbudit), chráněné (aby stáli před ním a zaštiťovali je, uměli se ho zastat), aby ve vztahu s nimi našlo svůj limit – hranice (poznalo, že věci mají svou míru a řád, že nejsou neomezené a chaotické).

Dítě má s pomocí rodičů dále pojmout protiklady lidské přirozenosti, které v něm dřímou (ženskost X mužskost, síla X slabost, tvrdost X křehkost, duchovnost X tělesnost atd.), aby se mohlo cítit pohodlně samo v sobě. Rodiče též mají pomoci dítěti rozvinout vědomí (najít slova pro věci vně i uvnitř) a konečně rozvinout takzvaného "pilota" (schopnost sebereflexe, koordinace prožívání a zodpovědného jednání). Podaří-li se vše v uspokojivé míře, člověk má blízko k tomu, aby rozvinul a realizoval svou jedinečnost, prožíval život jako smysluplný a naplněný. S pocitem, že i on přispívá celku.

Svět ale není dokonalý. Jsou v něm války, nemoci, neštěstí. Naši nejbližší často nemohli svým dětem z nejrůznějších důvodů dát to, co potřebovaly. Rodíme se do okolností, které si nevybíráme, ale v nichž musíme žít. Každá živá bytost dělá, co může, aby přežila s co největší slastí a s co nejmenším utrpením. Mozek dítěte od počátku "načítá", jaký svět je. Vyvozuje později verbalizovatelné pravdy o tom, jak to ve světě chodí, a vyvíjí zároveň strategie, jak v něm přežít, a přece jen dosáhnout uspokojení formou, která je po ruce. Nedaří-li se získat to pravé, lze alespoň získat to, co je k dispozici (nemám-li dost smysluplnou náplň citového života, mohu se alespoň "naplňovat" jídlem nebo televizními produkty). Nedaří-li se to pravé získat s těmi pravými, pak alespoň s těmi, kdo jsou poblíž (jiní lidé, zvířata, příroda) Nedaří-li se to pravé v pravý čas, pak to zkusíme alespoň později (touha po bezpodmínečném přijetí v manželství).

Prožívání každého dospělého člověka nese v té či oné míře zátěž nepříznivých zkušeností z minulosti. Z vnější perspektivy je vidět symptom (deprese, bulimie, neschopnost udržet vztah, ale i různé povahové zvláštnosti a podivnosti). Z vývojového pohledu má každý symptom svoji logiku vzhledem k době, kdy byl možná jediným dostupným, často sebezáchovným mechanismem (jídlo pomáhalo ve své době získat jakousi spokojenost, nedostupnou v lepší formě ve vztazích).

Dnešní podoba PBSP – léčení v symbolické realitě

Metoda prošla rozsáhlým vývojem. Na její vnější podobě dnes již téměř není patrné, že ji vyvinuli tanečníci. PBSP tudíž není taneční terapií, jak se lidé často zpočátku mylně domnívají. Terapie probíhá v takzvaných strukturách. Struktura je název pro terapeutickou proceduru trvající zhruba hodinu. Vždy jde o práci s jedním klientem. Názvem struktura je řečeno, že klient by měl být na konci procedury strukturovanější a zformovanější, nežli byl na jejím začátku. Samotný průběh struktury lze jen velmi nesnadno popsat. Jde o postup propracovaný až s hodinářskou přesností, kdy každý jednotlivý krok má svůj smysl a zdůvodnění.

V obecných obrysech lze strukturu popsat takto: Klient hovoří s terapeutem o tom, o čem hovořit chce. Terapeut speciálním, ritualizovaným způsobem sděluje klientovi, jaké emoce vidí na jeho obličeji (výše uvedené emoční pohyby), když mluví o tom či onom. Sděluje mu taktéž, jakých "pravd o světě" a strategií z toho plynoucích si v jeho řeči povšiml. Je-li klient v kontaktu s emocemi a cítili, že je mu rozuměno, dává to najevo zcela bezděčnými projevy souhlasu. To je dobré znamení. Objevují se mu obvykle vzpomínky (propojení emočních pohybů s dlouhodobou pamětí). Objevují-li se negativně emočně laděné vzpomínky v souvislosti například s rodiči (ale i s jinými postavami), terapeut dává návrhy na inscenaci takzvaných ideálních postav (zde "ideálních rodičů"), kteří jsou pravým opakem toho negativního, co přinesly ty "reálné", ve vzpomínkách obsažené postavy.

Klient na jejich ztvárnění spolupracuje s terapeutem (za pomoci lidí v terapeutické skupině, pomyslných prostorových projekcí nebo zástupných velkých předmětů v individuálním sezení), kde budou stát či sedět, jak budou interagovat, co budou říkat. Postavy promlouvají ke klientovi přímou řečí přesnými slovy, která jsou jim "vlozena do úst" tak, aby byl vytvarován co nejučinnější alternativní zážitek k historické negativní zkušenosti či vzorci. Postupně vzniká účinná, scénicky ztvárněná, symbolická realita. Zažije-li člověk v symbolické realitě úlevu a nový, pozitivní pocit, je to léčivé a poučné. Fiktivní klient může říkat například: *"Aha, takhle když vidím, jak ideální rodiče stojí spolu za mnou a projevují si náklonnost, je mi překvapivě lehké a osvobozuje mě to. Umím si představit, že bych mohl..."* (objevuje novou možnost). Takový nový zážitek nás "doučuje" pocitu, který by byl pro nás pravděpodobně daleko samozřejmější, kdybychom bývali v podobném prostředí reálně vyrůstali.

Formy PBSP terapie, četnost sezení, dostupnost v ČR

Metoda vznikla a od prvopočátku se praktikovala výlučně ve skupinové podobě. Až postupem let Albert Pesso vyvinul sofistikované postupy, s jejichž pomocí lze metodu stejně úspěšně provádět i v běžném individuálním sezení s terapeutem. Ani jednu z obou základních forem nelze jednoznačně označit za apriori úspěšnější. Úspěšnost každé z nich je velmi relativní. Stejně relativní je četnost sezení (struktur PBSP), která musí klient absolvovat, aby dosáhl znatelného pokroku. Neplatí zde – mnoha terapeutickými směry tradičně hlásaná – přímá úměrnost mezi četností sezení a intenzitou či účinností terapie. Každá struktura PBSP, je-li kvalitně provedena, tvoří v podstatě uzavřený celek a nevytváří automaticky závazek další nutné práce. Klienti ji zároveň prožívají jako velmi intenzivní proces, který po nějakou dobu zpracovávají a připravují se na další. V České republice se tak lze setkat s následujícími formáty PBSP praxe:

- **Jednorázové workshopy či zážitkové pobyty** (jednodenní, vícedenní). Obsahují obvykle úvod do metody, přípravná cvičení a struktury s účastníky. Místo mívají i takzvaní pozorovatelé – účastníci, kteří nemají vlastní strukturu, ale spoluprožívají struktury druhých, což facilituje jejich emoční procesy a motivuje je k případné vlastní práci.
- **Víkendové moduly** s toutéž či mírně pozměněnou skupinou účastníků. Mají obdobnou náplň jako předchozí formát, avšak mají pro účastníky kontinuitu. Většina účastníků je stálých a dochází pravidelně.
- **Docházkové skupiny**, obvykle ve formátu jednou týdně či jednou za 2 týdny. Večerní setkání ve všední den v trvání přibližně 2 hodin. Jde o intenzivní, kontinuální model PBSP terapie, účastníci jsou stálí a mají závazek docházet pokaždé. Každý člen skupiny má pravidelně struktury.
- **Individuální PBSP psychoterapie**. Nabízí-li terapeut výlučně PBSP a nepotřebuje-li klient jiné služby (podpůrné, poradenské), odstup mezi jednotlivými strukturami bývá v řádu několika týdnů.
- **Individuální psychoterapie s částečným podílem PBSP**. Terapeut nabízí jinou práci (poradenství, krizovou intervenci, koučink, psychodynamické postupy), zároveň je vycvičen v PBSP. S klientem sahají k PBSP postupům občas po vzájemné domluvě nebo terapeut kontinuálně používá určité části metody.

Doporučení

Kromě lidí s psychózou, pro které tato metoda vhodná není, souvisí omezení využití PBSP spíše s individuálními odlišnostmi nežli s určitým okruhem diagnóz. PBSP není bezprahovou psychoterapií a klade na klienty jisté nároky. Ti musejí být v první řadě ochotni přistoupit na poněkud neobvyklou práci. Musejí připustit, že věci "jenom jako" nás mohou nějak ovlivnit, a musejí být ochotni tento vliv na sobě zkoumat. Rovněž je zapotřebí, aby klienti projevíli aktivní motivaci k pochopení základních pravidel, na kterých metoda stojí. Jsou lidé, kterým se velmi líbí teorie a s metodou sympatizují, ale nefunguje jim určitý druh symbolické dispozice, takže k nim zážitky neproniknou. Každý zájemce by si měl metodu zkusit a spolu s terapeutem posoudit, hodí-li se pro něho.

Hodnocení a závěr

Kromě vysoké účinnosti lze na PBSP vyzdvihnout zejména její bezpečnost. Ačkoliv se ve strukturách pracuje s těmi nejtěžšími věcmi, které lidé prožili, klienti (jak protagonisté, tak pozorovatelé) odcházejí v naprosté většině případů ze sezení v příznivém rozpoložení. Pokud sami měli strukturu, bývají unavení, ale spíše "poskládaní" nežli "rozložení". Tento pozitivní efekt je způsoben tím, že struktury "končí dobře". Jádrem terapie není ve znovuprožití negativního, ale ve ztvárnění žádoucí možnosti, což přináší úlevu a novou perspektivu.